**新 书 推 荐**

**中文书名：****《你的身体知道什么是幸福：寻找幸福、感恩和快乐的意外方法》**

**英文书名：WHAT YOUR BODY KNOWS ABOUT HAPPINESS: Unexpected Ways to Find Gratitude, Happiness and Joy**

**作 者：Janice Kaplan**

**出 版 社：Sourcebooks**

**代理公司：The Martell Agency/ANA/Jessica**

**页 数：暂定**

**出版时间：2025年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**版权已授：波兰、土耳其**

**内容简介：**

**在这本新书中，《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《感恩日记》（*The Gratitude Diaries*）的作者探讨了基于科学的新主题：身心之间不可避免的深刻联系，我们的身体通常如何为我们的大脑提供关键的而不是相反的信息，身心何时作为一个无缝的团队工作，让我们感受到真正的健康和流动感。这本书是《感恩日记》的完美伴侣，《感恩日记》已成为当代自我提升的经典之作，持续热销并不断吸引新的读者。**

随着我们越来越依赖科技向大脑提供关键信息，《你的身体知道什么是幸福》说明了没有什么比这更相关或更重要的了。我们真的需要智能手表来告诉我们的睡眠情况吗？当你醒来时，你的身体会告诉你，我们只是停止倾听了而已。相反，我们开始将身体视为我们需要照顾的东西，这样我们的大脑才能正常运转并管理生活。但是我们的身体感觉往往比我们的大脑更聪明。最重要的是，跨科学领域的广泛研究表明，当身体和大脑协同工作时，我们会体验到一种深刻的愉悦和幸福感。

在这本新书中，珍妮丝（Janice）将探索我们的身体、心理和精神存在之间深刻联系的无数方式，并在所有人类经验中以经常令人惊讶的重叠模式进行合作。《你的身体知道什么是幸福》将把来自全球许多学科专家的有趣新科学研究与强有力的个人叙事交织在一起——从心理学家到神经科学家再到环保主义者——因为珍妮丝在她自己的生活中寻求核心科学研究，证明我们的思想在多大程度上依赖于我们身体的行为和反应。例如，微笑的行为可以改善你的情绪。当你经过一条黑暗的小巷，你的身体绷紧，心脏开始怦怦直跳时，你的心血管系统向你的大脑发出了一个害怕的信息，而不是相反的其他信息。

这本书将提供有关如何重新发现这种重要联系的提示和策略，这样你的大脑和身体就可以像一个完美的团队一样工作。珍妮丝方法的一个主要优势是，与特定领域的专家只深入研究一个理论，一个核心前提不同，珍妮丝将整合多个专家的突破性发现，他们从许多不同的角度研究身心连接。这使得这本书的前提更加有力，也更加可信。同样重要的是，珍妮丝擅长使复杂的研究和信息变得有趣、通俗易懂，并与普通读者息息相关。

**作者简介：**

**珍妮丝·卡普兰（Janice Kaplan）**写了十几本畅销书，包括《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《感恩日记》（*The Gratitude Diaries*）。她是《游行》（*Parade*）的主编，这是当时美国最大的杂志，每周发行量为3200万份，她的职业生涯始于“早安美国”（GMA）作家和制片人，并继续担任30多个网络电视特别节目的执行制片人。她经常出现在包括“早安美国”（GMA），“今日”（Today）和“哥伦比亚广播公司今晨”（CBS This Morning）在内的国家电视节目中，并继续成为播客和广播节目的常客。珍妮丝为iHeartMedia主持了播客“感恩日记”，吸引了14集120集的大量观众。自从《感恩日记》和她的最新著作《女性的天才》（*The Genius of Women*）出版以来，她每年都会发表数十场演讲，并成为企业和非营利活动中受欢迎的主题演讲者。邓普顿基金会对本书的这个概念十分热情，并准备支持这本书，就像它为《感恩日记》所做的那样。

**媒体评价：**

“卡普兰的研究富有洞察力，充满了令人信服的研究和扎实的积极思考技巧，她自己的例子为她的观点提供了最有说服力的证明。”

——《出版者周刊》（*Publishers Weekly*）

“卡普兰的感恩计划对任何人来说都是易于执行的。简单有效的程序，即使是最繁忙的生活方式也能轻松融入其中。”

——《科克斯书评》（*Kirkus Reviews*）

“在这本乐观向上的书中，记者卡普兰讲述了一个新年前夜的决定是如何带来一年感恩生活的。这本书既振奋人心，又寓教于乐，一定会给读者带来更积极的视角。”

——《书单》（*Booklist*)

“这本书将心理学和神经科学实验室的研究成果带到现实世界中，让我们在这个过程中克服身心脱节的问题。《你的身体知道什么是幸福》内容精彩，研究深入，将帮助你找到更多在日常生活中探索幸福的方法。”

——肖恩·埃科尔（Shawn Achor），《纽约时报》畅销书《大潜能》（*Big Potential*）和《发现你的积极优势》（*The Happiness Advantage*）的作者

“拿上这本书，找一把舒适的椅子，静下心来上一堂令人愉悦的大师课，了解是什么让我们快乐。珍妮丝·卡普兰的这本书以科学为基础，将告诉你如何每天利用隐藏在众目睽睽之下的身心联系为生活带来更多快乐。”

——罗伯特·J·沃尔丁格（Robert J. Waldinger），医学博士，《纽约时报》畅销书《美好生活》（*The Good Life*）的合著者，哈佛大学医学院精神病学教授

“我的祖母总是告诉我‘健康的身体才能有健康的心灵’。珍妮丝·卡普兰的这本好书探讨了为什么我的祖母是对的。身心是不可分割的。珍妮丝用科学、亲身经历的故事和幽默向我们展示了如何通过不仅关注大脑，而且关注我们脖子以下的一切，让我们活得更快乐、更充实。每个人（和每个头脑）都能从阅读中受益。”

——A·J·雅各布斯（AJ Jacobs），《纽约时报》畅销书《像圣经一样生活》（*The Year of Living Biblically*）和《一切都是相对的》（*It’s All Relative*）的作者

**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

