**新 书 推 荐**

**中文书名：《请取关，谢谢！：如何从废话满天飞的世界中夺回我们的时间、注意力和目标》**

**英文书名：PLEASE UNSUBSCRIBE, THANKS!: How to Take Back Our Time, Attention, and Purpose in a World Designed to Bury Us in Bullshit**

**作 者：Julio Gambuto**

**出 版 社：S&S/Avid Reader Press**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：288页**

**出版时间：2023年8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：意大利、法国、巴西、土耳其**

**Axiom商业图书奖工作生活平衡类最佳商业书籍**

**Next Big Idea图书俱乐部2023年8月必读书籍**

**内容简介：**

2020年，胡里奥·甘布托（Julio Gambuto）和许多美国人一样：独自一人在家，看着世界以一种任何人都未曾预料到的方式发生变化。人们在工作，孩子们在任何可用的家庭空间里学习，餐馆停业，零售业萎缩。一切，似乎都处于完全停滞状态。

暂停的时刻帮助甘布托认识到一个关键的事实：在全球疫情前的世界里，美国人疲惫不堪、孤独、不快乐、疯狂地过度工作和过度消费，淹没在“走走走，买买买”这种主要是人为制造的需求中。但现在，这种压力在某种程度上已经消失了。人们正在与自己重新建立联系，重新发现对他们来说重要的东西。户外散步等简单运动取代了健身房会员；家庭烹饪和后院花园取代了外卖；减少通勤意味着有更多的时间投入于家庭和创意项目；也许这是很长一段时间以来，他们第一次变得诚实起来。诚实地说出他们想要什么，诚实对待自己的信仰，诚实地面对他们在家庭、朋友圈、职场、城镇、城市和社会中所面临的问题。

他注意到，这种诚实有可能带来翻天覆地的变化。它创造了变革的能力。但他也知道，这很可能不会持久，因为管理我们世界的最强大的力量，那些定义我们、利用我们、依靠我们的产出的系统不会允许这样的事情发生。他们想控制我们的点击率、我们的对话、我们的钱、我们的工作、我们的选票，即我们的生活。他现在明白，我们能够击败这些系统的唯一方法是抵制那些要求我们保持弹性、继续前进和“恢复正常”的呼吁。

为了改变，我们必须取消订阅。

现在，在《请取关，谢谢！》甘布托提出了一个激进的蓝图，让我们能够真正地深呼吸，重新致力于我们真正想要的生活。无论是个人还是集体，这个蓝图包含从退订电子邮件列表和自动订阅，到重新评估那些不再为我们服务或使我们快乐的人、想法和习惯的存在。《请取关，谢谢！》饱含詹姆斯·克里尔（James Clear）的《原子习惯》（*Atomic Habits*）的实用性和萨拉·奈特（Sarah Knight）的《改变人生的毫不在意的魔力》（*The Life-Changing Magic of Not Giving a F\*\*k*）的幽默感，帮助我们思考我们在社会中找到快乐的地方，并让我们在这个现代世界中抛弃不能给我们带来快乐的东西。

