**新 书 推 荐**

**中文书名：《感知幸福的艺术：如何在顺逆境中激活内在积极情绪》**

**英文书名：The Art of Feeling Happiness: HOW TO RELEASE THE POWER OF GOOD FEELINGS IN YOURSELF – IN BOTH EASY AND HARD TIMES**

**德文书名：Die Kunst, das Glück zu fühlen**

**作 者：Safi Nidiaye**

**出 版 社：Ansata-Integral-Lotos**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Winney**

**页 数：256页**

**出版时间：2025年月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志/大众文化**

**内容简介：**

挣脱消极陷阱——发掘深藏心底的美好情绪宝藏

这不仅是一本自我疗愈指南，更是一把钥匙，

帮助我们走出情绪的恶性循环，通向内在的自由与生命力。

积极情绪是生命的原动力。人们追逐幸福，却常沉溺于困难与焦虑，忽视了生活馈赠的美好。事实上，积极情绪远比我们认知的丰富——不仅存在于短暂而快乐的瞬间，更潜藏在意想不到之处，愤怒中、丑恶与消极里、问题根源处、欲望极致时，甚至痛苦表皮之下，都隐匿着积极情绪。

德国知名心理与身心疗愈作家Safi Nidiaye，在本书中教我们如何通过她广受欢迎的“以身体为中心的心灵工作”方法（Körperzentrierte Herzensarbeit），唤醒和释放这些深埋心底的好情绪。这不仅是一本关于自我疗愈与心灵成长的实用指南，更是帮助我们走出“情绪负面循环”，迈向自由、喜悦与生命活力的清晰路径。

书中提供大量实用工具、具体练习与真实案例，读者将学习到如何面对负面情绪，转化内在冲突，激发源源不断的正向能量，让人生发生意想不到的积极转变。

**作者简介：**

**萨菲·尼迪亚耶（Safi Nidiaye）**（1951年—），心理灵性成长领域的畅销书作家。二十世纪九十年代初，她从冥想实践中发展出“以身体为中心的心智训练法”，这套介于非专业人员与治疗师之间的自我觉察方法现已广受认可。她的核心工作围绕着她独创的“通往心灵的钥匙”方法论——一种基于禅修的身心觉察练习。自20世纪90年代初以来，她持续发展这一体系，并通过工作坊和研讨会广泛传授，既适用于个人成长，也为无数心理治疗师、医生、疗愈工作者、社会工作者及教师的专业实践带来深远影响。

**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

