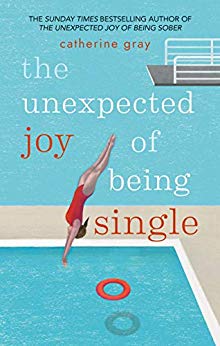
**作 者 推 荐**

**凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）**

**作者简介：**

**凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）：**屡获殊荣的作家和编辑。她曾供职于《时尚》（*Cosmopolitan*）、《魅力》（GLAMOUR）和《太阳报增刊》（*Sun's Fabulous supplement*），也曾在《设计师》（*Stylist*）、《嘉人》（*Marie Claire*）、YOU、《女性健康》（*Women's Health*）、《格拉西亚》（*Grazia*）、《卫报》（*Guardian*）、《入围杂志》（*Shortlist*）、《地球脉动》（*BBC Earth*）、《绿宝街》（*Emerald Street*）、《热度》（*Heat*）和《每日邮报》（*Daily Mail*）担任自由职业者。凯瑟琳曾任谷歌（Google）的旅游作家和《生活方式图书馆》（The Lifestyle Library）的特约编辑。

凯瑟琳诙谐、迷人的笔触成就了这部作品的阅读乐趣，令读者们了解了单身真正的乐趣。

****

**中文书名：《单身快乐吗： 亲密关系焦虑者自救手册》**

**英文书名：THE UNEXPECTED JOY OF BEING SINGLE**

**作 者：Catherine Gray**

**出 版 社：Scribner/Simon & Schuster**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Sharon**

**页 数：272页**

**出版时间：2018年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**中文简体版权曾授权，现已回归**

**中简本出版记录：**

**中文书名：《单身快乐吗》[](https://img3.doubanio.com/view/subject/l/public/s34104752.jpg)**

**作 者: [[英]凯瑟琳·格雷](https://book.douban.com/search/%E5%87%AF%E7%91%9F%E7%90%B3%C2%B7%E6%A0%BC%E9%9B%B7)  
出 版 社: 春潮 / 中信出版集团  
出 品 方: [春潮Nov+](https://book.douban.com/producers/101)  
副 标 题: 亲密关系焦虑者自救手册  
原 作 名: The Unexpected Joy of Being Single  
译 者: [薛一一](https://book.douban.com/search/%E8%96%9B%E4%B8%80%E4%B8%80)  
出 版 年: 2022-4  
页 数: 360  
定 价: 56  
装 帧: 平装  
丛 书: [春潮·松弛生活](https://book.douban.com/series/59978)  
ISBN: 9787521738933**

**内容简介：**

二十多岁还单身，又或者三十多岁还没啥进展？哦嗨！你来对地方了。

我们中超过三分之一的人现在是单身。单身阵营的增长速度是实际人口增长速度的十倍。鉴于35岁（女性）和37岁（男性）的平均结婚年龄，单身到30多岁已经成为一种常态。

然而，似乎没有人告诉过社会、爱情喜剧制作人、歌曲作家、渴望婚姻的母亲们、摇摆的叔叔们、我们的伴侣或者我们自己这一点。

症状：单身焦虑。爱情成瘾。花几个小时浏览约会应用软件。对方不发短信时伤心欲绝。对方发来短信时立刻哼唱“新娘来了”。

凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）经历过这一切。她耗费了整整一年时间去约会，整理自己陷入爱河时的思绪。

我们如何保持单身时的冷静？摆脱“所有好的都不见了！”的恐慌？如何从紧迫、粉红色的社会压力中解脱出来，寻找你的“另一半”呢？

我们理智上明白恐慌比单身更不可取，但是我们却常常忘记这一点。为什么？心理学家和神经学家给出了答案。

让我们展开逆向洗脑，保持单身快乐的理智。你要加入吗？

\*剧透：你已经是个完整的人。

**目录**

**第一部分：爱情成瘾**

1. 什么是共同依赖
2. 男人说
3. 邦迪男朋友/女朋友
4. 窥探
5. 被捕的男子
6. 在性中寻找亲密
7. 我们脑海中的婚礼计划
8. 为什么冷漠令我们兴奋？
9. 为什么我们爱情成瘾？
10. 我能摆脱爱情成瘾吗？

**第二部分：现如今的约会世界令我们发疯**

1. 数字的自我伤害
2. 脸书上的爱情展示
3. 单身稀缺
4. “太多阻塞”悖论
5. 生育率断崖式下降的恐慌
6. 媒体/名人针对婴儿恐慌的评论
7. 对灵魂伴侣式婚姻的推崇
8. “你为什么单身”这个问题