**营销亮点：**

* **有联系、在对话中占有一席之地的作者：**2020年，胡里奥在Medium上发表了一篇文章“Prepare for the Ultimate Gaslighting”， 以此来表明他对疫情的感受，以及他认为不可避免地会出现的关于“恢复正常”的资本主义信息。在这篇文章中，他认为我们应该抵制这一苗头。尽管疫情很可怕，但它向我们展示了我们对改变的渴望。在不到一周的时间里，它已经传遍了全世界，传递给接近1500万人。在接下来的几个月里，胡里奥出现在全国各地的电视、NPR和播客上。教授们要求允许把他的文章纳入春季教学大纲，牧师和拉比把它分发给他们的会众。到目前为止，这篇文章已经有超过2100万的读者。胡里奥将在电影、电视和媒体方面的广泛的网络，来讨论和推广这本书，以激发观众。
* **“现在怎么办？”预订我们的新世界需求：**这场疫情是一个反思和启示的时刻。它揭示了我们的优先事项（正确的、错误的、错位的，以及介于两者之间的一切），以及世界让我们处于自动驾驶状态的方式。人们辞去了让他们不开心的工作，举家搬到郊区，并决心改变。但正如胡里奥在他的Medium文章中所预测的那样，我们都重新回到了一个“回归正常”的循环中，带着疲惫和倦怠的感觉生活。《请取关，谢谢！》将是第一本意识到这个前所未有的时代的长期影响的书，并在这一新篇章中为我们从资本主义和社会的持续需求中解放出来提供了急需的蓝图。
* **一个紧急（但现实！）的呼吁，一个不可忽视的声音：**正如胡里奥的文章呼吁普通人抵制回归“正常”生活一样，《请取关，谢谢！》将向我们如何从这场大流行病中吸取教训，并将其应用到我们未来的生活（以及我们的集体生活）。这意味着退订电子邮件列表和自动订阅，也意味着退订那些不再为我们服务或使我们快乐的人、想法和习惯。但与其他关于数字排毒或简化生活的书籍不同，《请取关，谢谢！》还花时间探讨了这一过程的“之后”，向读者展示了如何从退订的“虚空”中走出来，有效地重新参与世界，以帮助世界变得更好。这本书就像《原子习惯》或《四千周》（*Four Thousand Weeks*）一样，给人一种仿佛其是由你最聪明、最有趣、最诚实的好朋友所写的观感。胡里奥的声音平易近人，有自知之明，他将个人轶事与研究和评论结合起来，像一个普通人一样探讨自己的论点。
* **非常受欢迎的类别：**在过去三年中，自我完善和生活管理领域的书籍需求急剧增长，特别是那些与大流行后的个人和集体需求相关的书籍。确定自己的优先级、减少屏幕时间和数字参与或数字义务，以及重新评估关系和界限，这些都已成为最重要的话题。《请取关，谢谢！》将将参与并发展畅销书中探讨的论点，如奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman）的《四千周：凡人的时间管理》（*Four Thousand Weeks: Time Management for Mortals*）、珍妮·奥德尔（Jenny Odell）的《如何无所作为》（*How to Do Nothing*）、法里德·扎卡里亚（Fareed Zakaria）的《后大流行世界的十个教训》（*Ten Lessons for a Post-Ppandemic World*）、内德拉·格洛弗·塔瓦布（Nedra Glover Tawwab）的《设定界限，找回平和》（*Set Boundaries, Find Peace*）等等。

**作者简介：**

**胡里奥·甘布托（Julio Gambuto）**在纽约斯塔滕岛的一个意大利大家庭中长大。在斯泰顿岛中学获得七年的优秀奖学金后，胡里奥离开该区前往哈佛大学，在那里他以优异的成绩获得了英国和美国文学与语言学士学位。他在南加州大学电影艺术学院完成了电影导演的培训，在那里他被授予Annenberg Fellow荣誉。他撰写的*Prepare for the Ultimate Gaslighting*一文在全世界有超过2100万人读者。这是Medium上的一个超级火爆的系列文章。胡里奥也是一名电影制片人，曾为Nickelodeon、PBS、E！娱乐公司、Stone & Company娱乐公司、Kerner娱乐公司和詹姆斯·弗兰科的Rabbit Bandini撰写和制作电影和电视内容。他住在纽约市。

**媒体评价：**

“一本非凡的书。兼具搞笑和致命的严肃，《请取关，谢谢！》展示我们的时间和注意力是如何被劫持的，并提供了精彩的实用建议，让我们抓住这一历史上不寻常的时刻，建立更健康、更快乐、更有意义的生活，即使这种生活往往让人觉得遥不可及。”

——奥利弗·伯克曼（Oliver Burkeman），《纽约时报》畅销书《四千周》（*Four Thousand Weeks*）的作者

“强有力的社会评论和战略建议，重拾宝贵的时间和个人的快乐……甘布托热情的表达和实用的自助策略将提醒读者，重要的内在工作是理清头绪的必要条件，为现实生活和网络上的有益关系腾出空间。这本书写得机智而充满激情，它告诉我们，一旦你摆脱了诱人的收件箱、选择加入链接（opt-in links）、高级会员和有毒的订阅，你实际上有时间来处理你的生活。这一切都始于切断订阅，全身心投入自我更新、与他人交流的令人深感满足的过程。”

——《科克斯书评》（*Kirkus Reviews*）

“这些年来，我们中的许多人都感到困惑，并在想：我们该何去何从？在《请取关，谢谢！》一书中，胡里奥·甘布托给出了答案，以及活力与希望。他认识到这个世界变革时代所需要的睿智，他用同理心、幽默和实用的解决方案来帮助我们摆脱废话，更快乐、更健康、更有目的地前进。我需要这本书，你也一样。”

——莎拉·奈特（Sarah Knight），《纽约时报》畅销书《改变人生的毫不在意的魔力》（*The Life-Changing Magic Of Not Giving A F\*Ck*）的作者

**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

