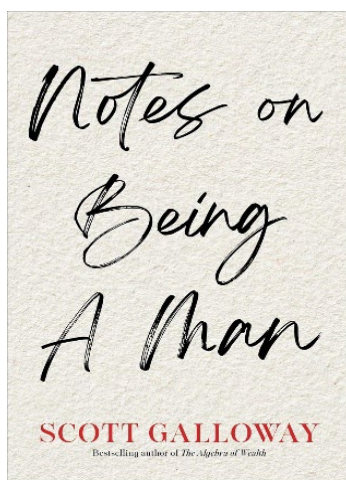




英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.  
安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

## 2026 BIBF 男性话题



欢迎下载 2026 安德鲁中文书目：

[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx)

请将反馈信息发至：

黄家坤 (Jackie Huang) : [JHuang@nurnberg.com.cn](mailto:JHuang@nurnberg.com.cn)

吴伊裴 (Jessica Wu) : [Jessica@nurnberg.com.cn](mailto:Jessica@nurnberg.com.cn)

高馨滢 (Melody Gao) : [Melody@nurnberg.com.cn](mailto:Melody@nurnberg.com.cn)

张博涵 (Brady Zhang) : [Brady@nurnberg.com.cn](mailto:Brady@nurnberg.com.cn)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

公司网站: [Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

新浪微博: <http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站: <http://site.douban.com/110577/>

小红书号: “安德鲁读书”

微信订阅号: 安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处



扫码关注ANA微信账号  
获取最新版权资讯

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 网址: [www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)



# 目 录

中文书名:《生而为男》 .....	4
英文书名: NOTES ON BEING A MAN.....	4
中文书名:《粗犷却脆弱:男人与情感——两性间的情感失衡》 .....	7
英文书名: Brutally Fragile Guys: Men and Emotions: On the Emotional Imbalance Between the Sexes .....	7
中文书名:《有备而老:未雨绸缪的晚年规划指南,第二版》 .....	8
英文书名: Aging with a Plan: How a Little Thought Today Can Vastly Improve Your Tomorrow, Second Edition.....	8
中文书名:《时代所需的全能男士:掌握十大核心特质》 .....	10
英文书名: The Man The Moment Demands: Master the 10 Characteristics of the Comprehensive Man.....	10
中文书名:《11个男人对心理师说》 .....	11
英文书名: The Men on My Couch: True Stories of Sex, Love and Psychotherapy.....	11
中文书名:《男士穿搭教学:驾驭各种场合的造型指南》 .....	13
英文书名: I Will Teach You How To Dress: Look Your Best and Feel Confident No Matter the Occasion .....	13
中文书名:《男儿本色:榜样引领的品格之路》 .....	15
英文书名: Building Men : Character Lessons from Influencers .....	15
中文书名:《男性的心理旅行指南》 .....	16
英文书名: Men's Souls: A Psychological Travel Guide.....	16
中文书名:《身为父亲:寻找属于自己的幸福家庭生活之路》 .....	17
英文书名: Becoming a Father. Being a Dad: Finding Your Own Way For A Happy Family Life .....	17
中文书名:《我会做得更好:一位父亲的心碎、育儿和爱的回忆录》 .....	18
英文书名: I Will Do Better: A Father'S Memoir Of Heartbreak, Parenting, And Love .....	18
中文书名:《培养男孩:用情感连接的力量塑造男孩的人格》 .....	20
英文书名: HOW TO RAISE A BOY: The Power of Connection to Build Good Men.....	20
中文书名:《拯救我们的儿子:解决青少年青春期危机的8个方案》 .....	23
英文书名: Rescuing Our Sons: 8 Solutions to our Crisis of Disaffected teen Boys.....	23
中文书名:《关于男性的一切》 .....	24
英文书名: ALL ABOUT MEN.....	24
中文书名:《亲密关系重塑指南:从自我关爱到深度联结》 .....	25
英文书名: Stroke It: Your Guide to Enhancing Every Relationship, Especially with Yourself.....	25
中文书名:《五十而熠:破茧逐梦,重启人生下半场》 .....	27
英文书名: Be Free Beyond Fifty Stop Hiding, Unlock Your Dream, and Step into a Vibrant Life .....	27
中文书名:《今日之男孩,明日之男人:为实现公平未来,儿子需要从父母身上学习的事》 .....	28
英文书名: Boys of Today, Men of Tomorrow: What Our Sons Need From Us For An Equitable Future.....	28
中文书名:《快乐文档:创造充满惊喜和喜悦的中年》 .....	29
英文书名: The Joy Document: Creating a Midlife of Surprise and Delight.....	29
中文书名:《如何缓解恋爱焦虑》 .....	30
英文书名: MASTER YOUR RELATIONSHIP ANXIETY .....	30
中文书名:《母亲的钱:写给儿女们的临终财产规划指南》 .....	32
英文书名: My Mother's Money:A Guide to Financial Caregiving.....	32
中文书名:《绅士风度:庆祝50岁以上的时尚男士,他们证明风格是永恒的》 .....	34
英文书名: Gentlemen of Style: A celebration of fashionable men over the age of 50 who prove that style is	

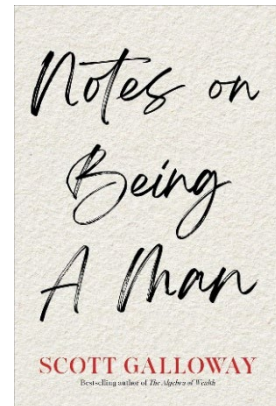


---

eternal .....	34
中文书名:《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》 .....	35
英文书名: Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male.....	35
中文书名:《男儿本色: 榜样引领的品格之路》 .....	38
英文书名: Building Men : Character Lessons from Influencers .....	38
欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台 .....	40



中文书名：《生而为男》  
英文书名：NOTES ON BEING A MAN  
作者：Scott Galloway  
出版社：Simon & Schuster  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：336 页  
出版时间：2025 年 4 月  
审读资料：电子稿  
类型：男性生活指南



\*本书中文繁体字版已授权台湾远流

版权已授：美国、英国、波兰、罗马尼亚、巴西、斯洛伐克、韩国、泰国

亚马逊畅销书排名：

#1 in Parenting Boys

#3 in Mental Illness

#4 in Memoirs (Books)

#7 in Success Self-Help

内容简介：

生而为男，我怎么办？畅销书作家、纽约大学教授、“Pivot”播客主持人斯科特·加洛韦，为当代男性和男孩的父母指引出路。

**男性正深陷危机。**几乎没有哪个群体像生活在西方民主国家的年轻男性这样走下坡路了，他们“堕落”的速度竟如此之快、幅度竟如此之高。男孩们无论在高中还是大学，毕业率都低于女孩；每七名男性中，就有一人称自己没有朋友；而在美国，每四起“绝望死亡”（如自杀、吸毒和饮酒过量致死等）中就有三起涉及男性。更令人担忧的是，社会对这一问题的漠视，使得一些鼓吹仇女、散播敌意、倡导扭曲男性气质的声音趁虚而入。然而，这绝不只是男性自身的困境：如果男性群体无法良性发展，女性群体与儿童亦难独善其身。我们早已看到，无数次暴力的爆发都印证着——**世上最危险的，莫过于一个孤独、贫困、无依无靠的年轻男人了。**

多年来，斯科特·加洛韦一直在警示着男性所面临的困境。在《男性危机》中，他思考了在当代美国，作为一个“男人”究竟意味着什么。他强调健康的男性气质与心理韧性的价值，并分享了自己如何从懵懂少年长大成人。他回忆了父母痛苦的离婚经历，讲述了自己如何与愤怒与抑郁抗争、如何在现实中谋生求存，以及如何作为父亲养育两个儿子。他坦诚地分享一路走来的体悟，其中不乏幽默，但更多的是苦涩与反思。

**他从中领悟出的一些人生经验包括：**

- 做个好爸爸，意味着善待孩子的母亲。
- 行动是化解焦虑的良方。
- 发现优势，追随天赋。
- 走出家门，拥抱更广阔的世界。
- 敢于冒险，也要坦然面对“不够格”的不安感——这是通往事业成功与真正男子气概的关键。



- 心怀感恩，并主动为他人创造机会，让自己成为有余力回馈他人的那个人。
- 做个善良的人——维系一切关系的关键所在。

这是斯科特·加洛韦献给当今男性的一部极为坦诚的行动指南，内容丰富、鼓舞人心。

### 【热度极高的新作】

斯科特·加洛韦在 ABC 电视台 The View 栏目（请[点此](#)观看他激情澎湃的演讲视频）、Pivot、CNN 的 Smerconish 以及他的社交平台上宣布了他的这本新书《生而为男》。

斯科特与奥普拉的访谈节目在 YouTube 平台播放量已突破 30w（请[点此](#)观看采访）。



Why Young Men Are Struggling Right Now with Oprah & Scott Galloway



Subscribe

3.4K



Share



Ask



Save

308,956 views · 1 day ago · The Oprah Podcast

斯科特登上《华尔街日报》家庭访谈专栏，并成为该网站点击量第三高的文章。（请[点此](#)阅读）。

《卫报》（英国版）也推出斯科特相关专访（请[点此](#)阅读）

**他的社交账号粉丝众多：Instagram：92.6 万粉丝；领英：76.8 万粉丝；X（推特）：57 万粉丝；YouTube：38.9 万订阅者；Bluesky：18.4 万粉丝；newsletter：50 万订阅者！自 4 月 10 日以来，他以及这本书已在社交平台上被提及近 1800 次！**

从那以后，作者开始收到全国各地的演讲邀约，以及在 HBO 的比尔·马赫秀、MSNBC 的《斯蒂芬妮·鲁尔 11 点档》和众多播客节目中的媒体邀约。实际上，“与西奥·冯共度周末”节目将加洛韦此前在该节目中的一个片段重新剪辑，于周一发布在了 YouTube 上（[链接](#)）。加洛韦还将于五月推出一档名为《迷失男孩》（LOST BOYS）的播客，主题是关于男子气概——讨论才刚刚开始！



## 作者简介：



**斯科特·加洛韦 (Scott Galloway)** 是纽约大学斯特恩商学院的市场营销学教授，是一位连续创业者。他曾被权威商业教育平台 Poets & Quants 评为“全球最佳商学院教授”之一，创办了九家公司，包括 Prophet、RedEnvelope、L2 和 Section，并在 Section 担任讲师。他是《纽约时报》畅销书《新冠之后》(POST CORONA)、《互联网四大》(THE FOUR)、《幸福方程式》(THE ALGEBRA OF HAPPINESS)、《漂流：百张图表看美国》(ADRIFT: America in 100 Charts)、《财富方程式：拥抱富足、自洽与幸福的人生》(THE ALGEBRA OF WEALTH: A Simple Formula for Financial Security, 2024 年出版)的作者。最新作品是《生而为男》。他曾在纽约时报公司、Urban Outfitters、加州大学伯克利分校哈斯商学院、Panera Bread 和 Ledger 的董事会任职，屡获韦比奖 (Webby Award) 与“最佳播客奖”殊荣。其作品已被翻译为 28 种语言。他的播客节目 Prof G 和 Pivot、博客 No Mercy / No Malice 和油管频道 Prof G 的受众有数百万人。2019 年，他创建了 Section4，一个面向在职专业人士的在线教育平台，并在这个平台上教授商业战略。

