**故事治愈疲惫，战胜有毒自我**

**安娜·卡塔琳娜·沙夫纳(Anna Katharina Schaffner)**

**作者简介：**

**安娜·卡塔琳娜·沙夫纳(Anna Katharina Schaffner)**来自德国，是肯特大学文化史教授、作家、处理“精疲力竭”的教练。她是两本国际知名书籍的作者，《疲惫:一段历史》(哥伦比亚大学出版社，2016年)和《自我完善的艺术:十个永恒的真理》(耶鲁大学出版社，2021年)。安娜定期为TLS撰写评论。她的报道也出现在《卫报》《今日心理学》《积极心理学》《永旺》和《赛姬》等杂志上。她的研究见诸各大媒体，包括BBC Radio 4和WBUR，以及《大西洋月刊》《国家地理》《哲学杂志》《人民报》和《新共和》。

**中文书名：《筋疲力尽：囊括万千的疲惫之书》**

**英文书名：EXHAUSTED:** ***An A-Z for the Weary***

**作 者：Anna Katharina Schaffner**

**出 版 社：Profile Books**

**代理公司：United Agents/ANA/Conor**

**出版时间：2024年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：224页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**版权已授：德国、韩国、希腊**

**·《潮流》(*Stylist*)2024年最佳非虚构图书：**寻找情感支持、对抗压力和精神休憩的明智之选——重获精力和能力，处理生活中更大的烦恼（[Best non-fiction books released in 2024](https://www.stylist.co.uk/books/best-non-fiction-2024/849008)）

**·受Profile之邀，作者迫不及待地想要讲一讲新书：**[视频地址](https://twitter.com/ProfileBooks/status/1745408509502480773)

**内容简介：**

我们处在一个极度疲惫的时代：工作获得狂热鼓吹，信息和通信技术令人上瘾，新自由主义经济带来无休止的社会心理压力。然而，疲惫是一个普遍而永恒的现象，古往今来，作家和思想家都声称自己已经疲惫不堪，并深深怀旧他们认为没有那么疲惫的过去。简而言之，人类从一开始就筋疲力尽——我想这能带给人们一种奇怪的安慰感？

好消息是，我们还有很多东西可以学。《筋疲力尽：囊括万千的疲惫之书》一书中，安娜分享了对压力和倦怠的最新神经科学、心理学和社会学研究的反思，也包括了无精打采的僧侣、疲惫的忧郁症患者、文艺复兴时期炼金术士和神经衰弱患者的著作精华。读者会在书中邂逅巴特比、但丁和达·芬奇——他们都获证是处理疲惫艺术的明智向导。我们将会从书中了解到，十八世纪的反手淫运动中，疲惫如何成为了武器，还有维多利亚时代的厌女医生如何利用恐慌来阻止女性进入职场。

安娜坚信，为了克服我们自己的疲惫，我们必须将古典哲思和当代科技一视同仁。她希望是，通过探索东西古今先哲关于疲惫的观点，帮助读者改变对疲惫的看法，并塑造截然不同的体验。她把自己的想法浓缩成简短的、易于理解的迷你散文，因为“筋疲力尽”的读者无法长时间阅读……

**目录**

引言

A：接受（Acceptance）

B：燃烧殆尽（Burnout）

C：资本主义（Capitalism）

D：但丁（Dante）

E：能量（Energy）

F：失败（Failure）

G：鬼魂（Ghosts）

H：沉重（Heaviness）

I：自我批判的亚人格（Inner Critic）

J：愉悦（Joy）

K：改善（Kaizen）

L：生命成本（Life-Cost）

M：凡人皆有一死（Memento Mori）

N：叙述（Narratives）

O：奥勃莫洛夫（Oblomov）

P：完美主义（Perfectionism）

Q：气（Qi）

R：休息（Rest）

S：斯多葛哲学（Stoicism）

T：时间（Time）

U：紧急（Urgency）

V：吸血鬼（Vampires）

W：工作（Work）

X：主宾礼仪（Xenia）

Y：黄色调（Yellow）

Z：时代思潮（Zeitgeist）

注释

**媒体评价：**

“当代疲惫生活的解药。”

