**作 者 推 荐**

**带你寻找幸福的秘密**

**格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）**

**格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）**，毕业于耶鲁大学，拥有法学学位。她曾为美国联邦最高法院大法官桑德拉·戴·奥康纳担任助理，也曾为美国联邦通信委员会前主席里德·洪特担任顾问。目前她是习惯、幸福研究领域中最具影响力的专家之一，著有《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《幸福哲学书》（*The Happiness Project*）、《掌控关系》（*The Foour Tendencies*）、《比从前更好》（*Better Than Before*）、《五感之年》（*Life in Five Senses*）等多部作品。她的书以30多种语言在全球售出350多万册。她主持的播客“Happier with Gretchen Rubin”屡获殊荣，在播客中，她探讨了让生活更幸福的实用方法。

您还可以点击作者网站了解更多信息：<https://gretchenrubin.com/>。

**作品列表：**

1. **《成人世界的秘密：复杂生活中的简单真理》**

* **SECRETS OF ADULTHOOD: Simple Truths for Our Complex Lives**

1. **《五感之年：探索感官如何让我走出内心世界融入现实》**

* **LIFE IN FIVE SENSES: How Exploring the Senses Got Me Out of My Head and Into the World**

1. **《幸福断舍离》**

* **Happier at Home: Kiss More, Jump More, Abandon Self-Control, and My Other Experiments in Everyday Life**

1. **《幸福哲学书》**

* **THE HAPPINESS PROJECT**

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**中文书名：《成人世界的秘密：复杂生活中的简单真理》**

**英文书名：SECRETS OF ADULTHOOD: Simple Truths for Our Complex Lives**

**作 者：Gretchen Rubin**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：176页**

**出版时间：2025年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**《纽约时报》第一畅销作家、《幸福哲学书》和《比从前更好》的作者格雷琴·鲁宾，将其重要见解提炼成简单真理，让我们的生活更令人满意、更清晰、更幸福。**

在正确的时间激发正确的想法，可以改变我们的生活。作家格雷琴·鲁宾从她对幸福的长期研究以及她自己面临的挑战中，发现了“成人世界的秘密”，可以帮助我们应对复杂的生活。为了传达她的结论，她使用了箴言——这一古老的文学形式要求作者用寥寥数语表达一个伟大的真理。几十年来，鲁宾一直对赫拉克利特（Heraclitus）、蒙田（Montaigne）、玛丽·冯·埃布纳-埃申巴赫（Marie von Ebner-Eschenbach）和詹姆斯·鲍德温（James Baldwin）等伟大的箴言实践者钦佩有加。在本书中，她呈现了自己的贡献。

格雷琴·鲁宾的文字清晰、温暖且富有洞察力，这正是读者所期待的。她的观察新颖、引人入胜，会让你大吃一惊，因为她阐述了那些你以前从未注意到却立刻就能理解并认同的真理。

也许你正因优柔寡断而停滞不前，也许你正为重大变故而挣扎，也许你正与诱惑作斗争，也许你正对所爱之人的行为而感到困惑；无论你面对的是什么，正确的箴言都能帮助你。从拖延到追求幸福，《成人世界的秘密》中充满了诙谐幽默、发人深省的思考，例如：

“要认识到，就像在小床上和大型犬一起睡觉一样，不舒服的事情也可以让人感到舒适”

“接纳自己，对自己抱有更多期待”

“乖巧的孩子造就优秀的父母”

“人们往往永远不会做那些任何时候都可以做的事情”

对于那些正在经历毕业、转行、结婚、搬家等重大人生转变的人，或者仅仅是遭遇日常困境的人，这些简洁明了的箴言将阐明那些你以前从未注意到却立刻就能理解并认同的真理，带给你无限启发。

**《成人世界的秘密：复杂生活中的简单真理》**

三言两语阐述大道理

**自我培养**

幸福的哲学

自我完善

舒适

自我实现

探险

回忆

**面对人际关系的困惑**

爱的挑战

友谊

融入与脱颖而出

站在聚光灯下

视角

**让事情发生**

工作

责任

对知识的渴望

创造力

拖延

家务

采取行动

坚持不懈

**面对人生困境**

艰难抉择

诱惑

痛苦

欲望

误入歧途

后果

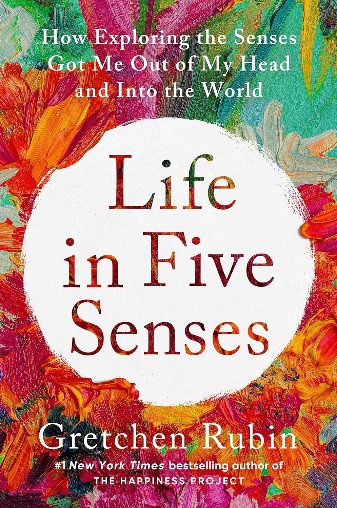
成人世界的简单秘密

你的成人秘诀

致谢

注释

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**中文书名：《五感之年：探索感官如何让我走出内心世界融入现实》**