## 媒体评价：

“加洛韦理应因其为‘富有理想色彩的男性气质图景’勾勒出清晰框架并加以充实丰满的创作成就，获得高度认可。倘若忽视这一成就——恕我直言——未免有失男子气概。”  
——《评论》杂志 (Commentary Magazine)

## 《生而为男》

### 引言

- 第一章 少年时代
- 第二章 青涩与莽撞：青春期
- 第三章 高等教育
- 第四章 职场沉浮
- 第五章 健康议题
- 第六章 友谊长存
- 第七章 性、爱与婚姻
- 第八章 身为人父
- 第九章 男子气概
- 第十章 生命如此丰盈

结语：致儿子们的一封信

致谢

注释



\*\*\*\*\*

中文书名：《粗犷却脆弱：男人与情感——两性间的情感失衡》

英文书名：Brutally Fragile Guys: Men and Emotions: On the Emotional Imbalance Between the Sexes

作者：Ole Liebl

德语书名：Brutal fragile Typen. Männer und Gefühle

出版社：HarperCollins

代理公司：Marcel Hartges/ANA/Brady

页数：272 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：大众心理



内容简介：

### 直击当代性别痛点

在性别议题日益极化的今天，我们该如何理解那些在互联网上为“厌女男网红”狂热摇旗呐喊的年轻男性？德国学者与意见领袖奥勒·利贝尔在其最新作品《粗犷却脆弱：男人与情感》中给出了振聋发聩的答案：男性并非没有情感，而是被父权制剥夺了感受与表达的能力，这种情感上的萎缩最终演变成了针对女性的暴力与剥削。这不仅是一部对当代男性气质的犀利解剖史，更厉害的是，作者毫不留情地揭露了当代一种新型的“有毒进步男（toxisch-progressive Männer）”——这些男性表面上满口女性主义，背地里却以此作为吸引女性、展示优越感甚至进行情感操纵的工具。

本书兼具学术的严谨性与流行文化的敏锐度，巧妙结合了社会学分析与对《蜘蛛侠》《疯狂的麦克斯》等爆款电影的文化拆解。它并未止步于对性别的悲观主义观点，而是严厉但真诚地呼吁男性：放弃情感剥削，直面自身的脆弱，学会在人际交往中承担起情感照护的责任。本书试图在两性之间建立一种基于情感承认与责任共担的新路径。

### 【卖点】

• **精准切中“情绪劳动”与“巨婴男”的热点**：本书深刻揭示了男性如何在亲密关系中将情感处理外包给女性，契合互联网上关于“女性提供情绪价值”的讨论。

• **首次深度拆解“有毒的进步男”**：其犀利指出那些满口女性主义词汇的男性如何利用政治正确进行隐蔽的权力控制与情感勒索，引人思考。

• **结合流行文化分析**：作者并未枯燥说教，而是通过大量引用 TikTok 男网红（如 Andrew Tate）、漫威电影、动作片等流行文本，提炼出一个包含“支配型、控制型、战友型、关怀型”的二维“男性气质矩阵”。

\*\*\*



对于男性而言，情感是否依然是一道难题呢？

我们对这这些男性并不陌生：他们无法——或者说不愿——表露自己的内心感受。即便有时情绪有所外露，通常也只表现为愤怒、喜悦或自豪，却极少流露出悲伤、疑虑或易受伤害的爱。女性与酷儿群体对此深感不满，认为自己承担了男性拒绝为彼此付出的情绪劳动。

然而，男性也为此付出了沉重代价：他们深陷社会孤立，社交关系流于表面，自杀率也高于平均水平。为何这样一套具有破坏性的体系能够持续存在呢？

本书揭示了情感与男性气质之间复杂且极具政治性的交织关系——正是这种交织，时至今日仍阻碍着我们实现情感平等。

“一种普遍且从根本上错误的观念——即男性不如女性感性——遮蔽了我们的视线，使我们看不清‘激进化的男性气质’所存在的问题。男性情感在遭受抑制与彻底爆发后所产生的后果，必须引起所有相关方的重视。只有当我们更深入地理解男性及其男性气质（包括他们的情感世界），才能触及父权制意识形态、父权制社会化以及最终的父权制权力之核心。”

#### 作者简介：



**奥勒·利贝尔 (Ole Liebl)**，1992 年出生于莱茵兰-普法尔茨州的一座村庄。他曾就读于柏林工业大学与柏林自由大学，修习哲学与计算机科学。

在其 TikTok 和 Instagram 频道上，他针对有毒的男性气概、性、性别以及亲密关系等多元话题，分享基于科学研究的深度见解。在柏林生活了 14 年后，他于 2024 年迁回了故乡莱茵兰-普法尔茨州的乡村。

\*\*\*\*\*

中文书名：《有备而老：未雨绸缪的晚年规划指南，第二版》

英文书名：Aging with a Plan: How a Little Thought Today Can Vastly Improve Your Tomorrow, Second Edition

作者：Sharon Hoffman

出版社：Anthem Press

代理公司：ANA/Jessica

页数：220 页

出版时间：2022 年 1 月

审读资料：电子稿

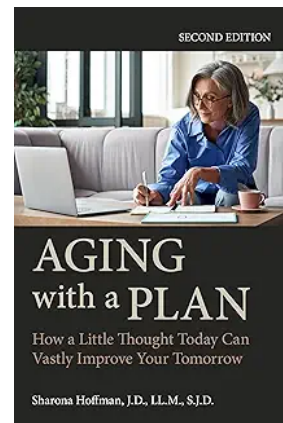
类型：老年生活

亚马逊畅销书排名：

#226 in Midlife Self-Help

#427 in Aging Parents (Books)

#666 in Self-Help & Psychology Humor





## 内容简介：

这本书是一本简明而全面的资源，适用于中年及以上的人，他们正面临着自己的衰老和照顾老年亲属的前——这往往是一项压倒一切的任务，然而我们在生活中几乎没有做好准备。霍夫曼（Hoffman）教授使用跨学科方法和许多个人轶事，为老龄化和护理建立可持续的社会、法律、医疗和财务支持系统提出了建议。《有备而老》将深入的研究与引人入胜的轶事和实用建议相结合。它为任何需要指导的人提供一站式购物，而无需大量时间进行独立研究。这本书回答了以下问题：你应该确保拥有哪些法律文件？你应该预期退休后有哪些开支，你如何为这些开支储蓄？随着你或你所爱的人年龄的增长，你需要了解哪些有关医疗保健的知识？你应该如何与年迈的亲人就安全驾驶的敏感话题进行对话？临终关怀有哪些选择，你如何确保你的愿望得到满足？这本书用户友好，普通读者可以阅读，每一章都以有用的清单做结尾。

## 作者简介：



**莎罗娜·霍夫曼（Sharon Hoffman）**是俄亥俄州克利夫兰凯斯西储大学（Case Western Reserve University）的 Edgar A. Hahn 法学教授、生物伦理学教授和法律医学中心的联合主任。她以优异成绩获得韦尔斯利学院文学学士学位，以优异成绩获得哈佛法学院法学博士学位，休斯顿大学卫生法法学硕士（LLM）和凯斯西储大学卫生法博士学位（SJD）。Hoffman 曾两次在疾病控制和预防中心担任访问学者（2007 年和 2014 年），并于 2013 年成为罗伯特伍德约翰逊基金会公共卫生法研究员。她发表了 70 多篇文章和书籍章节，涉及广泛的卫生法和歧视问题，并获得了多个教学和奖学金奖项。2017 年，她当选为著名的美国法律研究所成员，并被列为 2016-2020 年美国被引用次数最多的健康法学者第 9 名。霍夫曼博士在美国和国际上发表演讲，并在媒体上广泛报道。有关更多信息，请参阅 <https://sharonahoffman.com/>。

## 媒体评价：

“霍夫曼教授的书对于每个接近中年及以后的人来说都是必不可少的。随着年龄的增长，人们从未面临过如此多复杂的选择。我们需要帮助解决这些问题，而霍夫曼教授让它变得简单，涵盖了老龄化和护理的所有最重要的方面：法律、医疗、社会、财务等等。更棒的是，霍夫曼教授使它易于阅读，贯穿始终的个人轶事和清单。她的写作清晰直接，即使是更复杂的主题也很容易被外行人理解。对于任何正在衰老或照顾正在衰老的人来说，这是一本必读的——这对我们所有人都适用！”

——林恩·安德森（Lynne Anderson），《每日进步》（The Daily Progress）的编辑

“随着我们和我们所爱的人年龄的增长，我们几乎所有人都会遇到医疗和其他挑战。这本书是一个独特有用、通俗易懂且引人入胜的资源，可帮助你准备和浏览它们。它应该出现在每个人的阅读清单上！”

——耶鲁大学肿瘤学主任、医学少尉教授罗伊·赫布斯特（Roy Herbst）博士

“这本书提供了有关如何舒适地老去的宝贵一站式计划和建议。这本书没有否认变老的事实，而是向我们展示了如何管理这一现实，以便我们面对令人不舒服的话题并参与那些令人不舒服的对话和行动，这些对话和行动将在以后为我们带来安——并让我们随着年龄的增长而成长。”



——内奥米·卡恩 (Naomi R. Cahn), 安东尼·m·肯尼迪大法官杰出法学教授, 南希·l·布克 69 届民主与公平研究教授兼主任, 美国弗吉尼亚大学家庭法中心主任

“霍夫曼教授以简单的语言和引人入胜的个人经历,回顾了与金钱问题、社区生活的好处、基本法律规划、驾驶和护理计划、以及生命周期结束问题。...作为一名拥有三十多年与神经退行性疾病患者及其亲人合作经验的临床医生.....我觉得这本优秀的书有序地阐述了重要的问题,并给出了合理而详尽的建议。”

——艾伦·勒纳 (Alan Lerner) 博士,《阿尔茨海默病杂志》( Journal of Alzheimer's Disease )

## 《有备而老：未雨绸缪的晚年规划指南，第二版》

致谢

引言与个人经历

第一章 财务规划：退休开支、储蓄与财务决策

第二章 社区生活的优势

第三章 财务、照护与居家管理援助

第四章 必要的法律规划

第五章 老年人驾驶指南

第六章 协调护理：以人为本，而非以病为本

第七章 长期照护

第八章 善终规划：维护生命末期的自主权

第九章 结语

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《时代所需的全能男士：掌握十大核心特质》

英文书名：The Man The Moment Demands: Master the 10 Characteristics of the Comprehensive Man

作者：Jason Wilson

出版社：Nelson Books

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

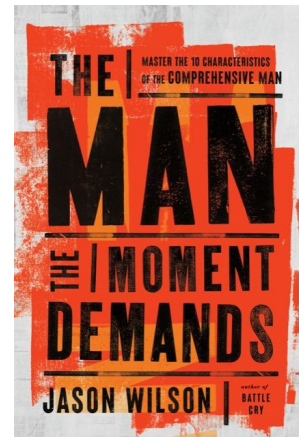
页数：240 页

出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

多年来,杰森·威尔逊 (Jason Wilson) 一直努力去迎合社会对男性的期望,他所展现的也只是那些典型的男性特质,比如强大的体力、无拘无束的果敢以及强烈的攻击性。但直到他发现了一个关键的真理——当你让他人来定义自己时,你也就失去了自己的身份和力量——他才得以摆脱情感上的禁锢,成为一个全面的男人:一个不受他人定义的男人,一个能够随时需求而变化的男人。