**第三部分：爱情成瘾的大脑**

**第四部分：寻找你单身的快乐**

1. 谁是单身，真的？
2. 重写拒绝故事
3. 职业成就跷跷板
4. 我希望你渴望我
5. 不存在失败的关系
6. 事实：晚婚者拥有更稳定的婚姻

**第五部分：快乐单身工具箱**

1. 寻找单身乐趣的30种方法
2. 给你的孙子写封信
3. 单身的播放列表
4. 单身名人畅所欲言

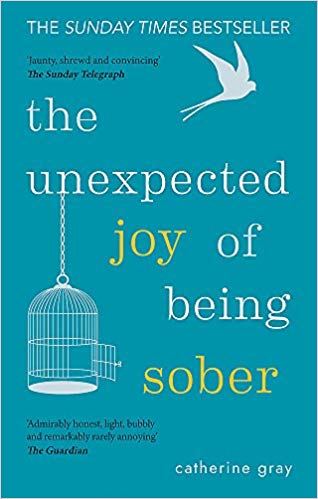
**第六部分：如何适度地约会**

1. 清单：立刻停止的17件事

**第七部分：宁缺毋滥**

1. 日记结束

**引言**



**中文书名：《不酗酒的意外之乐》**

**英文书名：THE UNEXPECTED JOY OF BEING SOBER**

**作 者：Catherine Gray**

**出 版 社：Scribner/Simon & Schuster**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Sharon**

**页 数：272页**

**出版时间：2018年12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：**

曾发誓戒酒一个月的人刚刚七号就开始喝酒？觉得“只喝一杯”没什么大不了的？欢迎加入我们！这里有数百万这样的人。

凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）深陷于一场可怕的酗酒漩涡，错误的决定，宿醉，反复。她进过醉汉禁闭室，也有过无意识醉倒在浴室的经历。

本书透过狂欢和昏厥，深入探索了未知的领域：戒酒后会发生什么？这部扣人心弦的诙谐作品带领我们窥探了另一种现实。以清醒的婚礼、性、圣诞节和分手呈现了一种没有宿醉的生活。

凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）通过《不酗酒的意外之乐》（*The Unexpected Joy of Being Sober*）揭示了社交劝酒行为，并同权威神经系统科学家及心理学家探讨了我们饮酒的原因，深入地研究了隐藏在酒精影响我们的大脑和身体背后的科学。

本书不仅仅窥视了鲜为人知的酗酒世界，更探讨了清醒的生活比你想象的更令人陶醉。无论你是一个无可救药的酗酒者，或者只是好奇清醒的感觉，又或者已经戒酒，你都会爱上这本书。

**目录**

1. 前言
2. 介绍
3. 第一部分：夜行者鲜为人知的世界
4. 第二部分：学会清醒
5. 第三部分：自然，而不是夜总会
6. 第四部分：变得更好
7. 第五部分：清醒社交
8. 第六部分：无酒精的身体和大脑
9. 第七部分：约会和性
10. 第八部分：不喝酒大事化小
11. 第九部分：摆脱酒精
12. 第十部份：拆穿酗酒者
13. 第十一部份：选择属于你自己的清醒冒险
14. 资料
15. 索引
16. 后记

**媒体推荐：**

“坦诚、超前而真实。”

----《设计师》（*Stylist*）杂志

“滑稽、尖锐。”

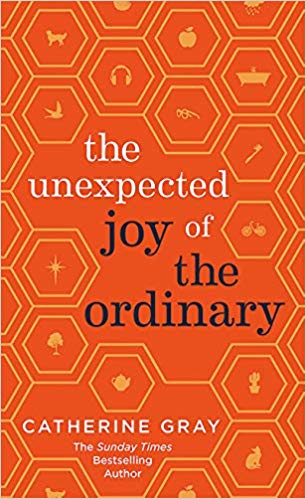
----《大西洋月刊》（*The Atlantic*）资深编辑、《不速之客》（*Unwasted: My Lush Sobriety*）作者，萨夏·Z·斯克布里克（Sacha Z. Scoblic）

“这是一本引人入胜的回忆录，新颖而诙谐，并提出了可行的建议。 以独特的方式融合了故事与科学，呈现了一个充满希望的宇宙。”

----《赤裸的思维》（*This Naked Mind*）作者，安妮·格瑞斯（Annie Grace）

“这部作品改变了游戏规则。大家应该跟随凯瑟琳的脚步，踏入不喝酒的世界一探究竟——无论是无酒精时代又或者彻底的戒酒——本书恰到好处地做到了这一点。睿智、有趣&可读性强。”