**英文书名：LIFE IN FIVE SENSES: How Exploring the Senses Got Me Out of My Head and Into the World**

**作 者：Gretchen Rubin**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**出版时间：2023年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：272页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：中文繁体**

**内容简介：**

**《纽约时报》畅销书《幸福哲学书》的作者发现了一条通往更有活力、更有创造力、更多好运和爱的生活的惊人之路：通过调谐五感。**

十多年来，格雷琴·鲁宾一直在研究幸福和人性。偶然一次去看眼科医生的经历让她意识到，她始终忽略了一个幸福的关键要素：她的五感。她花了太多时间沉浸在自己的头脑中，以至于让生活中的重要感觉溜走了，没有被注意到。这次顿悟让她从迷雾重重的专注状态中走了出来，进入了一个因视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉而充满活力的世界。

在这段自我实验的旅程中，鲁宾探索了五种感官的奥秘和乐趣，以此作为通往更快乐、更专注生活的途径。她借鉴了前沿科学、哲学、文学以及她自己努力实践所学到的东西，研究了调谐现实世界的深刻力量。

从欣赏番茄酱的魔力、将喜欢的歌曲添加到播放列表等简单的乐趣，到参观大都会艺术博物馆和参加风味大学的日常仪式等更冒险的努力，鲁宾向我们展示了如何体验每一天的深度、喜悦和联系。她发现，在忙碌的日常生活中，我们的五感为我们提供了直接的、可持续的方式，让我们振作起来、平静下来、融入周围的世界，以及窥视灵魂、触摸超然的方式。

《五感之年》是一个引人入胜、层层递进的探索故事，其中充满了深刻的见解和实用的建议，告诉我们如何提高我们的感官，利用我们的感知力，过上更充实、更丰富的生活——最终，如何以更多的活力和爱在这个世界中前行。

**媒体评价：**

“现在，世界最需要的是清醒的人——他们与身体的力量和智慧重逢。格雷琴·鲁宾的《五感之年》融合了研究、实践和引人入胜的故事，邀请我们进行重大转变，过上一种以感觉、活力和与生俱来的智慧为基础的生活。”

——格伦农·多伊尔（Glennon Doyle），《纽约时报》第一畅销书作家，《桀骜不驯》（*Untamed*）的作者，Together Rising的创始人

“《五感之年》是与格雷琴·鲁宾共度美好时光的绝佳机会。同时，它也是一本鼓舞人心的实用指南，指导我们如何活在当下。许多书籍都试图教导我们当下的力量。但鲁宾创造了她自己的工具，开辟了她自己的道路——读者一定会愿意追随她的脚步。”

——苏珊·凯恩（Susan Cain），《纽约时报》第一畅销书作家，《苦乐参半》（*Bittersweet*）和《内向性格的竞争力》（*Quiet*）的作者

“格雷琴·鲁宾总是帮助我们注意到生活中那些看似微小却极其重要的方面，这些方面让我们更加快乐。在这本引人入胜的五感探索中，她向我们展示了如何更密切地关注外部世界的日常体验，从而以非凡的方式改变我们的内心世界……从任何意义上讲，这都是一次令人愉悦的享受！”

——洛莉·戈特利布（Lori Gottlieb），《纽约时报》畅销书《也许你该找个人聊聊》（*Maybe You Should Talk to Someone*）的作者