在一个男子气概的本质常常被外表和社会期望所掩盖的世界里，杰森·威尔逊现在开辟了一条新的道路。在《时代所需的全能男士》中，杰森挑战并颠覆了关于男子气概的先入之见，揭示了对于不仅仅是成为男人，而是真正意义上成为人类的更深层次的理解。他帮助男性……

- 利用“创伤树”评估工具，了解他们创伤、恐惧和未解决的愤怒的根源；
- 发现走向全面男子气概的十个特征；
- 自信地回答“你是谁？”这个问题；并且
- 学习如何在脆弱中汲取力量并拥抱变化。

读完《时代所需的全能男士》后，男性会感到自己充满力量，能够从内心的美好之中尽情地生活，而不会因担心他人对自己的看法而感到恐惧。

### 作者简介：

**杰森·威尔逊 (Jason Wilson)** 是一位畅销书作家，也是阿杜拉姆洞穴转型培训学院的创始人。作为情绪稳定训练的专家，他通过与男孩和成年男子的合作，激发了数百万人的潜能，并最终创作出了一部荣获 ESPN 影片奖的纪录片。作为一位拥有超过 26 年婚姻经历的忠诚丈夫和两个孩子的父亲，杰森身上体现了引导下一代男性走向全面男子汉特质所必需的智慧 and 正直品质。

### 媒体评价：

“我们正面临着一场全球性的心理健康危机，而杰森·威尔逊就身处一线，通过提供切实可行的解决方案来改变现状。杰森是帮助男性克服情绪困扰的顶尖专家，他的新书将激励男性发出战斗的呐喊，并在内心这场战争中取得胜利！”

——梅尔·罗宾斯 (Mel Robbins), 《纽约时报》(New York Times) 畅销书《让他们理论》(The Let Them Theory) 和《5 秒法则》(The 5 Second Rule) 的作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《11 个男人对心理师说》

英文书名：The Men on My Couch: True Stories of Sex, Love and Psychotherapy

作者：Brandy Engler and David Rensin

出版社：Berkley

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

页数：304 页

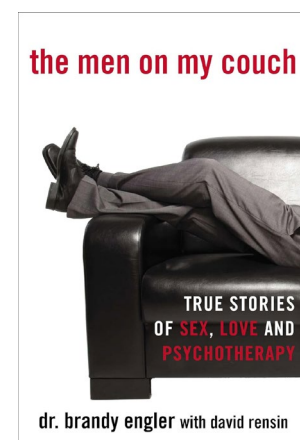
出版时间：2012 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

类型：大众心理

本书中文简体字版曾授权，版权到期回归

豆瓣书讯：[11 个男人对心理师说 \(豆瓣\)](#)





**Best Sellers Rank:**

**#207 in Psychology & Counseling Books on Sexuality**

**#341 in Popular Psychology Psychotherapy**

**#658 in Sex & Sexuality**

**中简本出版记录**

书 名：《11 个男人对心理师说》

作 者：【美】布兰迪·恩格勒/【美】戴维·兰森

出版社：人民邮电出版社

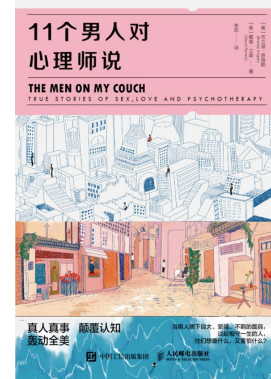
译 者：李菲

出版年：2021 年 5 月

页 数：248 页

定 价：59.8 元

装 帧：平装



**内容简介：**

心理学博士布兰迪（Brandy）在曼哈顿开了一家诊所，本想帮助女性解决情感问题，没想到上门求助的多数是男性！她的来访者是来自各行各业的普通人，包括华尔街金融界新星戴维（David），他总是强迫性地想认识更多女性；内向的查尔斯（Charles），他认为自己的女友太漂亮了，于是总与她保持距离……从 11 个男人的真实故事中，你能够明白男人的烦恼，了解他们多么渴望有一个适合自己的女人，洞悉男人在寻觅过程中的欲望与恐惧。

（1）征服欲太强 （2）与差异、距离博弈（3）浪漫是什么 （4）强势的女性给我压力 （5）女人都是骗子（6）讨厌没激情 （7）女人为什么必须要感情 （8）对女人非黑即白的定义（9）爱让我感到自卑和压抑 （10）不想表现得太过柔情，抑制情绪表达（11）缺的不是女人，是爱在心理医生的引导下，11 个男人慢慢敞开心扉，说出了很多令人震惊的、只能对心理师坦白的真心话。原来，我们在过去的生命里积累的问题、未抚平的创伤，在遇到爱情时，全都会呈现。我们无法逃避，只能面对。

通过真实的对话还原，通过心理医生的分析疗愈，或许你会懂得：男人表达爱时笨拙、扭曲的方式，坚强外表下的压抑和苦闷，以及他们到底在如何处置自己不安分的身体，并为之进行了怎样漫长的较量，才在心理上完成了从玩世不恭的男孩到成熟稳重的男人的转变……

这本书对现代人在亲密关系中遇到的问题提供了全新的观念——这些都来自真实世界中赤裸裸的真相，来自那些真正受过相应的磨难、经历过相应的痛苦的真实的人。

《11 个男人对心理师说》与你以往读过的书截然不同。书中没有陈腐轻率的结论，也没有贬低性的概括。这里呈现的是对现代性病痛的全新见解，源自真实的人们在现实世界中经历的真实挣扎和顿悟。

人们对男人的想法和观念，即将被颠覆。



## 作者简介：

**布兰迪·恩格勒 (Brandy Engler)** 临床心理学博士，有自己的心理诊所。她曾作为心理专家受邀在报纸、电台和电视台开设专栏及接受访问，包括《纽约时报》(the *New York Times*) 《伦敦时报》(*The Times of London*) 《名利场》(*Vanity Fair*)，花花公子电台等国际知名媒体。

**戴维·兰森 (David Rensin)** 《纽约时报》(the *New York Times*) 畅销书作家，著有《我不是真的在这里》(*I'm Not Really Here*) 等广受好评的书，被称为“特别擅长讲故事的男人”。现居美国加州。

\*\*\*\*\*

中文书名：《男士穿搭教学：驾驭各种场合的造型指南》

英文书名：I Will Teach You How To Dress: Look Your Best and Feel Confident No Matter the Occasion

作者：Parker York Smith

出版社：Page Street Publishing

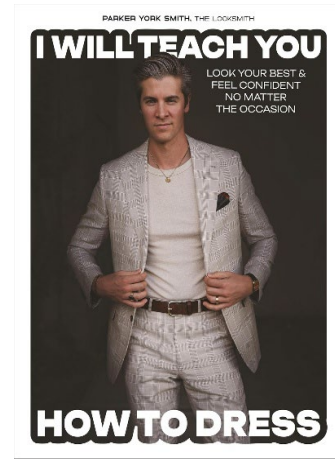
代理公司：St. Martin/ANA/Jackie

页数：160 页

出版时间：2025 年 8 月

审读资料：电子稿

类型：生活时尚



## 内容简介：

风靡网络的时尚导师帕克·约克·史密斯通过实用建议与激励技巧，助你实现梦寐以求的型格蜕变。

作为人气时尚内容创作者，帕克·约克·史密斯已帮助数百万男性探索个人风格并享受穿搭乐趣。这本必备指南将教你找到既彰显个性又能传递态度的服装。从应对各种场合的着装法则（初次约会至终极面试），到精准购物与复刻吸睛造型，本书提供全场景穿搭解决方案，让你彻底告别面对衣橱时的迷茫。帕克更分享造型心法：如何巧用配饰、突破色彩禁忌，为现有衣橱注入全新生命力。

这本易读又励志的时尚秘籍，将赋予你革新衣橱的技能与走进任何场合都游刃有余的自信。告别对穿衣的畏惧，拥抱他的首要风格准则：穿让你感到自在的服装。

## 目录：

引言 9

定义你的风格 13

如何找到个人风格 15

提升风格后你能收获什么 21

从哪里开始？ 25

别买模特同款：正确复刻穿搭的方法 35

忘掉细节，从“类别”入手 36



胶囊衣橱	41
糟糕的穿搭建议	49
如何把颜色穿上身	57
配饰入门	61
有目的地购物	73
先定计划	75
线下购物小贴士	77
线上购物小贴士	83
风格锦囊（我最爱的技巧）	89
随手可用的快速造型妙招	89
不同场合穿什么	101
婚礼怎么穿才出彩	103
拿下第二次（或第十次）约会：约会穿搭正确姿势	111
一击即中：面试穿搭指南	121
和朋友狂欢夜这样穿	125
旅行：舒适也要时髦	131
主队加油！体育赛事最佳穿搭	139
从说唱到摇滚：演唱会 / 音乐节穿搭	141
葬礼：得体着装就是尊重	145
结束语	149
致谢	151
关于作者	155
索引	156

## 媒体评价：

「作为持续追求自我提升的人，帕克的独特风格技巧让时尚穿搭变得轻松易行！」——扎克·科恩菲尔德（Zach Kornfeld），《尝试兄弟》成员

「帕克拥有将简约单品组合成时尚造型的天赋，更让这一切变得通俗易懂、人人可学！」——特雷·布莱恩特（Trey Bryant），@treybryantstyle

「难以置信帕克竟愿分享如此珍贵的造型建议。他就像帮你展现最佳形象、激发自信的挚友。」——埃文·西蒙尼什（Evan Simonitsh），名人男装造型师

「帕克是我的风格指南针。他专业的眼光与深思熟虑的穿搭哲学，始终是我打造精致又亲民造型的灵感源泉。」——梅森·史密斯（Mason Smith），@dadsocial

「与帕克相识多年，我意识到他不仅在组合服装，更在创造体验。他将风格转化为故事，带着观众共赴时尚之旅。」——亚历克斯·科斯塔（Alex Costa），生活方式内容创作者

「帕克完美诠释了勇于突破舒适区、探索时尚新风格的精神。他是所有想要提升衣品者的明灯。」——沃伦·阿尔菲·贝克（Warren Alfie Baker），男装时尚造型师

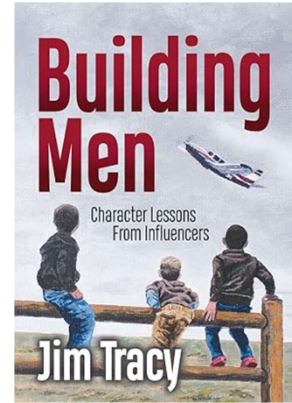


作者简介:

帕克·约克·史密斯 (Parker York Smith) 是男性风格内容创作者, 曾与 Madewell®、Kohl's®、J.Crew®、Nike®等品牌合作。现居加利福尼亚州洛杉矶。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《男儿本色: 榜样引领的品格之路》  
英文书名: **Building Men : Character Lessons from Influencers**  
作者: **Jim Tracy**  
出版社: **Morgan James Publishing**  
代理公司: **Waterside/ANA/Jessica**  
页数: **150 页**  
出版时间: **2025 年 6 月**  
审读资料: 电子稿  
类型: 心灵励志



内容简介:

《男儿本色》是一本收集人生经验的书, 为年轻人塑造坚强、有原则的下一代提供了清晰、实用的见解。

是什么造就了一个男人?

