**新 书 推 荐**

**中文书名：《积微成著：持久改变、养成优良习惯的科学和艺术》**

**英文书名：HOW A LITTLE BECOMES A LOT: The Art and Science of Wise Habits and Lasting Change**

**作 者：Eric Zimmer**

**出 版 社：Harper Harvest**

**代理公司：Inkwell/ANA/Jessica**

**页 数：320页**

**出版时间：2026年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：韩国**

**内容简介：**

**《积微成著》——这本有着深刻意义的持久改变指南，融合了《原子习惯》（*Atomic Habits*）与《像僧侣一样思考》（*Think Like a Monk*）的智慧。行为教练兼热门播客节目《喂养哪个你》（“The One You Feed”）主持人埃里克·齐默，将行为科学与永恒智慧交织在一起，揭示了如何停止与自己对抗，并开始向前迈进。**

三十多年前，埃里克·齐默曾面临一场改变人生的毒品成瘾之战，这使他无家可归并面临牢狱之灾。这个转折点促使他开始探寻如何发生深刻的改变，以及如何在尊重当下自我与未来期许的同时，规划可持续的前进道路。

《积微成著》从一个激进的立论出发：你的大脑自有主张。每一天，你的思绪都在无数方向间拉扯——一会儿拽着你奔向最珍视的价值，一会儿又引你追逐当下的渴求；它带你逃离恐惧的事物，又把你推向舒适的所在。然而，真正持久的改变，并非源于强行压制这种复杂性，而在于学会与之共处，在每一个需要做出选择的微小时刻，一点一点地与之协作。

齐默的格言很简单：积微成著。个人蜕变不在于超人的意志力或英勇的性格壮举。它并非顿悟或灵光乍现；它源于一次次微小的决定：选择做A而非B，说“是”而非“不”。这些细微的转变能创造强大的动力。

借鉴从禅宗到现代心理学的各种思想源泉，齐默提供了当下可用的实用智慧：

·一条将日常行动与核心价值观对齐的路径

·平息自我批评、建立真正有效的自我同情的工具

·在陷入困境时创造动力、切实可行的小练习

·在这个推崇极端的世界中寻找平衡的方法

 这些“智慧习惯”，巧妙融合了改善健康与身心状态的外在行动，以及为日常生活带来更多平和与澄澈的内在心态。

无论是你正感到困顿不前，试图改变某个具体习惯，还是追寻更充实的人生，《积微成著》都能为你所用。而当你走到旅程的终点，微小的改变终将累积成可观的力量。

**作者简介：**

**埃里克·齐默（Eric Zimmer）**是一位作家、老师、演说家，同时也是屡获殊荣的播客节目 《喂养哪个你》（“The One You Feed”） 的创始人。该节目已播出 800余期深度对话，探讨如何过上有意义的生活，累计下载量突破 5000万次。24岁那年，齐默曾深陷毒品成瘾的困境，无家可归，并面临牢狱之灾。正是这段跌入谷底的经历，点燃了他毕生对人类蜕变与韧性的探索。通过他的行为指导、工作坊和导师项目，齐默已指导全球数千人建立起持久稳固的习惯。其核心并非依赖意志力或顿悟，而在于稳步地积累与改变。他的方法融合了前沿科学与永恒智慧，为追求更高程度的正直与更深层次的生命意义，提供了切实可行的实践路径。

**目录：**

引言

第一部：始阶

第一章　积微成著

第二章　何为值得追求之物？

第三章　改变计划

第四章　行动时刻

第二部：蜕变

第五章　与己为友

静观时刻

第六章　所见非世界，实乃自我心像

第七章　中道

第八章　万物和鸣

挫折实录

第三部：境界

第九章　万物如其所示

第十章　临在的馈赠

结语

致谢

注释

**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

