**新 书 推 荐**

**中文书名：****《打破框架：拆解束缚我们的隐性“盒子”》**

**英文书名：*Breaking Boxes: Dismantling the Metaphorical Boxes That Bind Us***

**作 者：Betsy Pepine**

**出 版 社：Ethos Collective**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：264页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**#333 in Free Will & Determinism Philosophy**

**#523 in Emotions & Mental Health**

**#747 in Business Motivation & Self-Improvement (Kindle Store)**

**内容简介：**

**是什么“盒子”定义了你？**

“我以为自己在很小的时候就已经弄懂了‘盒子’的含义。从那只发条玩偶跳出我对玩具盒的期待，到用巨大的纸板箱建造城堡，我以为自己明白了‘盒子’的界限。然而，随着年龄的增长，我意识到，‘盒子’并不总是方形的，有些甚至被巧妙设计成让我们被困住的牢笼。”

“盒子”无处不在，无论我们是否意识到，它们都会伴随我们的一生。它们提供了结构、安全感和归属感，并帮助我们找到与他人的相似点。我们住在“盒子”（房屋）里，收到包装好的礼物，把物品装进盒子里搬到新的“盒子”中。我们用“盒子”表达事物：“跳出框架思考”，“她被逼到墙角（boxed into a corner）”，“确保勾选所有选项（check all the boxes）”。有些人甚至将自己的身份建立在自己置身的“盒子”里。

然而，“盒子”也可能令人害怕。它们的本质是划分与分隔。那些看不见的、隐喻的“盒子”——来自家庭、宗教、社区、雇主或他人的期待——可能引发强烈的情绪，将我们困住。

连续创业家贝茜·佩平（Betsy Pepine）深谙“盒子”的束缚。从成长于“必须成为医生”的期待环境，到打造一家被《Inc.》杂志多次评为美国增长最快私营企业之一的成功房地产公司，她在《打破框架》中分享了引人入胜的故事。这本书将帮助你：

* 识别标签与刻板印象，跳出社会对你的框架设定
* 认识束缚你的“盒子”，从而解开让你停滞不前的因素
* 发现真正的自我，摆脱他人期待的束缚，活得更加自由

无论你身处何种“盒子”中，现在是时候拆解它，并迈向属于你的真实自我了！

**作者简介：**

**贝茜·佩平（Betsy Pepine）**是一位房地产领域的连续创业家。她的房地产经纪公司 Pepine Realty 多次被《Inc.》杂志评为美国增长最快的私营企业之一，并多次获得“佛罗里达州值得关注的50家企业”及“佛罗里达趋势最佳雇主”奖项。此外，贝茜的团队还长期被《华尔街日报》评为美国顶级房地产公司之一。她还经营一家产权公司、一所房地产学校以及一家物业管理公司。

**全书目录：**

序幕：天平

**第一部分：被装进的“盒子”**

特权（Privilege）

午睡（Naps）

壁橱（Closets）

火鸡（Turkeys）

滑冰鞋（Skates）

橡木房间（Oak Room）

婴儿（Baby）

倒带（Rewind）

婚礼（Wedding）

揭示（Reveal）

甜甜圈（Doughnuts）

**第二部分：拆解“椭圆”**

地狱（Hell）

结账，请（Check, Please）

女孩（Girls）

衬衫（Shirts）

鞋子（Shoes）

彩虹（Rainbows）

评价（Reviews）

手表（Watches）

日程表（Schedule）

外表（Appearances）

名字（Name）

**第三部分：打破出路**

使命之旅（Mission Trip）

连衣裙（Dresses）

引导（Channeling）

选我（Choose Me）

舞者（Dancer）

巧克力盒子（Box of Chocolates）

房屋（Houses）

奖项（Awards）

类别（Categories）

假期（Holiday）

旅行（Travel）

拯救我（Rescue Me）

你会说德语吗？（Sprechen Sie Deutsch?）

括号（Parentheses）

博物馆（Museums）

面板（Panels）

最后的希望（Hail Mary）

身份（Status）

保险（Insurance）

四月（April）

黑板（Chalkboard）

更多的盒子（More Boxes）

简单的事情（Simple Things）

服装（Costumes）

角色（Roles）

评估（Assessments）

害羞（Shy）

壁橱2（Closets 2）

好女儿（Good Daughter）

好妈妈（Good Mom）

好妈妈2

好妈妈3

董事会（Boards）

购买框架（Buy Box）

他们/它们（They/Them）

结尾礼物（Closing Gifts）

将军无敌（Checkmate）

附录

尾注

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