——《星期日泰晤士报》

“将古代智慧与当代研究相结合，深入剖析了当代人类集体疲劳的复杂性，令人信服。这本书不仅是职场倦怠文化的反思，也是希望的灯塔，为我们提供了切实可行的康复路线图。沙夫纳雄辩的散文和富有同情心的观点，使这本书成为应对现代生活压力的人的必读书。”

——安妮-劳尔·勒库纳夫(Anne-Laure Le Cunff)，Ness Labs创始人，致力于帮助全球创客集中精力于创作创造

“沙夫纳对疲惫症状的描述和治疗方法的都很有见地、魅力和远见。一如既往，一切答案都可以在书中找到。”

——苏珊·埃尔德金（Susan Elderkin）,著有[《小说药丸》](https://book.douban.com/subject/26819479/)(*The Novel Cure*)

“安娜的作品总是令人欣喜。这本手册中，她用自己广博的知识、睿智的头脑以及作为教练和同病相怜者的经验，为疲惫不堪的读者提供了一剂良药。莎芙娜比任何人都更清楚，几个世纪以来，人们创造了哲学、心理学、艺术和文学来命名和克服疲惫。治愈倦怠没有捷径可走。但是，《筋疲力尽》就像一位才华横溢、富有同情心和幽默感的向导，告诉你前进的方向。

——乔纳森·马莱西奇(Jonathan Malesic)，著有《职业倦怠的终结》(*The End of Burnout*)

**中文书名：《故事疗法：改写内心小剧场，让心灵茁壮成长》**

**英文书名：THE STORY CURE: How To Change Your Toxic Self-stories and Thrive**

**作 者：Anna Katharina Schaffner**

**出 版 社：Profile**

**代理公司：United Agents/ANA/Conor**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年秋**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲、样章**

**类 型：散文随笔**

**内容简介：**

以故事的形式，《故事疗法》将发人深省的心理学、哲学和历史洞察力与实用指导、强大灵感和大量的“解毒剂”融为一体，指引我们理解自己在内心编写的故事、构建的小剧场，以及我们如何以真正作者的身份改写故事，使我们的内心茁壮成长。

每场人生中都贯穿着一个关于自己的独特故事——这个故事构成了自我意识的基础，解释了我们如何成为自己所认为的那个人。这个故事为生活创造意义，也塑造了我们的现在和未来。然而，自我故事往往具有局限性，甚至是有毒、有危害的。它们会束缚我们、贬低我们、批判我们、攻击他人，掩埋我们的真实本性，阻碍我们过上真正充实的生活。《故事疗法》指出，我们会为自己编织六种破坏性的负面故事。而从古代神话、荷马史诗、《一千零一夜》、亚瑟王传说，到莎士比亚、歌德、格林兄弟，再到《绿野仙踪》《黑客帝国》《权力的游戏》和《继承者》，这些伟大的故事也包含了治疗我们共同痛苦的方法。这些故事提供出忠告、慰藉和实用建议，是治疗自我破坏的良药。

“内心小剧场”“自我故事”的理念已经占据了我们的集体意识。妄想、问责、主角综合症等观点不断提及，安娜表示这个概念即将在心理学和治疗学界大放异彩。

读完《筋疲力尽》的大纲，我就成了安娜的书迷——她将东西方心理学、历史、哲学、科学、文学融为一体，通过24篇散文和小故事，对人类境况提出引人入胜的见解。在我看来，和《筋疲力尽》如出一辙，《故事疗法》同样与当今社会生活关系密切，而安娜的治疗方法也是独一无二、难出其右。

引言

**第1部分：自我责备的故事**

第1章：我很蠢

第2章：我很丑

第3章：我很坏

**第2部分：责怪他人的故事**

第4章：我才是最棒的

第5章：我才是受害者

第6章：我才被误解了

**第3部分：有毒的故事脚本**

第 7 章：我们赖以为生的神话

**第4部分：承担作者责任并付诸行动**

第8章：发现和消除故事

第9章：重写你的剧本

结论

**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

