**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《一千小时不插电：在数字世界中培养存在感》**

**英文书名： 1,000 Unplugged Hours：Cultivating Presence in a Digital World**

**作 者：**[**Hannah Brencher**](https://www.hannahbrenchercreative.com/)

**出 版 社：Zondervan**

**代理公司：Stuart Krichevsky /ANA/ Susan Xia**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：大众文化**

**内容简介：**

没有什么更委婉的说法：我们对手机上瘾了。

·80%的智能手机用户在醒来后或入睡前1小时内查看手机。

·58%的智能手机用户两次看手机之间不会超过1小时。

·66%的人显示出害怕没有手机的迹象。

·平均而言，人们在一生中会在社交媒体上花费5年零4个月。

而且情况只会越来越糟。

我们对过去这几年涌现出的新挑战了解尚少，但有一点是明确的：智能手机的使用正在达到新高——仅在2020年，人们花在智能手机上的时间就增加了39%。但是，统计数据虽然令人恐惧，但对于劝我们放弃目前的习惯没有什么作用。 我们需要的是一个新的叙述方式，一份指南，告诉我们离线生活是可能的。事实上，它是美丽和必要的。

大约18个月前，汉娜·布伦切和我们其他人的感觉一样——不知所措、失去联系、焦虑不安。 但是，她没有接受这种命运，而是奋起反抗。她关掉了她的手机，并保持这种状态。她给自己设定了一个挑战：在一年的时间里“不插电”达1000小时。结果是惊人的。她和她的丈夫现在以安静地并肩阅读圣经开启一天的生活。他们有仪式化的周五披萨日，每周还会前往华夫饼屋。她的女儿不再认为手机是家里最有价值的东西——她知道自己才是。汉娜的身体和精神健康得到了蓬勃发展。她把陌生人变成朋友，把朋友变成家人。她有了新的发现，并想把它分享给更多的人。

在一系列夹杂着新闻体、回忆录和文化分析的文章中，汉娜试图与读者分享她“不插电”的原因和她在离线时发现的令人振奋的快乐，同时也坦率地说出她为保持这些数字界限所做的持续斗争。 正如汉娜在她的提议中写道："我希望这本书是一种呼吁，通过有力的文章，讲述不用手机的经验和在数字连接的世界中培养存在感的生活。"

这本书是人们当下最需要的那种。在过去十年中，有很多书籍讲述社交媒体对我们大脑的影响、如何在线上或线下提高生产力、或如何完全抛弃互联网。但是，汉娜不避讳我们大多数人都知道的事情：不可能脱离网络生活。线上也有精彩的事情发生。任何事情都应当适度。在“现实生活”和数字生活之间的界限变得比以往任何时候都要模糊的这几年里，读者现在需要的是一个指南，并被鼓励去一次次尝试。这正是汉娜所提供的——这本书就是这么简单和重要。

**作者简介：**

**汉娜·布伦切（Hannah Brencher）**是一位作家、博客作者、TED演讲者和企业家。她创立了“世界需要更多的情书”，这是一个致力于向需要鼓励的人发送信件包的全球社区。汉娜被提名为白宫的“致力行善的女性”之一，也是美国邮政服务的发言人，她的事迹被《华尔街日报》（Wall Street Journal）、《奥普拉杂志》（Oprah）、《魅力》（Glamour）、今日美国网站（USATODAY.com）、《芝加哥论坛报》（the Chicago Tribune）等媒体报道。可以通过hannahbrencher.com了解更多。

**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：13581679124

传真：010-82504200

Email：[Susan@nurnberg.com.cn](mailto: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/>

微信订阅号：ANABJ2002