**新 书 推 荐**

**中文书名：《数字瘾症：建立健康数字习惯的大脑指南》****英文书名：THE PHONE FIX: The Brain-Focused Guide to Building Healthy Digital Habits and Breaking Bad Ones**

**作 者：**[**Faye Begeti**](https://www.researchgate.net/profile/Faye-Begeti)**出 版 社：Head of Zeus****代理公司：ANA/Lauren****出版时间：2024年****2月****代理地区：中国大陆、台湾****页 数：****320页****审读资料：电子****稿****类 型：大众文化**

**内容简介：**

除开睡眠，现代人大约有25%的时间都在使用移动设备。可是，使用手机时人的大脑到底会发生什么呢？神经科医生、神经科学家法耶`贝吉蒂（Faye Begeti）为此撰写了一本通俗易懂的书来进行解释，提供应对方式指导行为，促进读者与手机建立健康的关系。

普通人每天花4-5个小时在手机上，大约占清醒时间的三分之一。我们对自己的工作和社交生活进行自我干扰、放弃睡眠、拖延重要任务，感到无聊时就打开电子设备......

美国国家医疗服务体系的神经科学家和Instagram用户法耶·贝吉蒂博士（又名脑科医生）详细介绍了我们使用手机时，大脑中发生了什么，以及为什么我们围绕手机形成了这么多固定且消极的习惯。她深入探究了“有意选择”和“自动行为”，意图解开数字“成瘾”谜团，阐释多巴胺的实际作用和蓝光的危害。

《数字瘾症》并不提供快速戒断的捷径，也不推崇完全脱离电子社会，大多数人很难做到，而是基于神经科学技术，为建立健康数字习惯提供实用指南。技术本身并非坏事，也不可怕，如若能更好地了解大脑中正在发生什么，就可以增强意志力、提高注意力，与手机形成更健康的关系，进而和周围真正的人建立良好联系。

作者邀请我们思考以下问题:

你是否觉得自己无法控制花在手机上的时间?

你有时会不假思索地伸手去拿手机吗?

你是否经常频繁地查看手机，以至于没有足够的时间来做别的事情?

在特定的情况下，比如早上刚刚睁眼后，你是否有强烈的冲动去查看手机?

你是否从滚动页面中抬起头来，发现花的时间比你意识到的要长?

你是否会拖延工作，直到你刷完了所有的应用程序?

你的手机会影响你的睡眠吗?

你有没有尝试过戒掉数码产品，结果又旧态复萌?

**如果你对以上任何一个问题的回答是肯定的，那么这本书就是为你准备的!**

**作者简介：**

****

**法耶·贝吉蒂博士（Dr. Faye Begeti ）**是牛津大学医院的执业神经病学医生和神经科学家。她在剑桥大学完成了医学学位和博士学位，目前在医院看诊同时，还在研究帕金森病。她在Instagram账户@the\_brain\_doctor上进行大量的知识分享，已积累12万粉丝。她与丈夫和两个年幼的女儿住在牛津郡。

**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

