**新 书 推 荐**

**中文书名：《摆脱工作的苦闷：如何挣脱工作对生活的束缚》**

**英文书名：MIND OVER GRIND:** **How to Break Free When Work Hijacks Your Life**

**作 者：Guy Winch**

**出 版 社：Simon & Schuster**

**代理公司：Tessler/ANA/Jessica**

**页 数：暂定**

**出版时间：暂定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：自助**

**内容简介：**

**知名心理学家盖伊•温奇（Guy Winch）博士最新力作，英文版成交额高达35万美元！**

无论我们喜欢与否，工作都是我们生活中不可或缺的一部分。对于许多人来说，工作不仅是谋生的手段，更是一种自我认同的标志；工作赋予我们目标，使我们能够维系自己的生活、家庭，让我们从环境中汲取养分，并影响着我们的娱乐追求；同时工作也是我们与志同道合的人建立联系的平台，他们往往比其他人更能欣赏我们的技能与成就。难怪我们会觉得工作如此重要。

然而，工作有时也会像无形的枷锁一样束缚我们，它侵扰我们的生活，不自觉地占据我们的思想、我们的优先处理事项，甚至我们的应对机制。特别是近年来，工作与家庭之间的界限比以往任何时候都更加模糊，我们努力维持健康的界限，恢复自己的注意力和精力，给予所爱之人应有的关注，并以不仅仅是交易的方式滋养自我的其他部分。我们在工作之余围绕工作所做的“工作”和情感劳动比我们在职场中实际耗费的精力还要多。

在这本书中，盖伊·温奇解释了我们与工作的纠葛如何让这些无意识的倾向得以生根发芽，进而揭示它们对我们的事业、个人生活以及情感健康所造成的伤害。他制定了一份详细的“作战计划”，帮助我们切实改变自己的思维方式，让我们的生活重新充满意向性，重新找到我们渴望的平衡。

温奇是一名心理学家，与洛莉· 戈特利布（Lori Gottlieb）共同主持“亲爱的心理医生”（Dear Therapist）播客，他的三本著作已被翻译成28种语言。他还是一位才华横溢的故事讲述者，擅长以科学为依据，为读者提供具体而实用的策略，赋予人们力量。这部作品来源于他的一次TED演讲。他的作品曾被《纽约时报》（*New York Times*）、《华尔街日报》（*Wall Street Journal*）等媒体报道。他在企业、会议和政府智库等场合也曾进行多次演讲。

**作者简介：**

**盖伊•温奇（Guy Winch）博士**，是畅销书《嘎吱作响的车轮》（*The Squeaky Wheel*）的作者。1991年获得纽约大学临床心理学博士学位，并在纽约大学医学中心完成了家庭与夫妻治疗的博士后研究，将抱怨作为一种治疗工具应用于心理治疗实践。从1992年起，他一直以私人心理医生的身份在曼哈顿工作，帮助病人将情绪急救的方法应用到日常生活中。作为美国心理协会的成员，温奇博士在《今日心理学》（*Psychology Today*）杂志网站开设“嘎吱作响的车轮”专栏，受到热烈欢迎。他是研究减轻心理压力方面的专家，也是炙手可热的主持人和国际知名作家，作品《情绪急救》《抱怨的艺术》被译成20余种语言。他的演讲《为何我们都需要情绪急救》仅在TED官网就播放超过400万次，并入选最鼓舞人心的TED演讲TOP5。您还可以点击作者网站了解更多信息：<https://www.guywinch.com/>

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[**Rights@nurnberg.com.cn**](mailto: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