吉姆·特雷西 (Jim Tracy) 不仅在他简陋的车库里建立了价值数百万美元的家族企业; 而且他和他的家人一起实现了美国梦。吉姆将这一成功归功于帮助他成为企业家和名人堂入选者的导师们。

在《男儿本色》中, 吉姆探讨了真正塑造性格的本质, 分享了影响他的商业头脑、诚信和领导力的关键人物的故事。他为任何希望指导年轻人成为尽职尽责、始终如一地做出明智决定的人提供了宝贵的见解。

从祖父那里学到的经验教训, 到他灌输给孙子孙女的原则, 吉姆提供了在我们复杂的现代世界中培养年轻人的一张路线图, 并提供了丰富的灵感和实用建议。

作者简介:

吉姆·特雷西 (Jim Tracy) 是一位专业演说家、企业家和多家公司的联合创始人。他在全美无线基础设施的发展中发挥了关键作用。在过去的四十年里, 他有三种不同的职业生涯, 并担任过各种受人尊敬的非营利组织的主席或总裁, 这些组织优先考虑人们的需求。他在多个大洲建立了业务合作伙伴关系, 并建立了用于房地产收购和管理的家族企业。吉姆也是一名额定喷气式飞机飞行员, 经常出差发表主题演讲。

更重要的是, 吉姆是耶稣的忠实追随者、也是丈夫、5 个孩子的父亲和 14 个孩子的祖父, 被亲切地称为“The Grampion”。这个昵称在他的播客和博客中使用, 他在博客中“与冠军聊天”。



J 吉姆和他的妻子莎拉 (Sarah) 居住在爱达荷州的伊格尔, 在华盛顿州吉格港生活了 27 年后, 他们回到了落基山脉。

### 全书目录:

1. 坚定不移
2. 忠诚度
3. 指挥官
4. 灵感
5. 温顺
6. 鼓励
7. 教师
8. 信念
9. 信心
10. 友谊
11. 影响力
12. 强度
13. 信任
14. 领导力
15. 追求
16. 毅力
17. 勇气
18. 忠诚
19. 英勇
20. 创业
21. 结论

\*\*\*\*\*

中文书名: 《男性的心理旅行指南》

德文书名: **Männerseelen: Ein psychologischer Reiseführer**

英文书名: **Men's Souls: A Psychological Travel Guide**

作者: **Björn Sufke**

出版社: **Goldmann**

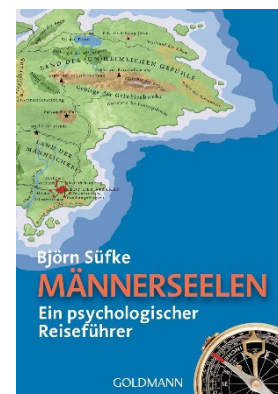
代理公司: **Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Jackie**

页数: **289 页**

出版时间: **2017 年 1 月**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



### 内容简介:

男性的灵魂是一片未知的土地--不仅对女性如此, 对男性自己也常常如此。他们压抑、合理化、躲避工作或孤独--以免面对自己的情感。男性的情感防御是如何形成的, 又该如何克服呢? 心理学家比约恩·胥克 (Björn Sufke) 通过幽默的语言和大量的案例分析, 鼓励男性重新认识自己的内心世界。



### 作者简介：



**比约恩·胥克 (Björn Sufke)** 是一名心理学家。在私人生活中，他是两个足球俱乐部和三个孩子的忠实球迷。他与家人住在比勒费尔德附近。有关 Björn Sufke 活动的更多信息，请访问 [www.maenner-therapie.de](http://www.maenner-therapie.de)。

\*\*\*\*\*

中文书名：《身为父亲：寻找属于自己的幸福家庭生活之路》

英文书名：Becoming a Father. Being a Dad: Finding Your Own Way For A Happy Family Life

德文书名：Vater werden. Papa sein: Den eigenen Weg finden für ein glückliches Familienleben

作者：Mathias Voelchert

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/Jackie

出版时间：2023年11月

页数：144页

审读资料：电子稿

类型：家庭育儿



### 内容简介：

#### 怎样才能成为希望中的父亲模样？

如今，男人成为父亲到底意味着什么？如何在适应新角色的同时与自己的内心和谐相处？如何让自我形象与家庭生活相协调，让为人父成为积极体验？如何好好对待自己，不在别人的期望和自己的需求之间纠结？

马蒂亚斯·福尔谢特 (Mathias Voelchert) 在这本内容紧凑且通俗易懂的指导手册中与父亲们分享了他多年来在这方面工作的丰富经验。他帮助父亲们增进对自己内心的了解，鼓励其以更有同理心的态度对待自己的不足，教导如何与孩子建立积极的关系。只有这样，男性可以以更放松的心态承担起父亲这个角色机责任，孩子也能够受益，健康成长，建立自信。

- 来自德国familylab的创始人
- 20多年的研讨会和讲习班实践经验
- 支持公平的家庭生活
- 鼓励和尊重父亲

### 作者简介：



**马蒂亚斯·福尔谢特 (Mathias Voelchert)** 出生于1953年，是德国familylab.de公司的创始人（与Jesper Juul合作），2006年至2022年担任该公司董事。他是一名商业经济学家、培训师、督导、系统培训和各种继续教育课程的讲师、作家，自1983年

17



起成为一名独立企业家。他为父亲们举办讲习班，并就平等和关系能力问题为夫妻、家庭、学校和企业家提供建议。他的个人主页是<http://www.mathias-voelchert.de>。

\*\*\*\*\*

中文书名：《我会做得更好：一位父亲的心碎、育儿和爱的回忆录》

英文书名：I Will Do Better: A Father's Memoir Of Heartbreak, Parenting, And Love

作者：Charles Bock

出版社：Abrams Press

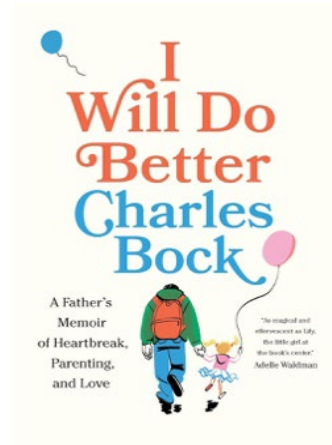
代理公司：Stuart Krichevsky/ANA/Jessica

页数：208 页

出版时间：2024 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：传记/回忆录



### 内容简介：

《我会做得更好》(I WILL DO BETTER) 是《纽约时报》畅销书作家查尔斯·博克 (Charles Bock) 坦诚而温情的回忆录，讲述了他在妻子早逝后养育蹒跚学步的女儿的故事。

小说家查尔斯·博克是个不情愿的家长，虽然已为人父，却主要痴迷于自己写作事业的梦想。但是，在女儿莉莉 (Lily) 六个月大时，他的妻子戴安娜 (Diana) 被诊断出患有有一种复杂的白血病。两年半后，所有的治疗和疗法都用尽了，博克成了鳏夫。他悲痛欲绝，被医疗账单淹没，肩负着艰巨的责任。他必须养育莉莉，并且，以某种方式治愈自己。

《我会做得更好》是查尔斯对接下来发生的事情的直言不讳的叙述。玩伴、音乐课、发脾气、酷酷的保姆、上学第一天、家庭聚会、单亲约会、全市范围内的严重自然灾害……对于查尔斯和莉莉来说，这些雷区尤其危险，因为他们本来就有很脆弱的一面：他们的悲伤。查尔斯向朋友、家人和治疗师寻求帮助，这个长不大的中年男孩和他勇敢的孩子成为了最重要的双人组合——他们一起找到了自己的路。

《我会做得更好》既有喜剧色彩，又令人心碎，它没有回避悲伤、愤怒或尴尬的时刻。这是两个不服输、受过伤的人的非凡旅程，也是他们以爱的名义进行的个人成长。

### 作者简介：



查尔斯·博克(Charles Bock)是小说《爱丽丝与奥利弗》(Alice & Oliver) 和《美丽的孩子们》(Beautiful Children) 的作者，其中，《爱丽丝与奥利弗》是《纽约时报》畅销书和著名图书，该书还获得了美国艺术与文学学院 (American Academy of Arts and Letters) 颁发的苏·考夫曼新人奖 (Sue Kaufman Prize for First Fiction)。他的小说和非小说作品散见于《纽约客》《哈泼时尚》《纽约时报》《信徒》(the Believer) 《Vice》《洛杉矶时报》和《Slate》以及众多选集。他曾获得奇维特拉·拉涅利建筑奖 (Civitella



Ranieri)、Yaddo、UCross 和佛蒙特艺术中心 (Vermont Studio Center) 的奖学金。查尔斯毕业于本宁顿写作班 (Bennington Writing Seminars)。他与女儿住在纽约市。

### 媒体评价:

“《我会做得更好》是一本令人震撼的诚实之作，可读性极强。这是一本关于生存、悲伤的回忆录，讲述了我们的命运如何与我们失去的人、失败的人、所爱的人的命运息息相关。这本书会深入你的内心。”

----瑞贝卡·马克凯 (Rebecca Makkai), 《纽约时报》畅销书《我有几个问题要问你》(*I Have Some Questions for You*) 的作者

“查尔斯·博克的新回忆录精彩而引人入胜，讲述了他独自抚养一个蹒跚学步的孩子，同时努力接受失去亲人的事实，并努力维持生计的故事，这本书就像书中的小女孩莉莉一样神奇而充满活力。这本书充满了感情、幽默和洞察力——关于养育子女、城市和野心。虽然这本书讲述的是悲剧发生后人们努力向前迈进 (或至少继续前进) 的故事，但它仍然是一本令人愉快的读物，充满了美感和生命力，没有一丝多愁善感或陈词滥调的暗示。这是我多年来读过的最好的回忆录之一。”

----艾黛儿·瓦德曼 (Adelle Waldman), 畅销书《纽约文青之恋》(*The Love Affairs of Nathaniel P.*) 的作者

“查尔斯·博克那颗宽广的男子汉之心比黑夜更温柔。而他为《我会做得更好》带来的散文则更加温柔，这是一个真实的故事，包含并传达了最终极的悲伤和最深刻的希望。”

----加里·施特恩加特 (Gary Shteyngart), 《纽约时报》畅销书《我们的乡村朋友》(*Our Country Friends*) 的作者

“博克以其独特的散文风格，既抒情又充满力量，唤起了一个混乱的万花筒——讽刺、愤怒、文学抱负、作为父母强烈的保护欲、孤独、有毒的男子气概……是对父爱文学独特的直率而有力的补充。”

----《科克斯评论》(*Kirkus Reviews*) (星级评论)

“一个关于难以想象的挑战的动人故事。我情不自禁地为这位父亲和他的小女儿加油鼓劲，他们岌岌可危的处境以及他们之间显而易见的亲情深深地打动了我……最后，《我会做得更好》让我想要‘做得更好’。”

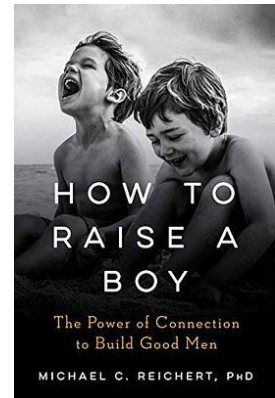
----阿莉西娅·雅培 (Alysia Abbott), 《仙境：我父亲的回忆录》(*Fairyland: A Memoir of My Father*) 的作者



