**新 书 推 荐**

**中文书名：《十二杠杆：如何用你实际控制的东西改变你的生活》**

**英文书名：****THE 12 LEVERS: HOW TO CHANGE YOUR LIFE WITH THINGS YOU ACTUALLY CONTROL**

**作 者：Spencer Greenberg and Jeremy Stevenson**

**出 版 社：Hachette**

**代理公司：UTA /ANA/Zoey**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年初**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子大纲**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

《十二杠杆》（THE 12 LEVERS）是一本改变自我发展领域游戏规则的书，作者是一对充满活力的组合。

杰里米·史蒂文森（Jeremy Stevenson）是一名心理学家，拥有丰富的临床经验和数千小时的治疗时间，帮助患者解决创伤后应激障碍（PTSD）、社交焦虑以及我们许多人面临的各种挑战。斯宾塞·格林伯格（Spencer Greenberg）是一名应用数学博士，擅长机器学习和心理学，同时他还是Clearer Thinking Podcast（全球播客收听率前1%）的主持人，以及Clearer Thinking心理研究组织的创始人，该组织每周有24万名时事通讯订阅者。

杰里米和斯宾塞在这一领域的工作使他们走到了一起，他们发现自己和他们帮助过的许多人都被书籍和杂志提供的大量自我提升策略以及内容泛滥的自助生态系统所淹没。

于是，他们开始了《十二杠杆》的核心工作：**研究、编目和分析100多本励志书籍和策略，提炼出所有这些书籍和策略所蕴含的自我提升的基本杠杆。**

这些涵盖了“澄清”“行动”“克服”和“培养”等概念，为读者揭示了我们如何控制一切，比如我们的问题、价值观、活动、生产力、社会关系、生理、恐惧、态度等各个方面，以及我们福祉的其他重要方面。然而，本书的另一个秘诀远不止于识别杠杆，而是为读者提供了切实可行的方法，告诉他们如何操作和操纵这些杠杆（有不同的战术和策略可供选择），找到最适合自己的方法。

这是一本互动性很强的书，它详细介绍了科学和心理学中蕴含的大量自助集体智慧（以及对其历史和名人的一些看法），同时还为读者提供了应用这些智慧所需的工具。

一位临床心理学家和一位应用数学心理学企业家对自助世界进行解读和提炼，揭示其隐藏的心理力量和富有成效的本质，这个主题会自然地吸引媒体，为广大读者提供大量的讨论和素材。

**作者简介：**

**斯宾塞·格林伯格（Spencer Greenberg）**是一名应用数学博士，擅长机器学习和心理学，同时他还是Clearer Thinking Podcast（全球播客收听率前1%）的主持人，以及Clearer Thinking心理研究组织的创始人，该组织每周有24万名时事通讯订阅者。

**杰里米·史蒂文森（Jeremy Stevenson）**是一名心理学家，拥有丰富的临床经验和数千小时的治疗时间，帮助患者解决创伤后应激障碍（PTSD）、社交焦虑以及我们许多人面临的各种挑战。

**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

