**新 书 推 荐**

**中文书名：《失败者的哲学：我与多发性硬化症共存的人生》**

**英文书名：FALL-OSOPHY: My trip Through Life With MS**

**作 者：Ardra Shepherd**

**出 版 社：Douglas & McIntyre**

**代理公司：Westwood/ANA/Conor**

**页 数：288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：传记和回忆录**

**内容简介：**

获奖作家、播客主持人、残障倡导者及电视时尚节目主持人阿尔德拉·谢泼德以充满机智幽默与深刻智慧的首部回忆录，讲述了她与多发性硬化症（MS）共存的故事。

23岁，阿尔德拉·谢泼德选错了男友。他们住在一间糟糕的公寓里，将钱挥霍在名牌鞋、酒精、早午餐和纽约周末游上。她讨厌自己的办公室工作，但并不慌张。她还年轻，有的是时间挥霍！在二十多岁时犯错并摸索人生，本就是成长的一部分。然而，一位医生告诉她，她患有多发性硬化症（MS），这两个字母将她的生活分割成了“之前”和“之后”。

尽管北美有超过百万人与多发性硬化症共存，但发病过程仍充满不确定性。三十多岁，阿尔德拉开始步履蹒跚，这让她感到恐惧。她开始使用助行工具，前所未有地感受到“他者”的疏离。随着她最深的恐惧一一成真，经历了所有最坏的情况后，她逐渐意识到，艰难地生活并不等于没有快乐地生活，她开始破解谎言，领悟到自己人生中最重要的一课：残障绝非比死亡更糟糕。

《失败者的哲学》（Fall-osophy）并不是一场注定失败的挣扎，也不是关于克服不可能的困难。这是一个关于“B计划”与人生转折的故事。阿尔德拉像一位经验丰富的调酒师一样，以幽默的方式传递智慧，同时拒绝粉饰现实——在这个不愿修建坡道的世界里，带着一种渐进性、致残性的疾病，步履蹒跚地生活，究竟意味着什么。

目录

第一章 - 亲爱的撒旦

第二章 - 之前

第三章 - 欢迎来到脑损伤

第四章 - 跌倒和失败

第五章 - 没有地方像家一样

第六章 - 抱怨俱乐部

第七章 - 针头之夜

第八章 - 最后一餐

第九章 - 毒品问题

第十章 - 大写 A：焦虑

第十一章 - 足够

第十二章 - 爱情胜利

第十三章 - 强制排名

第十四章 - 电梯所在的地方就是家

第十五章 - 幸运

第十六章 - 我不看奥普拉时做的事

第十七章 - 杀戮室

第十八章 - 仅限员工

第十九章 - 出柜

第二十章 - 我忘了你患有 MS

第二十一章 - 谎言疗法

第第二十二章 - 你能有多卑微？

第二十三章 - 荣誉提名

第二十四章 - 接受凝视

第二十五章 - 愤怒的爸爸

第二十六章 - H 代表希望

第二十七章 - 利与弊

第二十八章 - 今天有头发，明天就没了

第二十九章 - 空中绊倒

第三十章 - 残疾意识

第三十一章 - 说点什么

第三十二章 - 现在怎么办？

第三十三章 - 我看到你在看

第三十四章 - 我怎么了？你怎么了？

第三十五章 - 我怎么样了

第三十六章 - 我可以为你祈祷吗？

第三十七章 - 好人

第三十八章 - xoJane

第三十九章 - 迄今为止最糟糕的一天

第四十章 - 难以接受

第四十一章 - 头号问题

第四十二章 - 耐心的日子

第四十三章 - 骄傲？

第四十四章 - 我没喝醉，我得了多发性硬化症（而且，我有点醉）

第四十五章 - 至少不是癌症

第四十六章 - 哀悼例行公事

第四十七章 - 独立日

第四十八章 - C 字

第四十九章 - 我是 Ardra Shephard

第五十章 - 奇异恩典

第五十一章 - 我们在这里

第五十二章 - 幸福结局

**作者简介：**

**阿尔德拉·谢泼德(Ardra Shephard)**是多发性硬化症（MS）和残障社区的先驱，以其犀利的智慧和坦率的叙事风格而备受赞誉。她是获奖博客和播客Tripping On Air的创始人，该节目在社交媒体上拥有大量粉丝。Yahoo Lifestyle 曾报道，“@ms\_trippingonair 是 Instagram 上最值得关注的慢性病账号之一”。阿尔德拉获《The Kit》评为2023年变革者之一，其作品曾刊登于《FASHION》《InStyle》《WebMD》《BezzyMS Healthline》等杂志和在线出版物。作为 AMI-tv 节目《Fashion Dis》的主持人以及多个电视项目的顾问，阿尔德拉正在重塑关于残障的叙事。她备受期待的回忆录《失败哲学》继续以她标志性的洞察力与幽默感探讨这些主题。阿尔德拉现居多伦多。（[https://trippingonair.com/）](https://trippingonair.com/%EF%BC%89%22%20%5Ct%20%22_blank)

**媒体评价：**

“阿尔德拉·谢泼德是个狠角色。”

——珍妮·劳森（Jenny Lawson），著有《让我们假装这从未发生过》(*Let's Pretend This Never Happened*)

“谢谢你看见了我。看见了我们。”

——塞尔玛·布莱尔（Selma Blair）

“阿尔德拉·谢泼德以坚韧与幽默，向世界分享了她的多发性硬化症之旅，激励着那些与 MS 共处的人们在充满不确定性的疾病中生活并茁壮成长。作为 MS 社区的领导者，阿尔德拉的真实性与对无过滤对话的热爱，激励我们所有人审视自己的偏见，并教会我们如何更好地提高对 MS、残障和无障碍环境的认识。”

——帕梅拉·瓦伦丁博士（Dr. Pamela Valentine），加拿大 MS 协会主席兼首席执行官

**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

