**新 书 推 荐**

**中文书名：****《工作诊疗手册：了解自己才能找到心仪的工作》**

**英文书名：JOB THERAPY: Finding Work That Works for You**

**作 者：Tessa West**

**出 版 社：Penguin/Portfolio**

**代理公司：ANA/Zoey**

**页 数：272页**

**出版时间：2024年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**版权已授：英联邦、巴西、中国台湾、意大利、韩国**

**内容简介：**

**为那些不再热爱工作、正在考虑下一步该做什么的人而写**

**教你如何快乐地过渡到新公司、部门或全新行业**

我们在考虑换工作时，会寻求专业人士的职业建议，主要关注技能、资格和面试技巧。我们往往会问自己，“我想辞去全职工作再找个兼职吗？我想离开公司，自己创业吗？”但这种思路并不能抓住问题的核心——为什么现在的工作让你感到不开心，想要离开？相反，如果我们这样问自己：“下一份工作必须得满足些什么我现在没有得到满足的需求？”

在这本书中，泰莎·韦斯特博士（Dr. Tessa West）将指导读者向内寻找导致不满意心理的原因，也许是因为在工作中感受到了身份危机，或者是工作发生了巨大的变化，又或者是付出没有得到认可。

要打造更充实的职业生涯，韦斯特博士将指导您进行“工作周审核”，了解工作中什么会带来快乐和压力，以此为基础探索未来的职业选择。韦斯特采访了 LinkedIn、Recruiter 和麦肯锡的数百名求职者和 1,500 名招聘者，获得了丰富的一手研究资源和经验，她发现有五个常见的职业挫折来源:

身份危机——你的自我意识与你的工作不再匹配吗？

初心不再——你是否已经认不出你曾经热爱的工作了？

工作繁杂——你是否在工作中承担了太多的角色，频繁地转换任务，或者被困在两条道路之间？

亚军危机——你是不是觉得自己总是拿第二？

明珠蒙尘——你是否在工作中表现出色，但周围的人却不认可你的表现？

无论是刚刚进入职场还是正在考虑换工作，本书都将帮助您更清晰的认识自己，识别并找到理想角色定位。《工作诊疗手册》将帮助你找到最好的工作——一个保证你未来几年幸福的工作。

**作者简介：**

****

 **泰莎·韦斯特博士（Tessa West）** 是纽约大学心理学教授、社会关系科学领域的顶尖专家。她的学术研究和媒体写作重点关注如何改善工作场所环境中员工、老板和招聘专业人员之间的沟通。她发表过100 多篇学术文章，是 《华尔街日报》撰稿人。她的第一本书 《工作中的混蛋》 （*Jerks at Work*）出版后好评如潮。

**媒体评价：**

“这不仅仅是一本书，对于那些希望找到或重燃职业激情的人来说，这是一条职业生命线。”

——查尔斯·都希格 (Charles Duhigg)，[《习惯的力量：我们为什么会这样生活，那样工作？》](https://book.douban.com/subject/20507212/)（THE POWER OF HABIT）一书的作者

“工作可以帮助你从创伤中恢复，也可以导致创伤。你的工作是什么？《工作诊疗手册》可以帮助你找出问题所在，并为更光明的未来制定计划。”

——金·斯科特（Kim Scott），《纽约时报》畅销书[《绝对坦率：一种新的管理哲学》](https://book.douban.com/subject/34442779/)（RADICAL CANDOR: Be a Kick-Ass Boss without Losing Your Humanity）一书的作者

“在《工作诊疗手册》一书中，心理科学领域最耀眼的明星之一泰莎·韦斯特出色地诊断了我们面临的常见工作问题，并提供了可行的、基于科学的解决方案。”

——伊桑·克罗斯（Ethan Kross），国际畅销书《强大内心的自我对话》（CHATTER: The Voice in Our Head, Why It Matters, and How to Harness It）的作者

“《工作诊疗手册》是一个很有价值的工具。对于那些对自己的工作感到不满、不知道下一步该做什么的人来说，这是一本必读的书。”

——尼尔·埃亚尔（Nir Eyal），畅销书[《上瘾》](https://book.douban.com/subject/27030507/)（HOOKED）和[《不可打扰》](https://book.douban.com/subject/35826855/)（INDISTRACTABLE）的作者

**目录：**

**引言**

提出问题

本书使用指南

过渡类型小测验

整本书主题

**第一章--**渐行渐远

**第二章--**身份危机

**第三章--**撕裂感

**第四章--**亚军

**第五章--**被低估的明星

**尾言**

**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