**《五感之年：探索感官如何让我走出内心世界融入现实》**

看到缺失的东西

关注感官

视觉：看的魅力，或为什么没有人注意到大猩猩

听觉：水上的雪，或沉默如何喧闹

嗅觉：烈日的芬芳，或为什么“无味”也是一种香味

味觉：品味茶和蛋糕的味道，或番茄酱为何有魔力

触摸：我的大脑在我的手指上，或为什么拿着这块石头是幸运的

前行：灵魂的主要入口，或身体如何为精神服务（反之亦然）

后记：比天空更广阔

致谢

在家试试：五感启蒙

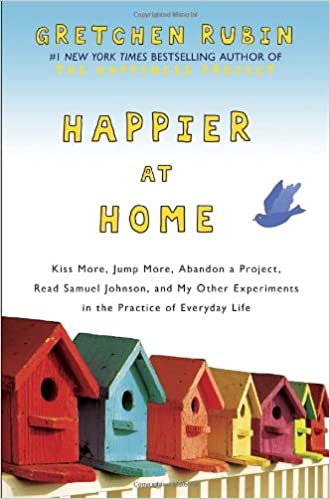
更多资源

注释

进一步阅读建议

大都会艺术博物馆作品列表

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**中文书名：《幸福断舍离》**

**英文书名：Happier at Home: Kiss More, Jump More, Abandon Self-Control, and My Other Experiments in Everyday Life**

**作 者：Gretchen Rubin**

**出 版 社：Harmony**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：288页**

**出版时间：2012年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：中文繁体**

**简体中文版2015年授权，版权已回归**

[](https://img2.doubanio.com/view/subject/l/public/s29787702.jpg)**中简本出版记录**

**书 名：《幸福断舍离》**

**作 者：【美】格雷琴·鲁宾**

**出版社：中信出版社**

**译 者：刘甸邑   
出版年：2018年  
页 数：280页**

**定 价：45元**

**装 帧：精装**

**内容简介：**

在生活中，我们总能发现很多有关幸福的悖论，比如：

接纳自己，但对自己仍有更多的期望

自我约束，但仍想给自己更多自由

感受到了幸福，但并不觉得更加开心

人际关系让你觉得快乐，也会让你觉得痛苦

……

著名作家格雷琴·鲁宾在她的《幸福哲学书》一书出版并获得广大读者认可后，继续对“如何找到稳稳的幸福”这个议题进行了深入思考。她认为，让自己幸福的方法之一是让其他人幸福；让其他人幸福的方法之一是自己先幸福。而若要获得幸福，家庭是关键。一个人只有在家里感到轻松快乐，才会觉得人生是真的幸福的。

那么，怎样做才能拥有一个幸福的家呢？格雷琴建议，我们可以为自己打造一个以家庭为核心的幸福断舍离计划，从管理财富、经营婚姻、照顾子女、管理时间、安于当下、学会感恩等方面入手，层层深入，营造一个简洁、舒服、充满爱的温馨的家。

正如格雷琴在书中所说： “简化生活的理念并不仅仅是清理物品。拥有幸福家庭的前提是，了解自己、面对自己、把握现在。”

**《幸福断舍离》**

致读者 V

前 言 VII

第 1 章 财富 大道至简

创建属于自己的圣地 013

逐一清理 024

阅读说明书 035

第 2 章 婚姻 证明我的爱

早晚亲吻 049

给出鼓励 050

关注积极乐观的一面 055

承担责任 056

第 3 章 为人父母 用心关注

避免过度反应 072

共享兴趣 076

一起探险 078

温暖地问好和告别 082

第 4 章 内在设计 重塑自我

远离负能量 094

三思而后行 098

回应他人的好意 101

放弃自我控制 104

第 5 章 时间 主导自己的生活

掌控口袋里的“办公室” 122

给孩子自由 127

坚持做一件拖延已久的事 132

更有创意地生活 137

第 6 章 身体 在经历中体验

拥抱好味道 153

礼貌地敲门 157

好好过节 162

跳上几步 166

尝试针灸 167

第 7 章 家庭 学会感恩

进门仪式 178

与父母畅谈 180

筹划小惊喜 183

与妹妹合作 186

第 8 章 环境 拥抱当下

欣赏所在之地 207

多行善举 210

找到自己的使命 214

创建一处秘密基地 220

第 9 章 此时此刻 把握现在

后 记 243

8 条普适真理 245

你的幸福计划 247

致 谢 251

[幸福断舍离 (豆瓣) (douban.com)](https://book.douban.com/subject/30242717/)