---- Girl & Tonic 博主，劳瑞（Laurie）

****

**中文书名：《作为普通人的意外之乐》**

**英文书名：THE UNEXPECTED JOY OF BEING ORDINARY**

**作 者：Catherine Gray**

**出 版 社：Scribner/Simon & Schuster**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Sharon**

**页 数：288页**

**出版时间：2019年12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：西班牙、荷兰、爱沙尼亚、乌克兰**

**内容简介：**

学习如何快乐地生活或许是我们人生中最重要的一课。凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）富有洞察力的新作品为我们呈现了其中的奥妙。

我们常被告知幸福源自不平凡。例如加勒比海的太阳椅，豪华轿车的驾驶位，昂贵的小金盒，马丘比丘看日出。我们奋斗、挣扎，努力获得更多。“满足”似乎是一个遥不可及的目标。

**“享乐适应”这一心理现象告诉我们短暂的兴奋过后，幸福水平便会回归之前的基准。**

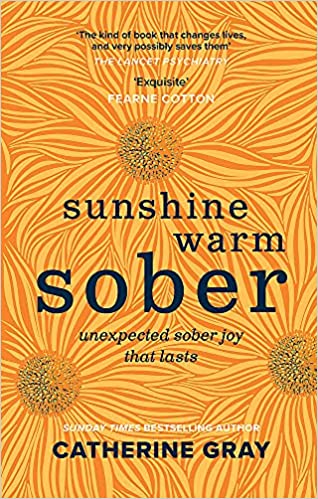
那么，“答案”是什么？普通人的意外之乐理论认为解决之道在于重新发现普通人的快乐，而这种快乐又常被我们所忽略。羊角面包、热水澡、瑜伽课变得稀松平常，也有人把我们买的东西送到家门口，所以我们很难再感受到其中的乐趣。**快乐仿佛子弹般与我们擦身而过。**

凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）曾对平凡不屑一顾，直至抑郁的黑狗迫使她重新思考一切。

在此过程中，她发现我们中的某些卓越人士令人讶异的现实：那些有影响力的人面临着更高的焦虑和抑郁风险，有钱人更难开心，盛大婚礼的背后是更高的离婚率。

*“寻找做普通人的快乐对我来说不仅仅是让我快乐的方式，某种程度上讲，它意味着我有能力掌握我的人生。”*

*---凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）*

****

**中文书名：《像阳光般温暖的清醒》**

**英文书名：SUNSHINE WARM SOBER**

**作 者：Catherine Gray**

**出 版 社：Aster**

**代理公司：Rachel Mills /ANA/Sharon**

**页 数：304页**

**出版时间：2021年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志/传记回忆录**

**内容简介：**

**“这本书会改变、而且很可能会拯救人们的生活。”**

**----《柳叶刀·精神病学》（LANCET PSYCHIATRY）**

“像石头般冰冷的清醒。”

听上去很可怕，是不是？坚硬、冷冰冰，毫无感恩。

然而，正如数以百万选择保持清醒的人所知道的那样，围绕饮酒和清醒的宣传是靠不住的。清醒并不会让人感觉冷漠，或是冷酷无情。

凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）是畅销书《清醒的意外快乐》（*The Unexpected Joy of Being Sober*）的作者，今年是她戒酒的第八个年头，她对这种生活已经有了更多的体验与了解。

作者在专家和案例研究的帮助下，完成了这部读者期待已久的续集，她将好奇、顽皮的目光转向了一些极具挑衅性的问题上。酒精有助于养育子女吗？为什么酒精和可卡因总会像马匹和马车一样紧密相连？曾经是瘾君子，就永远是瘾君子吗？在清醒状态下，你如何帮助自己抵御酒精、他人和你自己的入侵？

无论你是一个酗酒者，还是一个喜爱喝酒的人，又或者一个已经戒酒的人，这本诙谐、坚定的书都会永远改变你对酒精的看法。

凯瑟琳之前曾出版过四本书，其中包括《星期日泰晤士报》畅销书《清醒的意外快乐》，经常作为关于清醒的最佳书籍之一被引用。她的著作已在德国、荷兰、西班牙、法国、波兰、爱沙尼亚、乌克兰、俄罗斯和中国等国家出版。

凯瑟琳以前的书更多的是叙事的回忆录，而《像阳光般温暖的清醒》则收录了更多调查，同时借鉴了各项研究和专家的证词，将其与凯瑟琳特有的温暖、诚实和机智结合在一起。

**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" \t "_blank)

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/" \t "_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx" \t "_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx" \t "_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx" \t "_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/" \t "_blank)

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" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

