**新 书 推 荐**

**中文书名：****《智启新程：化中年职场困局为精彩事业人生》**

**英文书名：*Smart Careers: How To Turn a Mid-Career Crisis Into a Rewarding Work Life***

**作 者：Jess Annison**

**出 版 社：Bloomsbury Publishing**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：176页**

**出版时间：2025年8月**

**代理地区：中国大陆**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**内容简介：**

中年职业危机正在变得越来越普遍。 这并不奇怪：职业生涯越来越长，“终身职业”的概念早已过时，如今人们比以往任何时候都更有机会转换岗位、公司甚至整个职业轨道。因此，越来越多的人开始质疑自己的工作是否真正满足了他们的情感、精神和实际需求。

然而，中年职业危机也可以成为通往更有意义工作的跳板，从而带来巨大的心理和工作绩效收益。在《智启新程》中，杰斯·安尼森（Jess Annison）将带领你设计并维持真正令人满足和充实的职业生涯。

本书结合真实案例、科学研究和实用练习，为读者提供了易懂、可操作的指南。它深入探讨了工作的意义和目的，及其如何影响我们的职业选择和工作方式。一旦了解了自己在工作中最重要的意义来源，人们就可以做出相应的调整——从日常的小改动到彻底的职业转型，甚至介于两者之间的任何可能性。这些调整因人而异，并且会随着时间的推移不断变化。

《智启新程》涵盖以下内容

* 一个简单有效的框架，帮助你找到更有意义的工作，无论起点或职业目标如何
* 真实案例和基于积极心理学与职业发展科学的研究成果
* 具体的实践练习，引导你开启职业规划之旅

**作者简介：**

**杰斯·安尼森（Jess Annison）** 是一名经验丰富的领导力教练和培训师，她的使命是帮助领导者和团队蓬勃发展。作为一名教练，她已获得国际教练联合会（ICF）专业认证教练（PCC） 资格，符合其严格的标准和道德准则。她为私人客户（B2B 和 B2C）提供指导，同时也是安永（EY）为英国政府提供教练服务的合作教练。此外，她还是一名Strengths Profile（优势剖析）认证专家，帮助客户了解并发挥自己的独特优势。在转型成为教练和培训师之前，她在组织变革和重大项目管理领域积累了 15 年的经验，曾在多个行业（包括政府部门、高等与继续教育、金融服务和物流行业）领导屡获殊荣的团队。

**全书目录：**

**第一部分：有意义的工作——破解职业危机的秘诀**

这就是全部了吗？——职业危机的挑战

发现有意义的工作宝藏

这不是一场普通的寻宝之旅

认识珍妮（Jenny）

**第二部分：如何打造最具价值的职业生涯**

打造你的智慧职业路径

关注“觉醒信号”

塑造你的职业目标

调整当前工作，让其更契合你的需求

探索并尝试更大幅度的职业转变

品味并分享工作的意义

应对职业转型中的挑战

**第三部分：继续前行**

如何开始行动

组织如何（以及为何）应支持职业转换

最后的思考

致谢

注释

索引

**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