\*\*\*\*\*

中文书名：《培养男孩：用情感连接的力量塑造男孩的人格》  
英文书名：HOW TO RAISE A BOY: The Power of Connection to Build Good Men

作者：Michael C. Reichert  
出版社：TarcherPerigee  
代理公司：Joelle/ANA/ Jessica  
页数：336 页  
出版时间：2019 年 4 月  
审读资料：电子稿  
类型：家教育儿

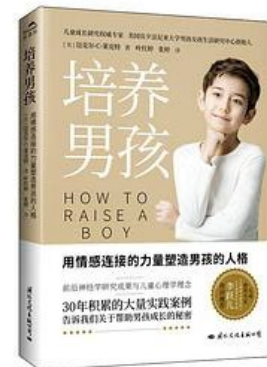


简体中文版曾授权，版权现已回归

豆瓣书讯：<https://book.douban.com/subject/35873780/>

中简本出版记录：

书名：《培养男孩：用情感连接的力量塑造男孩的人格》  
作者：[美]迈克尔·C·莱克特  
出版社：国际文化出版公司  
译者：叶红婷 / 张婷  
出版年：2022 年 4 月  
页数：400  
定价：69.80 元  
装帧：平装



内容简介：

为那些关注男孩和青少年心理的人，提供前沿的神经学研究成果和心理学新理念，它将帮助每一位父母和老师成为男孩成长的最有效支持者，把男孩培养成懂自省、能共情，具备建立人际关系能力，能够应对现代生活挑战，具有更丰满人格的人。

作者通过 30 年的丰富案例研究，挑战“男孩自然会成为男人”的传统观念，指出当下男孩成长面临的六大挑战：情绪风暴、适应学校、同龄交往、情感启蒙、运动损伤、霸凌与脆弱，深入剖析隐藏在文化中“男性行为框架”和“霸凌系统”，为男孩健康成长和拥有完整人格提供指引，并扫清刻板印象的障碍。通过父母的情感连接，为孩子未来取得学业、事业和家庭的成功，打下最坚实的基础。

作者简介：

迈克尔·C·莱克特 (Michael C. Reichert)，儿童成长研究权威专家，美国宾夕法尼亚大学男孩女孩生活研究中心创始人。从事儿童领域工作和研究已有 30 余年，专注于儿童发展资源研究。

目录：

第一章 受限的少年时代



尽管一些根植于过去的谬见和偏见依然影响着男孩，一个全新、健康的男性生活方式还没有取代旧模式，但是经济现状、家庭动态和传统规范之间的矛盾促使少年时代的重塑不可避免……

我们的男孩  
男性行为框架  
好消息  
培养优秀的男性

## 第二章 解救男孩

有人努力把男孩变成他们不该有的样子。在梦想的激励下，男孩会抵抗，抵抗所有这样的做法。发展心理学家已经开始将这种抵抗理解为青少年最基本的自我保护本能，而不是自我放纵或故意回避……

支持男孩做自己  
倾听男孩的心声  
和男孩共度特别时光

## 第三章 男孩的内心世界

就在不久前，有相当数量的调查表明：相对于身体保养，当代年轻男性更愿意投资于自身的精神健康保养。他们明白，管理好自己的精神是获得优质生活的关键……

做一个快乐的男性  
羞耻的经历  
愤怒的男孩  
父母是儿子的顾问  
保有耐心，保持自信  
建立关系资本  
处理好与愤怒的关系  
对学校的几点建议

## 第四章 男孩与学校

从我们掌握的数据来看，我们发现，能够与学生成功建立师生关系的老师不会期待学生在这段关系中承担与其同等的责任。他们会认为，男孩也很脆弱，全身心地投入一些困难科目的学习，已经尽了他们的最大努力……

退步  
解决方案  
加深理解  
沟通失败  
关系型学校  
父母如何融入  
父母如何帮助儿子完成学业  
更为长期的关注

## 第五章 男孩与“小团体”

从学前班到青春期中期，男性之间的友谊是男孩发展人际关系技能和探索家庭之外亲密关系的主要方式。和他们的朋友在一起，男孩可以练习关心他人、相互信任、彼此分享、尝试给予，并学会接受。男孩会先把在家庭中习得的美德，比如忠诚，推而广之……



系紧那条纽带

兄弟会

迷失在人群中

父母和学校能做什么

提供机会

密切关注

鼓励内向或孤僻的男孩

干预走上迷途的男孩

## 第六章 爱、性与情感

年轻人容易陶醉于自己刚萌生的浪漫情感和性吸引力。事实上，在色情媒体的强力宣传下，早在青春期前就开始有了这种性冲动。他们不断测试身体的变化，学着把浪漫情感转化为亲热的前戏，并且学习如何建立和保持亲密关系，他们贪婪地吸收着这些内容及有关的东西……

全局

孤独的“在线猎手”

“约炮”背后的反思

迷思与误导

新的模式

## 第七章 身体：运动与健康

人之所以为人，核心就在于身体。关心它的感受、为它的能力而兴奋，这样的方式会为我们生活奠定坚实的基础。很多时候，男孩们会在运动中遭遇到自己技能和耐力方面的极限，这会帮他们建立一种关于成长的思维定式……

照料好自己

在运动中玩耍

运动产生的脑震荡

身体的不安全感

吸毒和饮酒

自我伤害

关爱身体

## 第八章 暴力、霸凌与脆弱

霸凌在男孩的生活中占有特殊的地位。霸凌被定义为故意的骚扰、虐待和暴力，霸凌的形式可能包括电子、书面、口头或肢体接触。总的来说，2~17岁的孩子中有13%经历过霸凌。在2013—2014学年有36%的人受到过嘲笑或情感上的欺负。男孩被欺负的次数通常是女孩子的2倍，而且男孩所受的霸凌有一个更明显的特点就是针对身体……

街头生活

最大的和最坏的问题

如何应对男孩的暴力行为

社区、学校和家庭：一级预防

给处于危险中的男孩的建议：二级干预

治疗有攻击性的暴力男孩：三级干预

## 第九章 男孩与电子游戏

要想跟上那些生活在网络空间并时刻都在使用高科技工具的男孩，成年人面临着巨大的挑



战，这些挑战和先辈所遇到的挑战既有相似之处，又要复杂得多……

技术与男孩的成长

刺激上瘾

与网络空间里的男孩同行

## 第十章 时代和未来

在这个位于时代夹层中的高风险时期，父母们在养育男孩的问题上被各种相互矛盾的观点所包围。有些人标榜传统的男性价值观和方法，有些人认为男孩与女孩完全没区别，这些观点的问题在于，几乎没有任何一种观点是建立在合理的研究基础之上的，或者它们无法起到任何作用……

新少年时代的案例

极度渴望的男孩

坏男孩

男孩的未来之路

男孩养成计划 101

做一个公正善良的人

为男孩的生活而战

致谢

\*\*\*\*\*

中文书名：《拯救我们的儿子：解决青少年青春期危机的 8 个方案》

英文书名：Rescuing Our Sons: 8 Solutions to our Crisis of Disaffected teen Boys

作者：Dr. John Duffy

出版社：Mango

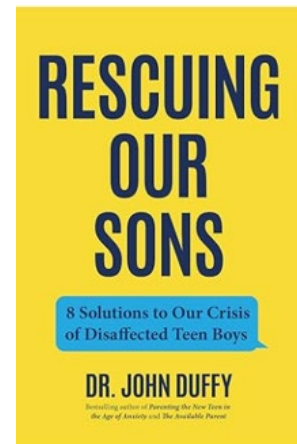
代理公司：ANA/Melody

页数：211 页

出版时间：2023 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：亲子育儿



内容简介：

- 超级畅销书，帮助家长们学会如何在焦虑时代正确教养青少年。
- 各大社交媒体对这本书做了广泛的报道。
- 作者是青少年心理方面的绝对权威……他知道孩子们在面对什么，他们的挣扎是什么，他们的长处在哪里，他们知道什么，他们需要什么。

这个时代，信息泛滥，物欲横流。21 世纪的青少年，有的时候可能并没有我们想象的那样茁壮成长。他们当中有太多的人做着毫无意义的工作，并习惯用电子游戏和消极的社交媒体来自我麻醉。本书解答了家长们在应对面对青春期男孩儿时面临的问题，并为他们提供了在孩子生活中发挥积极有效作用的工具。



- 实用且行之有效的育儿策略，解决青少年男孩面临的常见问题，包括游戏成瘾，沉迷社交网络，等等。

- 提出了很多关于处理青少年时期大脑和行为的新观点和新见解。
- 有效培养积极进取的年轻人的方法，让青少年克服和远离抑郁、焦虑和危险行为。
- 约翰·达菲博士是美国杰出的青少年心理学家之一。

- 达菲与家长和青少年的合作为我们所有人面对的棘手问题提供了解决方案，包括高中毕业和继续上大学的青少年男孩人数减少和青春期行为激进化，等等。

- 12 个标准好借鉴且实用的步骤，帮助男孩在生活中取得成功。

### 作者简介：

约翰·达菲博士是生活在芝加哥的一名临床心理学家。他是一位广受欢迎的演讲者、作家和播客。他还著有《可用的父母》(Viva Editions) 和《如何教养青少年》(Mango)。

\*\*\*\*\*

中文书名：《关于男性的一切》

英文书名：ALL ABOUT MEN

德语书名：All About Men: Wie er fühlt, wie er denkt, wie er leidet und warum er nicht zum Arzt geht

作者：Julie Gorkow & Marion Kiechle

出版社：Gräfe & Unzer

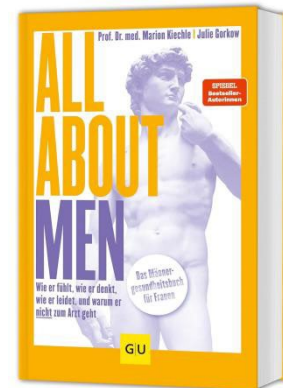
代理公司：Marcel/ANA/Jackie

页数：224 页

出版时间：2025 年 3 月

审读资料：电子稿

类型：保健



### 内容简介：

我们是否需要一本为女性（及男性）撰写的男性健康指南？

绝对需要。因为女性至今仍是家庭的“健康守护者”，而她们的伴侣、丈夫、兄弟或父亲总会严重忽视自身健康。并且男性在寿命、感染易感性和疾病重症风险方面，实则是更为脆弱的一方。基于最新研究成果，畅销书作者玛丽昂·基希勒教授与朱莉·戈尔科深入剖析了男性的身心奥秘。她们的男性健康指南围绕男性流感、抑郁症、腹部脂肪、中年危机、疾病预防等主题，提供了富有启发的洞见与豁然开朗的瞬间。这些知识既能带来实用价值，亦具有疗愈力量。

### 作者简介：



朱莉·戈尔科（Julie Gorkow）是专注美容与健康领域的记者。曾供职于《缤纷》(Bunte)《女友》(Freundin)《自我》(Mysself)、GQ、《时尚芭莎》(Harper's Bazaar) 等知名媒体，近年来更以自由撰稿人身份活跃于业界。现与家人定居慕尼黑。



