**新 书 推 荐**



**中文书名：《清醒之旅：酒精戒断头三个月的实用指南》**

**英文书名： SOBER VIBES: *A Guide to Thriving in Your First Three Months Without Alcohol***

**作 者：Courtney Andersen**

**出 版 社：Page Street Publishing/St. Martin’s Press**

**代理公司：ANA/Conor**

**页    数：200页**

**出版时间：2023年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类    型：励志**

**内容简介：**

戒酒过程中出现的诸多问题？你第一次戒酒时，符合期待的目标是什么？这本强有力的手册将一一回答这些问题，助你在这段清醒之旅中找到成功，得到放松。考特尼·安德森(Courtney Andersen)是一位戒酒教练，深耕酒精康复领域已经十多年。在一系列入木三分的文章中，她详细介绍了戒酒头三个月会遭遇的种种情况，并在这个过程中提供了专家建议和一手知识，帮助你实现戒酒的目标。每部分都有指导性的日志提示，你可以在这本书的页面上做出自己的回答，在前90天保持高度责任感。

你将深入研究诸如排毒和戒酒之类的话题，建立新的界限，构建不以酒精为中心的日常生活，在清醒生活中重新享受乐趣，以及制定一个长期的戒酒计划。最重要的是，考特尼对这个话题采取了一种令人耳目一新的、没有废话的方式——她解释了为什么戒酒互助小组往往不欢而散？脱离酗酒苦海后，回首是怎样痛苦？以及诸如“我怎么能不喝酒就干活”的问题。

清醒的感觉，以及随之而来的日记提示，将在你开始你一生中最重要的旅程时给予支持和指导。准备告别酒瘾吧，让你的生活变得更好，开启一种更健康、更有意识的生活方式。

作者已经受邀出席多个知名播客，讨论这部戒酒宝典，包括：

·Sun & Moon Sober Living, [Interview](https://podcasts.apple.com/us/podcast/64-getting-sober-with-courtney-andersen-founder-of/id1603805157?i=1000618341414)

·The Fear Less Now Podcast, [Interview](https://podcasts.apple.com/us/podcast/the-fear-less-now/id1533705726)

·Sober Friends, [Interview](https://podcasts.apple.com/us/podcast/ep-135-how-to-find-your-sober-vibe-with-courtney-anderson/id1448968830?i=1000621504856)

·Decidedly Dry, [Interview](https://podcasts.apple.com/us/podcast/courtney-andersen-on-how-you-can-live-a-life/id1601554317?i=1000623783816)

**作者简介：**

**考特尼·安德森(Courtney Andersen)**是一名戒酒教练，也是在线支持社区Sober Vibes的创建者。她与丈夫和儿子住在密歇根州的底特律。

**媒体评价：**

“对于任何想要在没有酒精的情况下健康生活并改变自己的人来说，这本书是必读之作。如果你正在与酒瘾作斗争，这本书提供了一个全面的路线图，包括实用的工具和指导，能帮助你实现目标。

——安伯利·拉戈(Amberly Lago)，畅销书作家、演说家和播客主持人

“《醒酒的氛围》是一本戒掉酒瘾的终极指南，它为嗜酒者和康复者提供了一个实用的计划，让他们找到完全的平静、宁静和清醒。考特尼这本诚实而鼓舞人心的指南对任何寻求长久改变的人来说，都将是一个改变游戏规则的工具书。”

——泡普·布察南（Pop Buchanan），《清醒就是药》（*Sober is Dope*）的作者



**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

