**新 书 推 荐**

**中文书名：《太平无事》**

**英文书名：NOTHING MUCH HAPPENS**

**作 者：Kathryn Nicolai**

**出 版 社：Penguin Life**

**代理公司：Westwood /ANA/Claire Qiao**

**页 数：288页**

**出版时间：2020 年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：短篇小说**

**繁体中文版权已授权。**

**内容简介：**

这本书和目前图书市场上其他帮助读者或听众入睡的同类图书大不相同。其他的文集也许汇集了多位作家的散文、诗歌及短篇小说，但凯瑟琳的短篇故事都有一种有形的、贯穿始终的脉络，给人一种连续的感觉，一种读者可以进入的共享宇宙，这在同类图书中是不曾有过的。有些书只会令读者和听众感到无聊，让他们入睡，但这样的方式，忽略了人们在感到焦虑和睡眠困难时心理所需的东西。

凯瑟琳认为，成年人在睡前故事中渴望的是舒适、熟悉，一点怀旧，以及一种看待世界的视角，帮助他们发现更多值得欣赏的东西。她意识到，我们很多人都十分缺少有关睡眠卫生的指导，因此她想在这本书中为我们提供这样的内容，她在前言部分，带领读者为获得良好睡眠做好事前准备，她还在书中提供了许多其他的提示和建议。许多人入睡容易，但也很容易在半夜醒来，并且再难入睡，针对这个问题，凯瑟琳也创作了一种技巧，书中也对这种技巧进行了说明。

这些故事本身设计简单，只需要几分钟的时间来阅读和享受，正好适合疲惫的大脑在一天结束时阅读。凯瑟琳希望她的书能充分展现人们对童年故事的记忆，把睡前故事书对童年经历的怀旧之情与某种更现代、更成熟的审美融合在一起。书中的许多故事都和食物有关，她还在书中添加了许多播客中没有讲述的“额外内容”。

除了促进睡眠，许多听众都主动表示他们利用这些故事来处理它们的焦虑和创伤后应激障碍，他们用这些内容帮助他们减少工作压力，还用它们来安抚焦虑的孩子。

尽管这本书的目标读者群是成年人，但它也完全适合未成年人，也可以从童书的角度这宣传本书。许多听众都把听“没什么特别事”播客当做家庭活动，许多学校老师也来信表示他们会在安静的环境中与学生们一起听这些故事。

我们很多人都对冥想、自我护理和自我关怀感兴趣，但当我们坐下来集中注意力的时候，我们的大脑会因为感到太忙而无法获得任何平静的感觉。凯瑟琳利用她对正念冥想的专业理解，把这种实践编织进故事里。从某种意义上说，这本书为我们提供了一种通过叙述来进行冥想的方式，通过使我们获得童年经历带来的满足感，用故事来体验正念实践，并且从中获得益处。

自推出以来，“没什么特别事”播客的下载量已超过1000万次，并且拥有庞大且不断增长的受众。该播客被苹果播客选为“新播客”和“值得注意的播客”，并被分类到LGBTQ友好的分区中。凯瑟琳在LGBTQ+群体中拥有大量的追随者，这有一部分原因在于她总是以一种包容的方式来写作故事，酷儿听众也能接受并欣赏她。

该播客在加拿大排名第二，在十五个国家拥有不错的下载量。2019年6月，播客达到了30天内下载量达到100万的里程碑。播客本身的听众当然是这本书目标读者的一部分（目前的统计显示，该播客76%的听众是女性，22%是男性，主要年龄层在18-27岁之间），但是对任何入睡困难或需要应对焦虑的人来说，本书都具有吸引力。事实上，许多听众都是经由他们的医生或治疗师的介绍，成为该播客的听众。

**作者简介：**

**凯瑟琳·尼科莱（Kathryn Nicolai）**是居住在密歇根州的一位作家，她是“伊索思瑜伽课堂”（Ethos Yoga）的老板，也是大获成功的播客“没什么特别事”（Nothing Much Happens）的创办者，在这个播客中，她和大家分享那些令人宽慰、舒适的故事，既帮助听众能够进入平静的睡眠，又教会他们正念的原则，帮助他们在醒着的时候也能保持宁静、快乐。她凭借自己15年瑜伽和冥想老师的工作经验，将讲故事与大脑训练技术完美结合起来，随着时间的推移，帮助听众培养更好的水面习惯。

凯瑟琳在小时候就总会给自己讲故事，让自己感到安全、舒适，并最终入睡（这是80年代在密歇根州弗林特市长大的一种非常必要的技巧）。她一生都在使用这种技巧，她想与其他人分享这个能够帮助我们变得更幸福的技巧。这个技巧一经推广，便获得了人们迅速而强烈的反应。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：乔明睿（Claire）**

**安德鲁﹒纳伯格联合国际有限公司北京代表处**北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872  
电话：010-82449026

传真：010-82504200  
Email: [Claire@nurnberg.com.cn](mailto:Claire@nurnberg.com.cn)

网址：[www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002