玛丽昂·基希勒（Marion Kiechle）教授博士现任慕尼黑工业大学妇产科学教席主任，并担任慕尼黑右岸伊萨尔河大学医院妇女诊所负责人。已婚，现居慕尼黑。

\*\*\*\*\*

中文书名：《亲密关系重塑指南：从自我关爱到深度联结》  
英文书名：Stroke It: Your Guide to Enhancing Every Relationship, Especially with Yourself  
作者：Jenny Alday Townsend  
出版社：Aviva Publishing  
代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu  
页数：198 页  
出版时间：2024 年 4 月  
审读资料：电子稿  
类型：自助



#### 内容简介：

你是否觉得自己被忽视或不理解？你是否渴望更多的关爱、浪漫和满足感？如果是时重新审视你的人际关系，那么请了解一个强大的沟通概念——“情感抚慰”！

在《亲密关系重塑指南》一书中，珍妮·奥尔代·汤森为你提供了解提升所有重要关系的宝贵见解——包括伴侣、雇主、员工、家人、朋友，尤其是你自己。她探索了如何在情感、心理和身体层面真诚地给予“抚慰”，从而建立更紧密的联系。书中甚至专门设有一章探讨亲密关系，帮助你在爱情与亲密互动中获得更深层次的满足感。

为什么“情感抚慰”如此重要？

当你投入时间和精力来优先关注你的人际关系时，你将会：

- 体验深层次的满足感和人生意义
- 增强自信，更好地支持你的雇主和团队
- 学会在工作和家庭生活中运用积极倾听技巧
- 理解伴侣的“爱之语言”，构建更加幸福的关系

最终，你将收获更亲密、和谐和幸福的人际关系，提升生活的整体幸福感。

所以，还在等什么？开始你的“抚慰”之旅吧！

#### 作者简介：

珍妮·奥尔代·汤森（Jenny Alday Townsend）是一位主题演讲者、播客主持人和成功的企业家，致力于帮助个人在事业与婚姻中找到平衡。她曾经历过婚姻挑战，并成功克服，因此写下本书，希望为面临类似困境的人提供支持和指引。



她创办了 Music Compound 音乐学院，该学院曾荣获最佳女性创业企业奖和年度小型企业奖。因其卓越的商业成就，珍妮在 2019 年获得了年度企业家奖。

如今，珍妮拥有幸福的婚姻，热爱旅行、美食，并珍惜与家人共度的时光。

了解更多信息，请访问 [JennyAldayTownsend.com](http://JennyAldayTownsend.com)

订阅 YouTube 频道：Jenny Alday Townsend

下载播客：[www.jennyaldaytownsend.com/podcast](http://www.jennyaldaytownsend.com/podcast)

Instagram: [@jennyaldaytownsend](https://www.instagram.com/jennyaldaytownsend)

## 全书目录：

序言 ——作者杰米·迪多梅尼科（Jaime DiDomenico）

引言

### 第一章：爱自己，先学会“抚慰”自己

如何培养自我欣赏与自信

通过“情感抚慰”增强自我认同感

### 第二章：爱你的伴侣——幸福的伴侣意味着幸福的家庭

发现和满足伴侣的情感需求

如何在亲密关系中营造温暖与支持的氛围

### 第三章：爱你的雇主——但别真的去“抚慰”他们！

如何通过认可和尊重增强职场信任

让上司感受到你的支持与价值

### 第四章：爱你的员工——打造高效、忠诚的团队

如何通过鼓励、认可和激励提升员工归属感

构建正向职场文化，减少员工流失率

### 第五章：爱你的朋友——不只是“特殊关系”中的朋友

如何在友谊中建立深厚的情感联系

给予和接收“情感抚慰”，让友情更长久

### 第六章：爱你的家人——保持亲密但不过度干涉

如何避免家庭矛盾，建立和谐的亲子、手足关系

为什么良好的沟通比情感束缚更重要

### 第七章：爱你的亲密关系——在卧室中找到更多乐趣！

了解和满足彼此的生理与心理需求

如何在长期关系中保持激情与亲密感

最终感言

如何进一步与珍妮联系



参考文献

自我探索日记页 (Journal Pages)

关于作者

\*\*\*\*\*

中文书名:《五十而熠: 破茧逐梦, 重启人生下半场》

英文书名: **Be Free Beyond Fifty Stop Hiding, Unlock Your Dream, and Step into a Vibrant Life**

作者: Lynn Weimar

出版社: Aviva Publishing

代理公司: Waterside/ANA/Jessica Wu

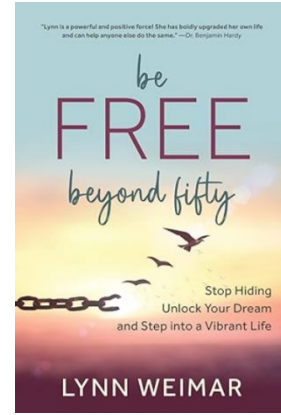
页数: 129 页

出版时间: 2022 年 2 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 电子稿

类型: 自助



内容简介:

你是否感到停滞不前? 是否认为自己最美好的时光已经过去? 在《五十而熠》中, 琳·威玛将向你证明, 改变人生永远不嫌晚。如果你觉得生活已经走到尽头, 甚至濒临放弃的边缘, 琳将在此抛给你一条生命线, 并带领你航向属于你的美好人生——从现在开始。

作者相信, 不管你的年龄、皱纹或体重如何, 你都是一位拥有无限价值的女性。在这本书中, 你将与琳一起踏上一段自我发现之旅, 探索你是如何在无意间隐藏了自己真正的美丽——不仅是对世界, 更是对自己。

琳将为你提供工具, 帮助你:

- 释放自己, 摆脱羞耻、愧疚、恐惧和自我怀疑的枷锁。
- 摆脱对认可的渴求和取悦他人的束缚。
- 活出自己的人生, 而不是活在别人的期待中。
- 重新鼓起勇气, 敢于怀抱希望。
- 以当下的自己为荣, 学会自爱。
- 体验喜悦、感恩和当下的美好。

现在, 就是你抓住生命线、真正开始生活的时候!

作者简介:

**琳·威玛 (Lynn Weimar)** 护理学硕士 (MSN), 将自己对健身 (特别是跑步) 的热情转化为使命, 致力于帮助五十岁以上饱受情绪性进食、食物成瘾和肥胖困扰的女性改变生活。她曾经历类似的挣扎, 并结合自身的康复经验、心态调整、护理专业背景和研究成果, 为读者和客户带来希望与自由。她是“五十岁后健身” (Be Fit Beyond Fifty) 的创始人, 兴趣包括学习多种语言、研究国际象棋, 并为铁人三项比赛训练。



## 全书目录:

引言

第一章: 非凡女性的价值

第二章: 你是否在隐藏自己?

第三章: 重新鼓起希望的勇气

第四章: 接纳当下的自己

第五章: 学会活在当下

第六章: 颠覆我们的人生故事

第七章: 珍视自我, 活出喜悦

第八章: 将改变带入生活

结语: 选择机会, 而非不可能

致谢

关于作者

自由绽放, 活出最美人生

\*\*\*\*\*

中文书名: 《今日之男孩, 明日之男人: 为实现公平未来, 儿子需要从父母身上学习的事》

英文书名: **Boys of Today, Men of Tomorrow: What Our Sons Need From Us For An Equitable Future**

德文书名: **Jungs von heute, Männer von morgen**

作者: **Anne Dittmann**

出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe**

代理公司: **ANA/ Jackie**

页数: **240 页**

出版时间: **2025 年 5 月**

审读资料: **电子稿**

类型: **家庭教育儿**



## 内容简介:

**与其保护女儿, 不如教育儿子!**

当今, 养育男孩的父母面临着特殊的挑战。我们渴望孩子快乐成长, 远离有害的男子气概观念, 但社会仍缺乏可参照的榜样与育儿理念。《明镜》周刊畅销书作家安妮·迪特曼育有一子, 她的新作结合真实家庭生活, 探讨时代核心问题: 男孩天性有何特质? 哪些榜样能对他们产生积极影响? 父母能成为怎样的榜样? 如何培养他们成为有共情力, 尊重、体贴他人的人? 父母在何处陷入自身刻板印象的桎梏? 本书不仅系统梳理实证依据, 更提供大量实用生活建议, 是勇敢陪伴“明日之男人”成长的必读之作。

书中收录与知名专家的对谈, 涵盖友谊与情感、暴力与攻击性、健康与危机、网游与媒体、角色与榜样、色情与性、休闲与责任等话题。



- 为男孩辅导领域赋能
- 关于性别歧视、#MeToo 运动及有害男子气概的讨论

#### 作者简介：



**安妮·迪特曼 (Anne Dittmann)**，作家、播主、记者，长期为《时代周刊》在线版、《南德意志报》《碧姬》等媒体撰写家庭政策话题相关的稿件。已出版畅销书《单身、自主、独立》荣登《明镜》畅销榜，主持播客节目《单亲妈妈》，是单亲家庭群体的重要发声者。

\*\*\*\*\*

中文书名：《快乐文档：创造充满惊喜和喜悦的中年》

英文书名：The Joy Document: Creating a Midlife of Surprise and Delight

作者：Jennifer McGaha

出版社：Broadleaf Books

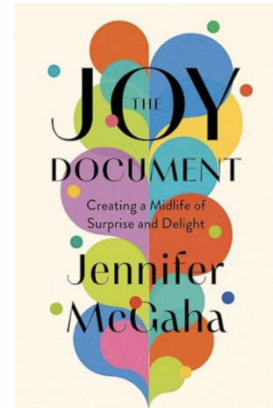
代理公司：Defiore/ANA/Jessica

出版时间：2024年11月

页数：198页

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



#### 内容简介：

五十篇诙谐幽默的随笔，讲述了如何在五十岁之后从小事中寻找快乐，从而创造充满惊喜和愉悦的中年生活。

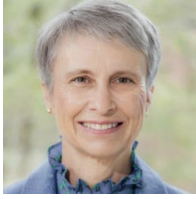
一旦你开始寻找快乐，你几乎可以在任何地方找到它。

詹妮弗·麦加哈的祖母年过八旬时，詹妮弗问她迄今为止最喜欢的年龄是什么。祖母回答说：“55岁。”仿佛这个人生阶段有什么神奇之处，从这个有利视角，她能有更深刻的认识。于是，在自己五十五岁的时候，詹妮弗开始做记录了。她记下了自己对简单的日常事物的印象，这些事物让她觉得美丽、幽默或有趣，她还列出了所有对她来说真正重要的大小成就。

这些观察结果成为了詹妮弗的“快乐文档”，这是一种彻底的重拾快乐的行为，也是一种对注意力的练习。当你下定决心寻找快乐时，几乎任何事情都能给你带来启示——地球日当天在全食超市跑腿、克莱尔·萨菲茨的水果蛋糕食谱、乘坐“闪烁出租车”的一次痛苦经历、听德沃夏克的《第八交响曲》的一次晚间野餐，或者在马路边上翻筋斗。虽然我们中的许多人已经找到了我们所追求的一切（事业、更好的生活、组织工具），但这些东西只能到此为止。我们开始寻找更伟大、更真实的东西。从这个角度看，五十岁以后的生活不是人生的终点，甚至不是人生的中间，而是一个新的起点，是另一场盛大的冒险，有无穷无尽的机会去寻找快乐。《快乐文档》收录了50篇诙谐幽默的散文，探讨快乐的艺术，并激励我们每个人都这样做。



