**新 书 推 荐**

**中文书名：《存在的神经科学》**

**英文书名：THE NEUROSCIENCE OF BEING**

**作 者：Rachel Barr**

**出 版 社：待定**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Lauren**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：待定**

**审读资料：大纲和样章**

**类 型：大众社科**

**内容简介：**

“追求完美同时意味着厌恶被认为不完美的事物。病态随之产生。”

——纳奥米-克莱因（Naomi Klein）

整个社会都似乎在告知我们必须优化每一分每一秒，即使身心俱疲，也要争取最大产出。黎明时起床，洗个冷水澡，一上午禁食，然后去健身房进行高强度间歇性训练，之后在蛋白质奶昔的滋养下度过剩下的10小时工作日。一日落幕，终于回到家时，又被鼓励利用这段时间去发展副业，从爱好中汲取更多生产力。

可是，我们这些凡夫俗子又有多少人能达到这种不切实际的标准呢？也许少数人可能真的在这样的严格要求下茁壮成长，但对大多数人来说，这只会滋生焦虑、疲劳和绝望。当自我价值等同于工作效率时，人的大脑会受到什么影响？自我保健成为无法实现的教条时，我们又将何去何从？

当今的健康文化崇尚将自己推向极限，追求最好的自己。但这种自我优化的不懈努力是有代价的。毕竟，我们只是人类。《存在的神经科学》就是要挑战现状，反击这些利用人类追求更好的天性作为武器的方法。这本书将帮助读者发现可持续的快乐、平和与满足，激发读者内心的质疑，继而摆脱不断自我优化的苦恼和磨难。

**作者简介：**

**瑞秋-巴尔（Rachel Barr）**是一位神经科学家，在TikTok上拥有50万粉丝，在Instagram 上拥有25万粉丝，且在持续增长中。母亲自杀的亲身经历是她创作的灵感源泉，也是她致力于提供更温和的健康理念的原因。

[https://www.tiktok.com/@rachelle\_summers\_](https://www.tiktok.com/%40rachelle_summers_%22%20%5Ct%20%22C%3A/Users/admin/AppData/Roaming/Foxmail7/Temp-12816-20231122133251/_blank)

[https://www.instagram.com/rachelle\_summers\_/?hl=en](https://www.instagram.com/rachelle_summers_/?hl=en" \t "C:/Users/admin/AppData/Roaming/Foxmail7/Temp-12816-20231122133251/_blank)

**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

