**新 书 推 荐**

**中文书名：****《活出有意识的生活：在混乱世界中如何找到内心的平静、完整与自由》**

**英文书名：*Living a Conscious Life: How to Find Peace, Wholeness, and Freedom in a Chaotic World***

**作 者：Donald E. Johnson**

**出 版 社：SelectBooks**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：273页**

**出版时间：2024年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

**一本探讨内心成长与外在成功的指南**

《活出有意识的生活》是一本融合智慧、幽默、实践技巧与深入提问的书，为读者提供了一套“人生用户手册”。作者唐·约翰逊（Don Johnson）以深刻的生活经验与洞察力为基础，通过这本引人入胜的指南，帮助读者在混乱的世界中找到内心的平静、完整性和真正的自由。

书中涵盖了广泛的人类体验，从如何管理内心世界到建立深层次的关系，再到在职场中追求意义。通过简单的日常练习、发人深省的提问以及实用技巧，《活出有意识的生活》为读者提供了一条清晰的路径，通向内外兼修的成功和满足感。

无论是面对个人挑战、复杂的人际关系，还是追求事业与生活的平衡，唐·约翰逊都带来了他的实用工具与洞见，帮助读者摆脱自动驾驶模式，走向更有意识、更有意义的生活。

**作者简介：**

**唐·约翰逊（Donald E. Johnson）**曾是一名成功的商业与销售领袖，后来转型为作家、变革教练和领导力顾问。他是 Medium平台上的顶级作者，拥有超过14,300位追随者（文章浏览量超过 550,000次）。他的文章分享了他在混乱与成长道路上的经验教训，深受读者喜爱。

此外，唐·约翰逊还是Integria Group的创始人，这是一家提供变革性教练、意识领导力和团队建设解决方案的精品咨询公司。他的使命是帮助人们在不断变化的世界中找到内心的平静并实现外在的成功。

**媒体评价：**

“当我阅读《活出有意识的生活》时，我感受到作者以平实的智慧、真诚的勇气，以及对自己人生旅程的坦率分享，为我们提供了灵感和工具。这本书将启发你内心的成长，推动你向前迈进。”

—— 斯科特·克罗宁（Scott Cronin），执行教练

“《活出有意识的生活》是个人成长道路上的一位实用伙伴，它帮助我们做出更好的选择，获得更好的结果，并为自己和身边的人创造更大的福祉。”

—— 卡罗琳·泰勒（Carolyn Taylor），《践行承诺：构建成功文化》的作者

“唐·约翰逊用他独特的幽默与实用框架，教会我们如何走出自动驾驶模式，过上更有意义的生活。这是一本适合所有年龄与职业读者的经典之作。”

—— 丽莎·厄尔·麦克劳德（Lisa Earle McLeod），畅销书《以崇高目标销售》的作者

**全书目录：**

前言

致谢

引言

**第一部分：滋养心灵**

当你用心生活时，留下的东西无人能忘

一次失败的输精管手术如何改变我的人生

修复破裂关系的力量

如何无需进入房间就让它充满光芒

寻找爱情的道路注定漫长曲折

你是唯一需要知道自己有多优秀的人

坚韧的力量

做自己，而非他人

激发灵魂的灵感

**第二部分：滋养内在世界**

我如何在10年邪教生活后重新找回自己

幸福来自掌控内在游戏

我们为何陷入愚蠢的争论

如何面对限制性信念并改变人生

你告诉自己的故事成就或毁掉你

如何经受内心风暴的冲击

赢与成功的真正区别

倾听与好奇心如何改变世界

两个消耗你力量的短语

所有个人成长始于一个结束

从黑洞中学到的教训

**第三部分：建立有意义的关系**

智慧始于提出这个问题

即使困难，也要诚实的四个步骤

用“语言合气道”避免愚蠢争论

如何成为更有趣的谈话者

意见不是事实

我们的行为不同，因为我们的大脑不同

针对 A 型人格的实用建议

别试图改变别人的想法

如何面对难相处的人而不失去理智

外向者能让内向者喜爱的八件小事

如何将伴侣的争论变成治愈对话

**第四部分：过上更充实的生活**

五个迹象表明你正在充分利用生活

保持活力的七个习惯

慢慢毁掉生活的最佳方式

让生活更有意义的秘诀

男性主导世界中女性能量的重要性

满足人生的六个基本原则

你不需要的十件事

**第五部分：冥想与灵性**

我从49年冥想中学到的五件事

激发冥想练习的五种方法

冥想前如何减少头脑中的杂音

健康的关系始于内心的平静

冥想的力量与美丽

深化冥想习惯的唯一方式

在“做”的世界中领悟“存在”的重要性

获得内心安宁的建议

**第六部分：驾驭职场与商业世界**

如何在工作与生活中找到更深的意义

如果因失业而失去身份感，该如何恢复

五个简单而强大的领导原则

快速了解他人性格风格的方法

如何在企业黑暗的一面中生存

作者简介

**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