作者简介：



詹妮弗·麦加哈 (Jennifer McGaha) 著有《除了两只羊一无所有》(Flat Broke with Two Goats, 2018 赛阅大型图书馆读物) 和《丛林跋涉：如何迷失在森林中并通过写作找到出路》(Bushwhacking: How to Get Lost in the Woods and Write Your Way Out)。她的作品还出现在许多杂志和文学期刊上，包括《图像》、《赫芬顿邮报》、《新先锋》、《卢米娜》、PANK、《高等教育纪事》、《简明》、《苦涩的南方人》、《克拉布溪评论》、《河牙》等。麦加哈是土生土长的阿巴拉契亚人，在北卡罗来纳大学阿什维尔分校任教，并负责协调大烟山写作项目。

媒体评价：

“麦加哈的抒情散文为生活中那些看似容易被遗忘的瞬间赋予了深度”。

---- 《出版商周刊》(Publishers Weekly)

“麦加哈以真实的笔触，分享了她的日常生活和从中发现的快乐。这本书将启发读者以一种全新的意识暂停下来，认识到如果以开放的态度和有意识的方式对待生活，每一刻都能提供自我发现和感恩的机会”。

---- 《图书馆杂志》(Library Journal)

\*\*\*\*\*

中文书名：《如何缓解恋爱焦虑》

英文书名：MASTER YOUR RELATIONSHIP ANXIETY

作者：Georgie Collinson

出版社：Affirm Press (Australia)

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

出版时间：2025 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：245 页

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

为什么我在爱情中感到焦虑，这种焦虑说明什么？

让你在人际关系中感觉更平静、更容易信任他人、更自信——无论是 有伴侣还是单身，为人父母还是无子女。

《掌控你的恋爱焦虑》引导你了解恋爱焦虑的四种类型，提供全面、实用且极具相关性的建议，帮助你更好地去爱他人，建立我们都渴望的更深层次的连结。你将探索人际关系不可避免地会带来的焦虑、担忧、不安全感和怀疑，并从中成长。

掌握如何在爱情中保持冷静和开放，你就会发现解决恋爱焦虑的终极解药。



## 目录:

导言

爱情中焦虑的迷宫

如何使用本书

完美的焦虑触发器

重新认识什么是爱

爱的三个阶段

自我调节工具：如何让自己平静下来

### 第一部分：害怕失去和被抛弃

如果他们离开我怎么办？

如果他们出事了怎么办？

如果他们不够投入怎么办？

我能信任他们吗？

如果他们欺骗我怎么办？

如果他们喜欢其他人怎么办？

如果他们不够爱我怎么办？

如果我不能独处怎么办？

如果我吸引了另一个抛弃我的人怎么办？

定制你的练习

### 第二部分：害怕被拒绝或不认可

我配得上他们吗？

如果我不够爱他们怎么办？

我是不是太吝啬了？

如果我们性生活不和谐怎么办？

如果我们没有足够的性生活怎么办？

如果我太焦虑而无法与某人见面怎么办？

### 第三部分：害怕陷入困境

我找对了吗？

如果我的关系亮红灯了怎么办？

如果我一直等下去，他们会变得更好怎么办？

如果我在重复童年的模式怎么办？

我如何知道什么时候该分手？

为什么我在恋爱中感到孤独？

如果我们吵架太多怎么办？

如果我们就是不了解对方怎么办？

如果我不再爱他们或不再被他们吸引了怎么办？

如果我永远一个人怎么办？

如果我只能选择一段无聊的关系来获得安全感怎么办？

如果分手是个错误怎么办？

如果我仍然想着前男友怎么办？

如果我对健康的爱情已经心碎了怎么办？

定制你的练习



#### 第四部分：害怕失去自我和自我封闭

我们的共同依赖不健康吗？

如果我的伴侣控制欲太强或太严肃怎么办？

如果我总是想象自己和某个更.....的人在一起怎么办？

如果我们想要的东西不同怎么办？

如果我忍受得太多了怎么办？

如果我的伴侣对我期望过高怎么办？

如果我总是需要空间怎么办？

如果我的伴侣让我无法过上更好的生活怎么办？

定制你的实践

继续前进

总结

深入学习的资源

推荐书籍

参考资料

#### 作者简介：



**乔治·科林森 (Georgie Collinson)** 是澳大利亚顶尖的焦虑症治疗师，擅长治疗高功能焦虑症。她以全面的身心灵疗法而闻名，独树一帜地运用了自己作为焦虑心态教练、临床催眠治疗师以及优秀的自然治疗师和营养师的经验 and 技能。

她通过自己的在线课程帮助全球数百名客户控制了焦虑心态，她还是《焦虑重置法》（*The Anxiety Reset Method*）一书的作者，也是热门播客“重置焦虑”（Anxiety Reset Podcast）的主持人。

她的作品曾被刊登于《奥普拉日报》和《奥普拉读书俱乐部》。她致力于帮助颇有成就的A型完美主义者使用“焦虑重置法”，让他们不再与焦虑和严重的自我怀疑作斗争，从而培养自信茁壮成长所需的复原力，唤醒他们内心的平静。

\*\*\*\*\*

中文书名：《母亲的钱：写给儿女们的临终财产规划指南》

英文书名：My Mother's Money: A Guide to Financial Caregiving

作者：Beth Pinsker

出版社：Crown

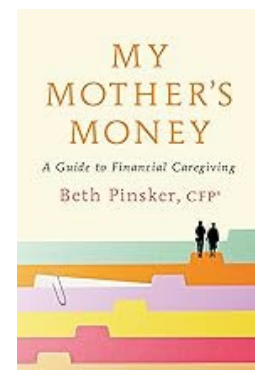
代理公司：ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2025 年 11 月

审读资料：电子稿

类型：经管





## 内容简介：

一本全面、充满同情心的指南，帮助您在照顾年迈的父母或其他亲人时做出临终财务决策——由一位获奖记者和认证金融规划师撰写，内容详实，易于理解

你刚刚接到那个令人不安的电话了吗——你的父母或亲人病情突然恶化，你突然间要承担起管理他们事务的重担？或者你只是希望提前妥善处理年迈父母复杂的财务问题，以免将来遇到麻烦？这本书正是为你量身定做的。

在这本实用手册中，屡获殊荣的《市场观察》专栏作家兼金融专家贝丝·平斯克带你了解临终财务规划这一复杂领域的方方面面。平斯克将自己照顾年迈母亲的亲身经历与从 100 多位专家和家庭护理人员那里收集来的最佳实践方法交织在一起，本书为那些正面临人生中最具挑战性转变之一的人提供了亟需的帮助。

贝丝借鉴最新的法律、金融和医疗资源，针对数百万人将会面临的常见情况，给出了清晰且可行的建议：

- 如何成为父母合法授权的医疗和财务代理人
- 长期护理成本预测预算模板
- 简单易懂的遗产处理及保险办理建议
- 与年迈父母进行棘手对话的脚本
- 避免可能出现的财务短缺的策略
- 管理照顾者倦怠情绪压力的实用技巧

观察父母变老会引发各种情绪——怀旧、担忧，以及对未来的不确定性。照顾年迈的亲人可能是一连串无穷无尽的清单、教科书般的解释和令人头疼的文件工作。有了这本关于老年财务规划的权威指南，您可以自信地应对这些流程，节省时间、精力和内心的平静，把精力集中在真正重要的事情上。

## 书籍目录：

引言

第一部分：开始

第 1 章：那个电话

第 2 章：财务红旗

第 3 章：从最终安息地开始

第 4 章：获取医疗访问权

第 5 章：在紧急情况前预先设定账户头衔

第 6 章：建立护理时间表

第 7 章：逆向工程预算

第 8 章：担任授权人很难

第 9 章：处理政府的复杂情况

第 10 章：没有授权人时上法庭

第二部分：护理成本

第 11 章：在家护理的成本



- 第 12 章：家庭外护理
- 第 13 章：深入了解医疗保险
- 第 14 章：为所得到的而战
- 第 15 章：争取更多覆盖
- 第 16 章：医疗补助救济
- 第 17 章：如何处理退伍军人管理局
- 第 18 章：爱恨长期护理保险
- 第 19 章：临终关怀
- 第三部分：如何让钱持久
- 第 20 章：计算你的消耗率
- 第 21 章：与花钱和解
- 第 22 章：何时停止尝试平衡
- 第 23 章：停止在基本遗产规划上的拖延
- 第 24 章：如何选择你需要的规划
- 第四部分：解决遗产
- 第 25 章：开始遗产管理
- 第 26 章：人寿保险
- 第 27 章：遗嘱认证
- 第 28 章：解决财产
- 第 29 章：处理物品
- 第 30 章：特殊情况
- 第 31 章：税收
- 第 32 章：遗产
- 资源指南

### 作者简介：

贝丝·平斯克（Beth Pinsker）是《市场观察》的财经专栏作家，并持有认证金融规划师（CFP®）资格。在加入《市场观察》之前，她在路透社工作了近十年，其作品累积吸引了数百万次的点击浏览。

\*\*\*\*\*

中文书名：《绅士风度：庆祝 50 岁以上的时尚男士，他们证明风格是永恒的》

英文书名：Gentlemen of Style: A celebration of fashionable men over the age of 50 who prove that style is eternal

作者：Josh Sims

出版社：Laurence King Publishing

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：240 页

出版时间：2025 年 9 月

审读资料：大纲

类型：生活时尚





内容简介:

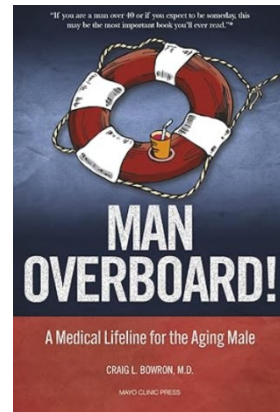
- 作为《时尚男士》的续集 (Laurence King Publishing), 《绅士风度》展示了世界各地的知名男士——演员、设计师、艺术家、商人——这些年龄在 50 岁及以上的男士, 他们是当今最具代表性的“成熟”时尚男士的典范。
- 这本书充满了丰富的图片和有趣的见解, 作者乔什·西姆斯通过服装讲述每位男士的生平, 分享他们对风格的理解并提供可供读者效仿的风格示范。

作者简介:

乔什·西姆斯 (Josh Sims) 是一位自由职业的时尚作家, 为《金融时报》《独立报》和《星期日邮报》等媒体撰稿。他还是《摇滚/时尚》、《时尚设计师词典》、《购物女王玛丽》的作者, 并与 Taschen 出版社合作过多本时尚书籍。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》  
 英文书名: **Man Overboard!: A Medical Lifeline for the Aging Male**  
 作者: **Dr. Craig Bowron MD FACP**  
 出版社: **Mayo Clinic Press**  
 代理公司: **Marco Rodino Agency/ANA/Jessica Wu**  
 页数: **300 页**  
 出版时间: **2022 年 10 月**  
 代理地区: **中国大陆、台湾**  
 审读资料: **电子稿**  
 类型: **保健**  
**#22 in Male Impotence**  
**#22 in Prostate Disease (Books)**



内容简介:

