**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《人只死一次：一生无悔指南》**

**英文书名：*You Only Die Once: How To Make It To The End With No Regrets***

**作 者：[Jodi Wellman](https://www.amazon.co.uk/s/ref%3Ddp_byline_sr_book_1?ie=UTF8&field-author=Jodi+Wellman&text=Jodi+Wellman&sort=relevancerank&search-alias=books-uk)**

**出 版 社：John Murray One**

**代理公司：Wendy Sherman/ANA/Zoey**

**页 数：288页**

**出版时间：2024年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**你的生命，还剩下多少个周一？**

积极心理学专家、宾夕法尼亚大学恢复力项目讲师乔迪·威尔曼(Jodi Wellman)教你如何开始有意义的生活。

上述问题是否会让你陷入恐慌，或者你是否认为，自己会与地球过往历史上存在过的每个人都不同，能以某种方式避免悲剧结局，活着讲述自己的故事？

据统计，人一生中约将经历4000个“星期一”，也就是说，如果你已人生过半，未来可能还会经历大约2000个星期一。好消息是，如何度过这些日子，完全取决于你自己！你可以选择继续做自己讨厌的工作，也可以探索喜欢的职业;可以每天漫无目的地刷几个小时的手机，也可以追求自己的爱好和旅行;可以活在对死亡的恐惧之中，也可以想办法充实生活，微笑着迎接死神。

《人只死一次》以积极心理学为原则，将从新的视角带给读者启发，唤回遗失的生机，而无需真正的濒死体验。这本书实用性和专业性兼具，将激励读者采取行动，过上自己想要的生活，一如灵魂的除颤器。

乔迪·威尔曼不会倡议多吃羽衣甘蓝，也不会表示唯一的出路就是辞职搬到普罗旺斯(当然也不是不建议)。这本书更像是现实生活微改变指南，旨在重新唤醒读者对生活的激情和好奇心。书中以鼓舞人心的故事、练习、小测验、名言，以及循序渐进的计划来唤醒读者最活跃的一面。

**作者简介：**

******乔迪·威尔曼(****Jodi Wellman)**曾是企业高管，后成为高管教练。她拥有宾夕法尼亚大学应用积极心理学硕士学位，是宾夕法尼亚大学硕士课程讲师，也是宾夕法尼亚大学弹性项目（[Penn Resilience Program](https://ppc.sas.upenn.edu/services/penn-resilience-training)）的培训师。她是ICF的专业认证教练，也是CTI的认证专业合作教练。她曾指导过美国运通、富达、普华永道、加拿大皇家银行、宝马等客户，还经营着自己的公司“四千个星期一”（[Four Thousand Mondays](https://fourthousandmondays.com/)）。

**媒体评价：**

“这本书令人耳目一新。乔迪·威尔曼凭借积极心理学方面的知识，以令人愉快的方式，让人边笑边思考。这本书有趣而富有成效，介绍了如何充分利用宝贵的时间。”

**——亚当·格兰特（****Adam Grant），《纽约时报》畅销书《隐藏的潜力》（[HIDDEN POTENTIAL](https://book.douban.com/subject/36434391/)）和[《重新思考》](https://book.douban.com/subject/36124326/)（THINK AGAIN）的作者**

“韦尔曼提出了一个人们常常回避的深刻问题:你还剩下多少个星期一？这本书会将你从自满中拉出来，把有限的时间投资给快乐、有意义的追求。”

**——丹尼尔·h·平克（****Daniel H. Pink），《纽约时报》畅销书[《后悔的力量》](https://book.douban.com/subject/35757422/)（*The Power of Regret*）、[《驱动力》](https://book.douban.com/subject/30252255/)（*Drive*）和[《全新思维》](https://book.douban.com/subject/24325339/)（*A Whole New Mind*）作者**

“这本书是我们需要的存在主义警钟！这本大笑指南囊括了最新的行为科学，将教你接受死亡的实用策略，从而活出梦想的样子。”

**——劳里·桑托斯（Laurie Santos），耶鲁大学心理学教授，幸福实验室（The Happiness Lab）播客的主持人**

“如果你正在读这篇文章，说明你还活着，至少目前是这样，但你够活跃呢？《人只死一次》是一本充满活力、有趣又深刻且高度实用的手册，适合渴望在有限时间里更充分、更全心全意展现自己的人。”

**——奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman），《纽约时报》畅销书[《四千周》](https://book.douban.com/subject/36093214/)（*****Four Thousand Weeks*）作者**

“乔迪·威尔曼的书对死亡和必死性提供了一个创造性的、令人耳目一新的视角。这本书以生动、引人入胜的风格，加上受人欢迎的幽默，帮助读者在认识到死亡迟早会到来的基础上，富有成效地思考如何丰富生活。作者基于多年来作为生活教练的经验，加上大量研究成果，提供了实用接地气的建议，可以帮助培养对死亡和生活更积极的态度。”

**——[罗伊·r·鲍迈斯特](https://book.douban.com/author/100291/)（Roy R. Baumeister），纽约时报畅销书作家，国际积极心理学协会（International Positive Psychology Association）主席**

**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

