**新 书 推 荐**



**中文书名：《我真希望早点辞职：应对和逃离有毒上司的实用策略》
英文书名：I Wish I’d Quit Sooner: Practical Strategies for Navigating and Escaping a Toxic Boss
作 者：Dr. Laura Hambley Lovett
出 版 社：She Writes Press
代理公司：Biagi/ANA/Winney**

**页 数：256页
出版时间：2026年1月
代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿
类 型：职场励志**

**内容简介:**

这是一本由组织心理学领域的权威专家撰写的实用指南，适合那些在有毒上司手下受苦的任何人，帮助他们应对、逃离、恢复并重新掌控自己的职业生涯。

如今，人们越来越感到沮丧和幻灭，因为有毒的上司在各个组织和行业中蓬勃发展，从会议室到Zoom会议室。《我真希望早点辞职》是一本新颖、信息丰富且实用的指南，适用于全球数百万忍受不健康职场动态的员工。这本聪明且实用的书帮助读者识别有毒领导的迹象，并为他们提供了更好地管理自己的处境、退出和恢复的策略。

基于劳拉博士在组织心理学领域二十五年的应用经验，并结合她在北美关于这一主题的最新研究，这是一本引人入胜、易于共鸣且基于证据的手册，为有毒上司的行为和影响提供了新的语言描述，包括对八种常见人物类型的剖析：自私的自恋者、控制狂、不诚实的操纵者、大分裂者、不道德的腐败者、虐待狂、人格障碍（自恋型和反社会型）以及煤气灯操纵者。

借助《我真希望早点辞职》，读者将学到实用的工具，以识别并开启重要的对话，为自己辩护，并重新掌控自己的职业和福祉。

**作者简介:**

**劳拉·哈姆布利·洛夫特博士（Dr. Laura Hambley Lovett）**是一位组织心理学家、主题演讲嘉宾、商业领袖、心理学兼职教授，同时也是播客《Where Work Meets Life™》（工作与生活的交汇）的主持人。凭借二十五年的商业和咨询经验，她被认为是职场心理学、领导力、职业发展以及工作未来的知名思想领袖。劳拉博士居住在加拿大阿尔伯塔省卡尔加里市。更多信息请访问https://drlaura.live

**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

