**新 书 推 荐**

**中文书名：《坚不可摧：在混沌时代破局前行》**

**英文书名：SHATTERPROOF: HOW TO THRIVE IN A WORLD OF CONSTANT CHAOS (AND WHY RESILIENCE ALONE ISN'T ENOUGH)**

**作 者：****Tasha Eurich**

**出 版 社：Little Brown Spark**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：336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：大众心理**

**版权已授：韩国，中文繁体**

**内容简介：**

在这个不断发生混乱的世界里，人们感觉超越自我、提升自我和建立联系变得格外艰难。如果我们不仅能在这个时代生存下来，还能利用这个时代变得更好，无论是个人、公司还是社区，并在这个过程中找到平静、希望和幸福，那会怎样？如果不仅能做自己，还可以做更好的自己，又会怎样？

组织心理学家、《纽约时报》畅销书作者塔莎·尤里奇博士（Dr. Tasha Eurich）用二十多年的时间帮助人们在挑战和逆境中茁壮成长（她自己也曾走过这条路）。在《坚不可摧》（SHATTERPROOF）一书中，她提供了当下人们和组织迫切需要的东西：一本全新、实用的指南，帮助人们应对持续不断的混乱，战胜恢复力倦怠，打造持久优势。

读者将了解到：

·恢复力的惊人极限，以及为什么我们的“恢复力上限”常常让人觉得自己只能勉强维持下去

·从恢复力到“坚不可摧”（渐进式适应已过时，积极主动的转变才刚刚开始）这一简单而又震撼的转变

·一个全新的框架，激发我们定期重塑自我的勇气和决心，从而重振我们的生活

**作者简介：**

**塔莎·尤里奇博士（Dr. Tasha Eurich），**组织心理学家、研究员和《纽约时报》畅销书作家。她毕生的工作就是帮助人们成为最好的自己，并在自己的领域做到最好。作为自我提升领域坦率而富有同情心的代言人，塔莎在人类行为学方面的科学基础与务实、专注的个人发展方法相辅相成，建立了良好的声誉。

塔莎拥有工业组织心理学博士学位，是尤里奇集团（The Eurich Group）的负责人，这是一家精品高管发展公司，帮助从早期创业者到上市公司首席执行官的成功高管实现巨大的个人和组织变革。

她的客户包括谷歌、Salesforce、NBA、沃尔玛和白宫领导力发展计划。塔莎与数万名领导者直接合作过，并在除南极洲以外的各大洲为数十万名领导者做过现场演讲。

正如一篇报道所指出的，在她为C级高管提供指导的工作中，你经常会发现塔莎“坐在首席执行官的办公桌前，困惑于他们到底做错了什么。然后，她会用她可爱、热情、微笑的方式告诉他们”。塔莎是少数几个提供基于结果的退款保证的教练之一，基于她的业绩记录，她被评为世界顶级自我意识教练（Thinkers50/Marshall Goldsmith）和组织文化专家（Global Gurus）。2022年，她还被评为世界第一沟通大师（Global Gurus）。

塔莎的第一本书《银行业领导力》（*Bankable Leadership*）于2013年首次登上《纽约时报》畅销书排行榜第8位。她最近出版的新书《洞察力》（*Insight*）深入探讨了自我意识与成功之间的联系，分享了她“开创性”（《快速公司》（*Fast Company*）评语）研究项目中关于这一主题的惊人发现。《洞察力》一书被誉为“大胆、令人振奋的自我提升之道”（《成功杂志》（*Success Magazine*））、“引人入胜的读物”（《卫报》）和“富有同情心、有益的指南”《财富》），被《缪斯报》（*The Muse*）评为最佳职业书籍第一名，被《商业内幕》（*Business Insider*）评为2017年最佳自助书籍，被《策略与商业》（*Strategy+Business*）评选为2017年度三大管理书籍，并获得800-CEO-READ’s（现为Porchlight）年度商业书籍提名。布琳·布朗（Brené Brown）将《洞察力》选为她的“领导力/商业”书籍之一，著名的沃顿商学院教授亚当·格兰特（Adam Grant）称这本书是他最常推荐的三本书之一。

塔莎为《哈佛商业评论》（*Harvard Business Review*）和TED.com撰稿，《华尔街日报》《纽约时报》《快速公司》《纽约杂志》（*New York Magazine*）《福布斯》、NPR、NBC News等媒体以及同行评审期刊都曾报道过她的作品。她的TEDx演讲观看次数已超过九百万次。

**媒体评价：**

“《坚不可摧》一书见解深刻、引人入胜，它打破了关于韧性的流行谬论，并提供了一条看似简单却极具实效的前行之路。书中讲述了人们在日益严苛的世界中面对严重身心挑战的动人而令人痛心的故事，包括作者自己在身心受挫方面的惨痛经历，这会让许多读者感到自己并非孤身一人。幸运的是，尤里奇不仅带来了希望，还提供了切实可行的指导——教导读者如何从被动的韧性转变为积极的力量，以实际行动和强大手段实现这一转变；并培养自我意识，以营造心理安全感，学会从失败中汲取教训。”

——艾米·C·埃德蒙森，哈佛商学院诺华领导力教授；《犯错的正确方式：从失败中汲取教训的科学》（阿特里亚出版社，2023 年）作者

“在《坚不可摧》一书中，塔莎·尤里奇为一个被混乱和不确定性所淹没的世界重新定义了韧性。她挑战了无尽忍耐的神话，提出了“韧性上限”的概念——即传统应对策略失效的临界点，并揭露了“坚毅精神错乱”的危害，即羞辱那些未能不惜一切代价、超出自身能力坚持下去的人。和我一样，尤里奇认为韧性并非终极目标，而是通向积极转变的垫脚石。对于任何因现代生活的种种要求而感到力不从心的人来说，《坚不可摧》提供了清晰的思路、同情的理解以及通向更美好生活的道路。”

——露西·霍恩博士，《坚韧的哀悼》一书作者，2020 年 TED 演讲排名前 20 的《坚韧之人的三大秘诀》演讲者。

**全书目录：**

前言

第一部分 21世纪令人惊讶的繁荣科学

第一章 欢迎来到混沌时代

第二章 韧性的神话

第三章 我们的韧性上限

第四章 改善生活的第二项技能

第二部分 坚不可摧的4个简单步骤

第五章 善待你的痛苦

第六章 追踪你的触发因素

第七章 发现你的影子

第八章 选择你的支点

第三部分 通向坚不可摧的道路

第九章 培养自信

第十章 塑造选择

第十一章 塑造连接

结论 构建一种坚不可摧的生活

**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

