**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《我的人生定位在哪里？无需寻找，路就在脚下》**

**英文书名：*Where is My Place in Life? - Finding Your Own Way Without Looking for It***

**德文书名：Wo ist mein Platz im Leben? - Den eigenen Weg finden ohne danach zu suchen**

**作 者：Antonia Speerforck**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：256页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

**有人说，要听从内心的声音，但究竟是哪个声音呢？**

我倾向于倾听内心各种各样的声音，还是更喜欢按安全模式前行？我应该追随内心的自由，还是倾听自己的恐惧和焦虑，或者干脆听从父母的建议？要想跟上时代的步伐，发现真正的自我，或者至少找到一份工作或职业，压力是很大的。疑虑和不确定性也是造成这种紧张状态的原因之一。

心理治疗师安东尼娅·施佩尔福克（Antonia Speerforck）对这些问题非常熟悉——不仅因为工作实践，也因为她自己的生活。寻找和发现自我、伟大的梦想和脚踏实地的每一步、顺其自然以及放手正是这本新书的主题。作者借助系统疗法“内部构成要素”的概念，向读者展示了如何在来自内心和外界的各种声音中保持清醒，做出有意义的决定，并沿着自己的道路前进。我们要脚踏实地，为内心的各种需求留有余地，留出施展自己能力的空间，并欣然接受“一切都很好”的感觉。如果过程不是那么容易或顺利，那也没关系——事情往往就是这样。

“迈出第一步，路就在脚下。”--安东尼娅·施佩尔福克

- 为什么我们必须不断地随机应变，寻求新的解决方案和思路，而不是疯狂地朝着曾经承诺的特定方向前进？

- 清晰呈现系统心理疗法并辅以个人故事。

- 走一走、停一停、感受一下——为什么制定阶段性小目标会让人的状态更好？

- 为Z世代的人们在通往个人和职业幸福与满足的道路上提供宝贵的当代生活指南。

**作者简介：**

****

**安东尼娅·施佩尔福克（Antonia Speerforck）**出生于1986年，是一名心理学家和律师。在学习了工商管理之后，她又学习了法律和心理学。她十分擅长对个人心理的探究，是首批获得认证的系统心理治疗专家之一，现在在自己的诊所工作。她还为个人、夫妻和家庭提供咨询，并参与治疗培训。

**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

