**新 书 推 荐**

**中文书名：****《如何悲伤：我如何学会与悲伤共存》**

**英文书名：*****How to be Sad. How I learned to live with grief***

**德文书名：Anleitung zum Traurigsein**

**作 者：Berni Mayer**

**出 版 社：DuMont**

**代理公司：ANA/Lauren**

**页 数：228页**

**出版时间：2023年秋季**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**“这是为你、为我和任何想走出心理阴影的人写的！”——本书作者贝尔尼·迈尔**

**内容简介：**

悲伤是每个人生命的一部分。我们为逝去的爱情、虚度的青春、错失的机会或失去的工作而悲伤。其中之最，莫过于为失去的亲人而悲伤。贝尔尼·迈尔的女儿奥利维亚在四岁时死于脑瘤，留给他无法言喻的痛苦。但在寻求帮助的过程中，贝尔尼发现，似乎没有什么能真正触及他的心灵，带给他治愈的力量。于是，他写下了这本他希望自己能读到的书——本书真实坦诚，毫无虚饰，将复杂、矛盾和分散的情感用精确的语言表达了出来。读者可以从此书了解到，悲伤如何通过跳舞来消除？饮食和健身与悲伤有什么关系？我们必须学会正确的悲伤方式。毕竟，“悲伤负担”一词已经意味着，要克服某种状态，就必须付出艰苦的努力。最重要的是——怎么努力？

贝尔尼·迈尔与我们分享了在似乎没有任何外部帮助的情况下，我们如何自救。

**作者简介：**

**贝尔尼·迈尔（Berni Mayer）**1974年出生于巴伐利亚州的马勒斯多夫，曾学习德语和英语语言文学，担任过MTV和VIVA Online的编辑总监，并为Mute唱片公司工作过。贝尔尼与家人住在柏林。身为一名作家和记者，贝尔尼为多家播客工作。他的小说*Rosalie*（2016年）和*Ein gemachter Mann*（2019年）以及作品*Anleitung zum Traurigsein*（2023年）已由DuMont出版。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn" \t "_blank)

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/" \t "_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx" \t "_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx" \t "_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx" \t "_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/" \t "_blank)

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" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

