**图 书 推 荐**

**中文书名****：《给生活加点料》**

**英文书名：LITTLE VICTORIES: PERFECT RULES FOR IMPERFECT LIVING**

**作 者：Jason Gay**

**出 版 社：Doubleday**

**代理公司：Mccormick Literary/ANA/Susan Xia**

**页 数：224页**

**出版时间：2015年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：2018年授权上海交通大学出版社，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《给生活加点料》**

**作 者：[美] 杰森·盖伊（Jason Gay）**

**出版社：上海交通大学出版社**

**译 者：王岑卉**

**出版年：2018年1月**

**页 数：206页**

**定 价：48元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

这本书讲述了一场漫漫的旅程，有关家庭与父子、疾病与健康、心碎与欢乐，它是病痛和与家人的告别所留给作者的关于生活的智慧。它不同于你读过的任何一本励志书籍。无论你是一名新晋毕业生，或是一名小小球队的教练，又或是洞明世事的祖父母，这本书都提醒你为生活中细小的时刻而庆祝，无论这些时刻是否完美。它让我们嘲笑那种把自己看得过重的习性，而开始珍惜生活中的“小确幸”。总而言之，它会让你更爱自己——这份爱既事关你是谁，却同样关于你不是谁。

与其说盖伊是一位成熟稳重、人情练达、苦口婆心的大叔，不如说他是那个在经历了风雨洗练后反而寻回了生活纯真的大孩子，执意在你深陷忧扰时指给你看院子里又长高了一公分的那株木棉。

为了做到这一点，他不惜讲了很多自己的囧故事和对象更为宽泛的冷笑话：

“这不是说维系婚姻很简单，不存在矛盾冲突。如果你已经结婚好几年了，却没有独自在沙发上睡过几晚，我可以很肯定地得出结论——你家没有沙发。”

对，你可以将这本书理解为《盖伊叔叔的十万个冷笑话》。

但他依然致力于让你有更多的收获，偶尔也化身金句小王子，更亲身示范地许诺你细小而真切的温暖。

不管是“小确幸”还是“小确丧”，在飞掠如过眼云烟的流行词里，你是否找到了属于自己的“真谛”？

**作者简介：**

**杰森·盖伊（Jason Gay）**，《华尔街日报》体育专栏作家。曾为众多刊物撰写文章，包括《时尚》（Vogue）、男士时尚杂志《绅士季刊》（GQ）、流行音乐杂志《滚石》（*Rolling Stone*）和《纽约观察家》（*The New York Observer*）。目前，他和家人一起住在纽约布鲁克林，家里养着一只睚眦必报的猫咪。

**媒体评价：**

“一系列有趣又美味的生活小建议，例如，如何掌控办公室的圣诞派对，如何打扮一个略显疲惫的潮流奶爸。”

——《时人》（*People*）

“盖伊成功在洞察、滑稽、自嘲之间取得平衡，书中建议既不具体，也不宽泛，而且真的很有趣……总而言之，一本好书。”

——《科克斯书评》（*Kirkus Reviews*）

“我喜欢这本书。《给生活加点料》十分有趣，书中建议明智又直截了当，并且令人难以置信地感动。我一读完这本书，就把它塞到了我父亲的邮箱里，并附上了我充满爱意的小提醒。毕竟，这些爱的提醒正是我们生活目的，正如书中故事所提醒我们的那样。”

——伊丽莎白·吉尔伯特（Elizabeth Gilbert），畅销书《吃、祈祷、爱和大魔法：超越恐惧的创造性生活》（*Eat, Pray, Love and Big Magic: Creative Living Beyond Fear*）的作者

“《给生活加点料》会让你捧腹大笑，但书中内容也很有现实意义。这是一本不太严肃的人生箴言，值得一读。”

——查尔斯·杜希格（Charles Duhigg），畅销书《习惯的力量》（*The Power of Habit*）的作者

“一想到要向前再走一步，我的脖子就痛。一想到要先后采取七个步骤来完成某件事情，我只想躺在地上什么都不做。谢天谢地，杰森·盖伊为像我这样的人准备了一本人生指南。他不懂烤玉米的诀窍，他也不怎么在乎。他面临着癌症、失业、亲人去世，经历了许多挫折，然后他有了两个孩子——我认为也没什么违和之处——同时，他还写了这样一本独特的、发自内心的书，讲述了他从生活中所学到的一切。多亏了杰森，我才从人生清单上划掉了‘徒步穿行南极’。与之相反，我现在会专注于真正让我快乐的事情：一边吃布朗尼，一边听史蒂夫·旺德1978年前发表的歌。”

——黛安·穆德罗（Diane Muldrow），畅销书《我从一本小金书中学到我需要知道的一切》（*Everything I Need to Know I Learned from a Little Golden Book*）的作者

**《给生活加点料》**

**目录**

生活中的小确幸

维系友谊

没人够酷，尤其是我

健康与疾病

看看他压力多大！

简单而令人信服的结婚理由

适合婚礼和宝宝的音乐

这只是个游戏（事实并非如此）

旅行与零食

办公室天堂，办公室地狱

健身房都是一个样

感恩节与家庭橄榄球赛

手机不能代表你

我六点差一刻吃晚饭

打扮得像个爸爸

简妮姑妈叫你注意礼貌

孩子横空出世

结语：现在过来吧

致谢

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：susan@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