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**中文书名：《幸福哲学书》**

**英文书名：THE HAPPINESS PROJECT**

**作 者：Gretchen Rubin**

**出 版 社：Happer Collins**

**代理公司：UTA /ANA/Jessica**

**出版日期：2009年12月**

**页 数：320页**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**类 型：心灵励志**

**中文简体字版曾授权，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《幸福哲学书》**

**作 者：【美】格雷琴·鲁宾**

**出版社：中信出版社**

**译 者：师瑞阳  
出版年：2018年  
页 数：352页**

**定 价：49元**

**装 帧：精装**

**内容简介：**

**《幸福哲学书》是美国知名作家格雷琴·鲁宾的代表作品。**

我们知道，人类从未停止过思考幸福、寻找幸福的脚步。即便过着安稳的生活，我们依然会感到不安，会焦虑、会暴躁，甚至杞人忧天。

一天，幸福专家格雷琴坐在拥挤的公交车上时，她“想明白了两件事：我本可以更快乐；生活不会自己改变，除非我做点儿什么。在那一刻，我决定花一年的时间尝试让自己更加快乐。”于是，这本精彩的《幸福哲学书》诞生了。

基于格雷琴对幸福生活的体悟与剖析，她从健康、婚姻、职业规划、育儿、交友等12个方面阐述了拥有幸福生活的秘诀，正如她所说：

我知道，当我快乐时我就能表现出众。

快乐的时候，我会更有耐心、更宽容、更有活力，

我会感到更轻松，也会变得更慷慨。

专注于幸福不仅让我更快乐，而且会让我周围的人更幸福。

我不想否定我的生活。

我想对现在的生活中做出改变，

我要在现在的生活中找到更多的幸福。

幸福就在此时、此地。

对大多数人来说，“幸福”似乎是一个很抽象的词。但身而为人，我们不得不去思考有关幸福的问题，比如：什么是幸福？什么是我想要的幸福？我可以更幸福，更快乐吗？

知名作家格雷琴·鲁宾看上去是一个幸福的人——她拥有稳定的婚姻、爱她的丈夫、两个可爱的女儿、成功的写作事业。然而，她的内心总有一种隐隐不安的感觉，她觉得自己的人生还可以更幸福、更快乐。于是，她制订了一个属于自己的幸福计划，通过健康、婚姻、职业、育儿、交友、消费、感恩、思维模式等12种方法，探索生活中更多的美好，让自己和周围的人更融洽、更和谐地相处，从而提升幸福感。

格雷琴建议，每一位读者都可以借助她的成功经验，创造出适合自己的幸福计划，为自己的快乐做主，掌握自己的幸福。

**《幸福哲学书》**

致读者 VII

前 言 IX

第 1 章 让自己活力满满

早点儿睡 004

多锻炼 007

经常清理，保持整洁 011

完成一件苦差事 020

充满热情，乐观积极 022

第 2 章 用心经营婚姻

停止唠叨 030

不要总是期待爱人的赞美 033

用正确的方式争吵 035

不要当对方是情绪垃圾桶 041

表达你的爱 045

第 3 章 设定更高的职业目标

开博客 066

享受失败的乐趣 071

寻求帮助 073

高效地工作 074

享受当下 076

第 4 章 做优质父母

早起唱首歌 088

关注孩子的情绪 092

和孩子度过更多温馨美好

的时光 096

别急，慢慢来 101

第 5 章 认真玩乐

学会找乐 112

用快乐感染他人 124

偶尔冒险 125

收藏一样东西 128

第 6 章 友谊地久天长

记得朋友的生日 142

慷慨助人 145

多多聚会 153

莫论人非 154

多交几个新朋友 156

第 7 章 体验花钱的快乐

适度挥霍 172

切勿过度消费 181

该花就花 186

学会放弃 189

第 8 章 拥有感恩之心

阅读有关灾难的书籍 200

记感恩日记 207

找到自己的精神导师 211

第 9 章 追寻内在的激情

放手写一部小说 231

进行时间管理 236

结果并不重要 238

掌握一个新技能 240

第 10 章 用正念提升专注力

重新审视“人生原则” 249

跳出固有的思维模式 253

记饮食日记 260

第 11 章 知足常乐

放声大笑 271

友善待人 275

宽容大度 279

找到内心的避风港 285

第 12 章 悦人先悦己

后 记 305

致 谢 307

开启你的幸福计划

幸福计划宣言 313

定期锻炼小贴士 314

为人父母小贴士 314

知心爱人小贴士 315

化解尴尬小贴士 316

能量爆棚小贴士 317

快乐多多小贴士 318

坚持到底小贴士 319

增强人缘小贴士 320

[幸福哲学书 (豆瓣) (douban.com)](https://book.douban.com/subject/30259551/)

**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

