**新 书 推 荐**

**中文书名：《时间焦虑：紧迫感的错觉与更美好的生活方式》**

**英文书名：TIME ANXIETY: The Illusion of Urgency and a Better Way to Live**

**作 者：Chris Guillebeau**

**出 版 社：Crown Currency**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：256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**

**版权已授：英国**

**内容简介：**

**来自《纽约时报》畅销书《魔力创业》（*The $100 Startup*）作者的强大解药，帮助你从对截止日期的恐惧、对时间的愧疚以及长期的匆忙中解脱出来。这本书将会吸引卡尔·纽波特（Cal Newport）《慢生产力》（Slow Productivity）、奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman）《四千周》（*Four Thousand Weeks*）和格雷戈·麦吉沃恩（Greg McKeown）《精要主义》（*Essentialism*）的读者。**

在这个分秒必争的世界里，对落后的恐惧会让我们陷入令人麻痹的压力循环之中。未完成的任务清单、未回复的电子邮件、未实现的生活目标萦绕在我们的脑海中，使我们过度紧张，身心俱疲。

在《时间焦虑》一书中，广受欢迎的“A Year of Mental Health”资讯信作者克里斯·吉尔博（Chris Guillebeau）揭示了这种普遍存在的时间匮乏感并非源于一天中的时间不足，而是不切实际的期望和错位的优先事项所致。他将有关时间知觉、执行功能挑战和回避行为心理根源等令人大开眼界的开创性研究结合在一起，为我们指明了一条重新定义自身与时间关系的大胆路径。

首先，我们需要建立对无法完成所有待办事项和难免让他人失望的容忍度，放弃“赶上进度”的目标。我们必须为自己设限，因为没有人会替我们这么做。从这里开始，随后，吉尔博引导读者经历一系列过程：

* 识别使常规任务显得风险重重的认知扭曲现象，通过着陆技术和呼吸练习调节神经系统，接受“足够好”的目标
* 发现那些在无形中支配着我们日常工作的“时间规则”（例如，“我必须在一小时内回电话”，或者“无论情况如何，我当天内必回复所有邮件”），创建更适合我们的新规则
* 在相互竞争的价值观和优先事项之间权衡利弊，从而明智地投入有限的精力，在一种充满力量而非被恐惧驱使的状态下工作

归根结底，《时间焦虑》是唤醒人们从忙碌假象中苏醒，并重获生命中最宝贵资源的一声号角。通过打破过度紧张、过度努力和生活品质低下的恶性循环，我们可以开始真正品味生活中的每一刻时光。

**营销亮点：**

* **拥有巨大平台、人脉广泛的作家：**克里斯的资讯信拥有23万订阅者，内容涉及创业、心理健康和神经多样性。他的每日播客《Side Hustle School》每年下载量超过2400万次。他在作家群体中积攒了大量的好口碑，并得到了布琳·布朗（Brené Brown）、瑞安·霍利迪（Ryan Holiday）、卡尔·纽波特（Cal Newport）、里奇·罗尔（Rich Roll）、格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）、赛斯·高汀（Seth Godin）、苏珊·凯恩（Susan Cain）、丹尼尔·平克（Dan Pink）、A.J.雅各布斯（A.J. Jacobs）、斯科特·哈里森（Scott Harrison）、瓦妮莎·范·爱德华兹（Vanessa Van Edwards）、唐纳德·米勒（Donald Miller）和普加·拉克斯米因（Pooja Lakshmin）在内的众多知名人士的推广支持。
* **极具时效性的大众话题：**作为一名成功的企业家教练，克里斯的事业蒸蒸日上，但他注意到，他的许多追随者都在努力控制成功带来的内在副作用。他早期撰写的关于时间焦虑的文章获得了读者的热烈反响，他们渴望重新审视自己与生产力文化和过度工作之间的关系。
* **25幅迷人的黑白插图：**由超人气文具品牌Em & Friends创始人埃米莉·麦克道尔（Emily McDowell）创作的手绘漫画，将时间焦虑带来的情绪负担以及克里斯分享的实用解决方案展现得栩栩如生。

**作者简介：**

**克里斯·吉尔博（Chris Guillebeau）**是《纽约时报》畅销书《魔力创业》（*The $100 Startup*）、《副业》（*Side Hustle*）和《每一种人生都值得为之梦想》（*The Happiness of Pursuit*）等书的作者，这些书的全球销量已超过100万册。他的博客每月点击率超过一百万，帖子经常出现在 CNN.com、Forbes.com 、《赫芬顿邮报》（*Huffington Post*）等。他是统治世界峰会网站的主持人，峰会集结了世界各地的创造性人才；他鼓励每个人追求梦想，并能回馈社会；他是小成本创业的支持者，同时也是实践者。他的个人网站为ChrisGuillebeau.com，每月浏览人数超过30万人。他的社交媒体大受欢迎，有13万Twitter粉丝和超过6.5万的Facebook粉丝。他曾在西非当了四年的志愿行政人员，在35岁生日之前走遍了世界上每一个国家（共193个）。

**《时间焦虑：紧迫感的错觉与更美好的生活方式》**

**第1部分：打破压力循环**

1. 从给自己更多时间开始

2. 认知扭曲

3. 没有时间观念

4. 遗忘

5. 时间规则的存在是为了服务于你（而非让你为它所困）

6. 羞愧的收件箱

7. 时间管理中的魔幻思维

8. 什么是足够？

9. 做事不必完美

**第2部分：重塑时间规则**

10. 随年龄增长，我们的时间知觉随之变化

11. 利用交涉规则来平衡冲突需求

12. 我只是消失一阵子，然后永远不再回来

13. 快速前进

14. 一事无成是人生一大乐事

15. 编织对身体有益

16. 专注与疲劳的红绿灯模型

17. 清闲的日程有时比紧凑的日程更难处理

**第3部分：掌控你的时间**

18. 生命的电影

19. 最大的问题是我们终将逝去

20. 牢记这种感觉

21. 如何对待遗憾比避免遗憾更重要

22. 一周的第八天

23. 规划一年比规划一天更容易

24. 婚礼、节日与其他令人沮丧的事件

25. 先投资自己

26. 与其留下遗产，不如学会好好生活

后记

宣言

致谢

关于作者

**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

