**新 书 推 荐**

**中文书名：《回家的路：中年人的自我发现之旅》**

**英文书名：THE WAY HOME: *Discovering the Hero’s Journey to Wholeness at Midlife***

**作 者：Ben Katt**

**出 版 社：St. Martin’s Essentials**

**代理公司：ANA/Conor**

**页 数：288页**

**出版时间：2024年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：英文电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

**“许多人会嘲笑我的愚蠢，但我自己才是嘲笑我最多的那个。因而我战胜了冷眼与轻蔑。战胜它们后，我离自己的灵魂又近了一步，她得以向我诉说。正是在她的诉说中，转眼间，无垠荒漠化作绿洲。”**

**——卡尔·荣格**

那些步入中年的人经常发现，他们被来自社会的信息狂轰滥炸，告诉他们应该成为什么样的人，他们的生活应该是什么样的。在追逐三头怪物(成就、完美和他人的认可)的过程中，作家本·卡特（Ben Katt）意识到他在这条路上迷失了自我。《回家的路》（*The Way Home*）是一本为那些挣扎着寻找回归自我的人尤其是中年人写的书。

卡特将约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campell）宏大的“英雄旅程”公式提炼成一个通俗易懂的十步计划，帮助读者超越自己的局限，找到满足，并为他们的社区和世界做出最大的贡献。任何人——平凡的，非凡的，或者介于两者之间——都可以踏上英雄之旅，离开熟悉的世界，进入未知的世界，最终实现人生的完整。

《回家的路》汇集了个人经历、精神智慧和著名的神话，是一本实用的指南，可以激励和装点人们的后半生，帮助他们从孤立走向归属感，从安全区走向放下，从顺从走向狂野。卡特使用了许多工具和仪式来引导读者沿着回归自我的道路，包括独处、梦呓、禁食和冥想。

这本书是在提醒那些处于人生转折点的人，最重要的任务是与自己的内心保持联系。

**作者简介：**

**本·卡特（BEN KATT）**是一名冥想老师和生活转变教练，近二十年来，他一直精神、社区和社会治疗的交叉点上进行领导、创新和鼓舞人心。在此之前，他领导了On Being项目的工作，支持宗教和精神领袖在社会治疗方面的工作。他拥有神学硕士学位，并被任命为牧师十多年。本擅长将古老的个人成长智慧和工具应用于现代环境，帮助人们重新与内心联系，确立自己的目标，从而在生活和工作中更有创造力、更有影响力、更有成就感。本和他的家人住在威斯康星州的密尔沃基。

**媒体评价：**

“这是本·卡特献给他那一代、尤其是他那一代男性的一部精彩绝伦、充满智慧的作品，也是献给我们这个充满痛苦和希望的世界的一份礼物。”

——克里丝塔·提普特（Krista Tippett），获奖广播员和《纽约时报》畅销书作家

“《回家的路》是一份感人的、深思熟虑的、发自内心的礼物，送给那些踏上自己英雄之旅的人。换句话说，它是我们每个人必须踏上的旅程的指南。”

——杰里·科隆纳（Jerry Colonna），《重启与重聚:领导力与归属的渴望》（*Reboot* and*Reunion: Leadership and the Longing to Belong*）的作者

“如果你还没有经历过这样的事情，总有一天你会感到远离自己真正的家、找不到确切路径的悲伤和迷失。就让《回家的路》成为指南针，让本·凯特成为向导吧。”

——帕米拉·阿尤·叶汀德（Pamela Ayo Yetunde），牧师顾问，《撒下因陀罗的网:培养精神上的亲缘关系和社区》（Casting Indra’s Net: *Fostering Spiritual Kinship and Community*）的作者

**THE WAY HOME**

***Discovering the Hero’s Journey to Wholeness at Midlife***

**CONTENTS**

**LANGUAGE OF THE JOURNEY**

**INTRODUCTION: A Million Ways to Lose Your Heart**

**PHASE 1: LEAVING THE FAMILIAR**

**1. Answer the Call.**

**2. Get Help.**

**3. Let Go.**

**PHASE 2: FALLING INTO THE UNKNOWN**

**4. Befriend the Darkness.**

**5. Wander in the Wild.**

**6. Face Your Death.**

**PHASE 3: RISING TO WHOLENESS**

**7. Return Home.**

**8. Give Your Gift.**

**9. Be Still.**

**EPILOGUE: Begin Again**

**RITUAL PRACTICES REFERENCE GUIDE**

**RESOURCES FOR THE WAY HOME**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

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：010-82504106, 传真：010-82504200

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

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

 