《有人落水了!: 老年男性医疗救助指南》是一本幽默而权威的手册, 旨在帮助每位男性理解自己的健康, 过上更好的生活。面对健康问题, 很多男性常常感到无所适从, 尽管我们并不愚蠢, 但往往对健康缺乏兴趣。受到睾酮的影响, 我们自我安慰“我很好, 因此会继续很好, 这很好。”而当我们终于鼓起勇气去看医生时, 发现即便是好医生也常常忽略我们对医学术语的理解能力。

了解健康并不一定是枯燥乏味的, 这本从头到脚的指南提供了实用的建议, 让您能够关注健康并采取行动。书中的章节如“对可可麦片情有独钟”、“男性更年期”、“性锻炼”和“动起来或失去它”, 将教您如何:

- 正确饮食, 有效锻炼, 管理体重
- 识别心脏病风险, 减轻压力, 处理背痛
- 避免男性常见的三种癌症, 了解自己的睾酮水平
- 应对卧室挑战, 处理脱发, 以及优雅地面对衰老



这本书适合所有男性，无论其种族、体重指数、发型、鞋码或运动偏好。男性们可以将其视为下次体检的终极检查清单。准备好饮料和一件薄薄的纸外套，让我们开始吧！

## 作者简介：

**克雷格·博温（Craig Bowron）**是一名医学博士、执业医师和认证内科医生。他在明尼苏达大学医学院与一年级医学生合作，并在明尼阿波利斯的阿博特诺斯特医院的内科住院医生培训项目中培训住院医生。他曾在双城地区的广播电台附属机构露面，并经常作为嘉宾和评论员出现在明尼苏达公共广播电台的《晨间报道》和《凯莉米勒新闻》。他在多场健康会议上发言，其文章曾刊登于《福布斯》、《Slate》、《华盛顿邮报》、《哈芬顿邮报》、《KevinMD.com》、《MarketWatch》、《Next Avenue》、《明尼苏达月刊》和《MinnPost》等媒体。

明尼苏达州专业记者协会授予他“头版奖”，而明尼苏达杂志和出版协会将他在《明尼苏达月刊》的专栏评为 60,000 多份发行杂志中的最佳综合兴趣专栏。作为健康护理记者协会的成员和美国内科医师学会的会员，博温博士居住在明尼阿波利斯的圣保罗。您可以访问他的网站：[CraigBowronMD.com](http://CraigBowronMD.com)。

## 全书目录：

序言：一位医学中立者对中年男性的处方

### 第一章 男性更年期

“完成事务的时代”引发了一个阴暗的问题：“这是睾酮不足吗？”

### 第二章 睾酮故事

Y 染色体的变革力量，以及性激素的复杂世界

### 第三章 性期望

开关式的：勃起功能障碍与阴茎力量产业的崛起

### 第四章 光头好看，但健康吗？

脱发是疾病还是“状态”？该怎么做——或者不该怎么做？

### 第五章 下背痛

你有腰痛吗？如果没有，你可能会

### 第六章

吸烟者的综合罪恶与宁静祷告

### 第七章 恶习

曾经的恶习如今成了习惯。——杜比兄弟乐队

### 第八章 睡眠

睡眠，睡眠，这个神奇的交易，越睡越好



第九章 营养：我们如何对可可麦片痴迷  
低脂潮流让我们大口吃碳水化合物，体重比以往更重

第十章 超大国  
在全国肥胖流行中，找到真实的自我

第十一章 动起来（你的身体）或失去它（你的健康）  
久坐的危险，以及驱除内心懒惰魔鬼的必要性。继续运动！

第十二章 起立！  
活动是好的；锻炼更好

第十三章 性锻炼  
这一古老仪式的血管需求是什么？会致命吗？

第十四章 风险生意  
让我们认真对待：以恐惧为中心的健康改善方法

第十五章 心脏病  
大象、打鼾鼠、隐喻失职，以及他汀类药物的舒缓效果

第十六章 心脏病预防  
一盎司心血管疾病预防，等于 453.592 克的治疗（公制）

第十七章 癌症，大“C”  
尼克松宣布对抗癌症；癌症知道自己要被灭了？

第十八章 肺癌  
像个糟糕的房客，肺癌总是迟到、醉酒还有敌意

第十九章 结直肠癌  
低 GI 系统，以及那个小小的息肉——但希望它不会

第二十章 前列腺癌  
男性癌症之王；想买个 PSA 强力球彩票吗？

第二十一章 心理游戏  
心理健康终于得到应有的关注。结果发现，人人都有挣扎：有的人更多，有的人更少

第二十二章 你将永远活着  
而我将学习如何飞翔。关于衰老的理论  
致谢  
附注



**媒体评价：**

“如果你是一个超过 40 岁的男性，或者将来会成为这样的人，这本书可能是你读过的最重要的书。如果你身边有一个超过 40 岁的男性，不要等到他自己买一本。立刻给他买一本。更好的是，给他和自己各买一本，互相交流心得。这本书涵盖了从男性更年期和下背痛到睡眠建议和性锻炼的所有内容。好消息是，这本书由一位懂行的医学博士撰写。更好的消息是，这本书幽默有趣，提供了可以立即使用的实用建议。博温博士涵盖了随着年龄增长可能面临的所有问题。就像在你需要的时候，有一个私人医生在身边。我强烈推荐这本强大而独特的书，帮助你健康衰老。”

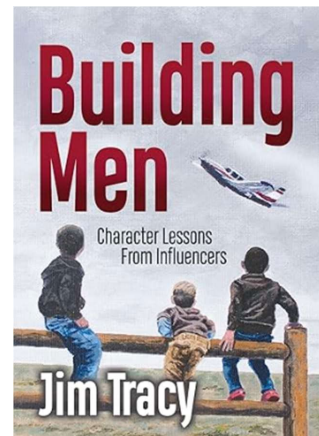
——杰德·戴蒙，博士，《男性更年期生存指南》和《优秀男人的 12 条规则》的作者

“克雷格·博温从他的专业知识中深入挖掘，提供了不仅仅是关于老年男性身体体验的百科全书式。他意识到衰老是无情和不可避免的，正如重力将胸部拉向腹部，他机智和敏锐的对话风格剖析了中年男性对衰老的无声担忧。在《有人落水了！》中，博温鼓励男性拥抱我们的身体变化，而不是忽视我们的无声忧虑。《有人落水了！》是对老年男性健康焦虑和应当关注问题的重要调查，阅读起来非常愉快。”

——爱德华·H·汤普森，圣十字学院，《男性、男性气质与衰老》的作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《男儿本色：榜样引领的品格之路》  
英文书名：**Building Men : Character Lessons from Influencers**  
作 者：**Jim Tracy**  
出 版 社：**Morgan James Publishing**  
代理公司：**Waterside/ANA/Jessica**  
页 数：**150 页**  
出版时间：**2025 年 6 月**  
代理地区：**中国大陆、台湾**  
审读资料：**电子稿**  
类 型：**心灵励志**



**内容简介：**

《男儿本色》是一本收集人生经验的书，为年轻人塑造坚强、有原则的下一代提供了清晰、实用的见解。

是什么造就了一个男人？

吉姆·特雷西（Jim Tracy）不仅在他简陋的车库里建立了价值数百万美元的家族企业；而且他和他的家人一起实现了美国梦。吉姆将这一成功归功于帮助他成为企业家和名人堂入选者的导师们。

在《男儿本色》中，吉姆探讨了真正塑造性格的本质，分享了影响他的商业头脑、诚信和领导力的关键人物的故事。他为任何希望指导年轻人成为尽职尽责、始终如一地做出明智决定的人提供了宝贵的见解。



从祖父那里学到的经验教训，到他灌输给孙子孙女的原则，吉姆提供了在我们复杂的现代世界中培养年轻人的一张路线图，并提供了丰富的灵感和实用建议。

### 作者简介：

**吉姆·特雷西 (Jim Tracy)** 是一位专业演说家、企业家和多家公司的联合创始人。他在全美无线基础设施的发展中发挥了关键作用。在过去的四十年里，他有三种不同的职业生涯，并担任过各种受人尊敬的非营利组织的主席或总裁，这些组织优先考虑人们的需求。他在多个大洲建立了业务合作伙伴关系，并建立了用于房地产收购和管理的家族企业。吉姆也是一名额定喷气式飞机飞行员，经常出差发表主题演讲。

更重要的是，吉姆是耶稣的忠实追随者、也是丈夫、5 个孩子的父亲和 14 个孩子的祖父，被亲切地称为“The Grampion”。这个昵称在他的播客和博客中使用，他在博客中“与冠军聊天”。J 吉姆和他的妻子莎拉 (Sarah) 居住在爱达荷州的伊格尔，在华盛顿州吉格港生活了 27 年后，他们回到了落基山脉。

### 全书目录：

1. 坚定不移
2. 忠诚度
3. 指挥官
4. 灵感
5. 温顺
6. 鼓励
7. 教师
8. 信念
9. 信心
10. 友谊
11. 影响力
12. 强度
13. 信任
14. 领导力
15. 追求
16. 毅力
17. 勇气
18. 忠诚
19. 英勇
20. 创业
21. 结论

**获取更多书讯信息，请登录网站：**

[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1153](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153)



欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址：[www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

### 热点分类

- 大众社科：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=68](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=68)
- 大众文化：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1114](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1114)
- 大众心理：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1113](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113)
- 大众哲学：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1115](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115)
- 经 管：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=66](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=66)
- 女性励志：[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1154](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154)
- 职场励志：[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1153](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153)
- 心灵励志：[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=67](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67)
- 科 普：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=72](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=72)
- 自然写作：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1149](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149)
- 保 健：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=73](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73)
- 家教育儿：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=71](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=71)
- 餐饮文化：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1140](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140)
- 城市文化：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1139](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139)
- 生命教育：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1150](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150)
- 自然常识：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1128](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128)
- 非 小 说：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=69](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=69)
- 传记回忆录：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=70](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=70)
- 阅读与写作：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1127](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1127)

## 欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台

### 第一，安德鲁分类书讯邮件群发

1. 我们将按照编辑感兴趣的图书类型添加到安德鲁书讯邮件群发
2. 建议用工作邮箱或专门设置一个接受书讯的公共邮箱
3. 请不要用 126 或 163 的免费的公共邮箱接受书讯，会被服务器作为垃圾邮箱拦截

### 第二，安德鲁微信群

1. “安德鲁新书速递”——发布知识类非虚构书讯
2. “安德鲁的故事”——发布小说和非虚构故事书讯
3. “安德鲁童书快讯”——发布 3-14 岁童书书讯
4. “安德鲁绘本世界”——发布儿童绘本书讯
5. 与贵社建立一个书讯微信群，随时推送贵社需要的图书信息



- 第三, 安德鲁北京中文网站: [www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)
- 第四, 安德鲁北京微信订阅号: “安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处”
- 第五, 安德鲁豆瓣小站: [英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司的小站 \(douban.com\)](http://www.douban.com)
- 第六, 安德鲁新浪微博“安德鲁纳伯格公司”: [安德鲁纳伯格公司的微博\\_微博 \(weibo.com\)](http://weibo.com)
- 第七, B站“安德鲁读书”: <https://www.bilibili.com>
- 第八, 抖音号: “安德鲁读书”
- 第九, 小红书号: “安德鲁读书”
- 第十, 欢迎随时交流选题需求, 为您定制所需图书信息。

## 感谢阅读!