**新 书 推 荐**

**中文书名：《转换跑道：我们怎样才能释放内心，让生活朝着正确的方向前进》**



**英文书名：Time to Change Lanes: How we can let go of the inner child and give life its own direction**

**德文书名：Zeit für einen Spurwechsel**

**作 者：****Dr. med. Mirriam Prieß**

**出 版 社：Verlagsgruppe Random House GmbH**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：224页**

**出版时间：2018年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****心理励志**

**内容简介：**

我们是自己最大的敌人

这听起来是不是很熟悉？你知道做什么是正确的，但你就是做不到这一点是吗？你不断地与错误的人交往，而你却陷入了痛苦的境地？你紧紧抓住阻碍你的东西，你就是不能解放自己？为什么我们不能过成功的生活？因为我们不想这样！

基于这一观点，米尔里姆·普里埃（Mirriam Prieß）描述了我们是如何无意识地远离我们真正想要的东西。我们被第二个自我“远程控制”，这是我们在早年无意识地发展起来的，在阻止我们过上健康和成功的生活的同时，我们也没有注意到这一点。更重要的是，由于错误的自我信念，它往往会让我们朝着相反的方向前进！所以，如果你想要在生活中取得成功，你必须揭露并化解你内心的虚假自我。

这本经过充分研究的书中有许多日常生活的例子，向我们展示了怎样才能让我们的生活朝着正确的方向发展。

•为什么我们是自己最大的障碍以及我们如何超越它们

•科学合理，贴近日常生活，并承诺可持续的成功

**作者简介：**

**米尔里姆·普里埃（Mirriam Prieß）**医学博士，生于1972年，在汉堡大学学习医学，在那里她获得了精神疾病领域的博士学位。她在深度心理治疗和分析，以及系统治疗和组织咨询方面进行了额外的培训。她是一家心理诊所的医生和心理治疗师。如今，她在恐惧、沮丧和倦怠方面有治疗处置的能力。自2005年以来，她一直积极担任商业领域的顾问，为冲突和压力管理领域的管理者提供个人指导。



**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：[susan@nurnberg.com.cn](mailto:susan@nurnberg.com.cn)

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>