**新 书 推 荐**

**中文书名：《在垮掉的世界中保持乐观：培养持久希望的艺术》**

**英文书名：HOW TO STAY UPBEAT IN A BEAT DOWN WORLD: The Art of Cultivating Enduring Hope**

**作 者：Sue Paton Thoele**

**出 版 社：Mango**

**代理公司：ANA/Conor**

**页 数：244页**

**出版时间：2024年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

• 将痛苦转化为希望

• 西奥尔的书销售超过50万册。

• 畅销书作家唐娜·阿什沃思（Donna Ashworth）作序。

苏·巴顿·西奥尔的新作，温暖易懂，提供了许多简单的实践方法，指导读者培养希望与幸福，保持积极乐观的态度。

读者可以从中得到两点收获：

1. 不要让自我怀疑拖垮你。从消极情绪中恢复过来可能需要付出很多努力，但这并不困难。发现幸福，练习幸福，发现积极的变化，练习保持积极，尽在你的掌握之中。

2. 改变思想，重新找到平衡。以一个合乎逻辑的新视角，探索爱和接纳在你的生活中的重要性，来对抗那些强烈的消极情绪。这样，你就可以重新享受生活，享受随之而来的美好时刻。

在《在垮掉的世界中保持乐观》中，你会发现：

• 将痛苦转化为持久希望的力量；

• 信任自己的方法；

• 为了变得更加积极，自我肯定的方法；

• 塑造一段赋权之旅的练习。

**作者简介：**

**苏·巴顿·西奥尔（Sue Patton Theole）**，畅销书作者，专门研究实用的自助策略的心理治疗师。她拥有圣克拉拉大学的心理咨询硕士学位。现居科罗拉多。

**媒体评价**：

“这本书是我们需要的良药！如果你想在这个不确定的世界里找到自己的路，重新找回真正的积极性，这本书就是为你准备的。”

——哈莫尼·奎科尔（Harmony Kwiker）, 文学硕士、执业咨询师, 著有《调整》（*Align*）

**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

