**新 书 推 荐**

**中文书名：****《希望你讨厌这本书》**

**英文书名：I HOPE YOU HATE THIS**

**作 者：Nick Pollard**

**出 版 社：Portfolio**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：暂无**

**出版时间：2027年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：自助**

**内容简介：**

《希望你讨厌这本书》是一种前所未有的实用个人成长指南——它像是一场既尖锐又坦白的告解，又像是一堂教练课，引导读者踏上一段令人不适却必不可少的生活转变之旅。在为近一百万社交媒体粉丝提供建议的基础上，尼克·波拉德（Nick Pollard）揭示了一个并不令人惊讶的生活改变“秘诀”：这将会很痛苦。人会擅长自己经常练习的事，如果我们想成为更好的人，就必须把自我提升变成一种习惯，而不仅仅是停留在一些可爱的语录上。

大多数人过得很痛苦，却试图说服自己感觉好一点。他们购买更多物品，沉溺于酒精、药物和虚无的体验之中，用娱乐分散注意力。但我们每个人真正渴望的生活，其实触手可及。只不过需要汗水和泪水去争取而已。在这本“书中训练营”里，尼克带我们实践一种有纪律的生活方式，学会放下过去的自己，成为那个可能的自己。

《希望你讨厌这本书》适合任何在勉力维持生活、想突破瓶颈或试图找出真正阻碍自己前行原因的人。本书中的步骤与练习并非听起来深奥或让人感觉良好，而是为了把你从人生这场垃圾火灾中拯救出来，并彻底改变它。

本书忠于尼克作为一名教练的职业身份，每一章都包含一个实用且常常出人意料的挑战，帮助读者立刻将书中的故事与原则运用到自己的生活中。正如书名所示，遵循本书建议的过程可能不会让人舒服，但它一定会有帮助。

**作者简介：**

**尼克·波拉德（Nick Pollard）**是一位职业教练，在多个社交媒体平台上拥有超过87.5万名粉丝。他每天都在帮助受众建立更清晰的界限、赢得自我尊重，并养成更健康的生活习惯。他直截了当的自我提升方法，对于那些厌倦了陈词滥调和无效术语的人来说，无疑是一股清流。

**大纲目录：**

开场白

选题亮点

关于作者

市场营销与宣传策略

关于本书

目标市场

同类书籍对比

篇幅、风格与表达方式

目录

注释性提纲

样章

**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

