**新 书 推 荐**

**中文书名：《智慧源于修炼：过一种自省的人生》**

**英文书名：WISDOM TAKES WORK: Living the Examined Life**

**作 者：Ryan Holiday**

**出 版 社：Penguin/Portfolio**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：320页**

**出版时间：2025年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众哲学**

**版权已授：英国、丹麦、德国、韩国、波兰、葡萄牙、罗马尼亚、俄罗斯、西班牙**

**内容简介：**

在所有坚忍不拔的美德中——勇气、纪律、正义和智慧——智慧是我们最极度缺乏的。我们国家学校的识字率正在下降。大多数成年人每年读不到一本书。过去的伟大政治家和哲学家不会像我们一样被头条新闻或外表或部落主义的原始吸引力所愚弄。他们太了解历史，了解自己的缺陷，了解合作才能做到这一切的必要性。这就是智慧——我们比以往任何时候都更需要它。

智慧是瑞恩·霍利迪（Ryan Holiday） 的指导原则，而WISDOM TAKES WORK是他所有工作的巅峰之作。霍利迪借鉴了古代和现代人物的迷人故事，展示了如何通过阅读、沉思和辨别来培养智慧。通过蒙田、塞内卡、琼·迪迪恩、亚伯拉罕·林肯等人的生平，霍利迪教会我们如何多倾听而不是交谈，细致入微地思考，无情地质疑自己的信仰，并发展一种自我教育的方法。他令人信服地论证了心理斗争的必要性，并警告不要走捷径，以免剥夺我们真正的知识。通过埃隆·马斯克和唐纳德·特朗普的生活，他向我们展示了如果没有智慧的调节影响，权力和智慧是多么危险。

瑞恩·霍利迪认为，缺乏好奇心和谨慎对我们所有人来说都是一场灾难。这本非常及时的书既诊断了我们当前最大的问题，又为前进的道路提供了解决方案。

智慧是工作——但它是值得的。

**书籍目录：**

目录

引言

第一部分：学生

最不寻常的教育

与死者对话

保持好奇心

提出问题

专注，专注，再专注

创建第二大脑

找到你的课堂

找到你的老师

成为学徒

找到你的场景

研究过去

上路

闭嘴倾听

获取经验

第二部分：愚者

我们内心的风暴

清空杯子

写作以正确思考

不要自以为是

注意你的信息饮食

独立思考

不要过度用脑

改变你的想法

停止做孩子

不要成为雪花

寻求批评

犯错

不要上当

深入探究

找到你的董事会

理解他人

第三部分：标题待定

林肯

永远保持学生心态

为真理受苦

成为教师

拥抱神秘

自我意识

解放自己

练习同理心

保持快乐

保持谦逊

不要失去奇迹感

笑

抓住本质

通过最终测试

**营销资源：**

庞大的在线平台： 瑞恩·霍利迪所有的社交媒体帐户、电子邮件列表和播客订阅者达到大约 450M+人。

深受喜爱的斯多葛美德系列的最后一部分：这是瑞恩·霍利迪 （Ryan Holiday） 基于斯多葛美德的畅销书《斯多葛美德》系列第四本书，也是最后一本书。这将是他迄今为止最成熟、最重要的斯多葛主义著作。

有影响力的粉丝群：瑞恩的人脉圈在不断扩大，有运动员、国家元首、商业领袖和电影明星。马修·麦康纳 （Matthew McConaughey） 和阿诺德·施瓦辛格 （Arnold Schwarzenegger） 发表了支持*Right Thing、Right Now*和*Daily Dad*的宣传语。他的书已被翻译成40多种语言。

经过验证的形式： Stoic Virtues系列的前三本书总共售出了600k册。

**作者简介：**

**瑞恩·霍利迪 （Ryan Holiday）** 是世界上最畅销的在世哲学家之一。他的书，包括《障碍就是路》、《自我是敌人》、《每日斯多葛》和#1纽约时报畅销书《静止是钥匙》，以40 多种语言出版，销量超过1000万册。他与妻子和两个儿子住在奥斯汀郊外......还有一小群奶牛、驴和山羊。他的书店The Painted Porch位于德克萨斯州巴斯特罗普历史悠久的主街上。

**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)**

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

