**新 书 推 荐**

**中文书名：《我们这样崩溃：认知生活磨损》**

**英文书名：*How We Break: Navigating the Wear and Tear of Living***

**作 者：Vincent Deary**

**出 版 社：Viking**

**代理公司：PEW/ANA/Lauren**

**出版时间：2024年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：304页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

[《我们如何故步自封》](http://www.nurnberg.com.cn/book/book_show.aspx?id=4596&author_id=3400)作者文森特·迪尔尼（Vincent Deary）新书，关于崩溃的科学、心理学和生理学，专业性通俗性兼备。

我们的精神和身体承受力接近极限时，会发生什么？健康心理学家森特·迪尔尼多年来一直在帮助病人应对生活之难，《我们这样崩溃》就是他写给那些有时觉得自己就要崩溃之人的书。

《我们这样崩溃》通过临床案例研究、前沿科学研究、个人故事以及引自哲学、文学和电影的参考材料，为人类日常斗争提供了足以宽慰人心的新视角。迪尔尼指出，重大创伤在生活中相对罕见，更常见的是多项事情同时出错，或者面临长时间的困难或不稳定。整个世界缩小到只有繁琐日常和困难时，人就会变得不快乐、焦虑、绝望、疲惫。换句话说，人会崩溃。迪尔尼指出，生活的导航系统一旦失调，人迟早崩溃。如果可以了解生活如何磨损我们，有什么影响，就有机会更好地度过倦怠、压力、疲劳和绝望的时期。

《我们这样崩溃》旨在让读者更好地理解努力应对日常难题时发生在自己身上的事，大声肯定休息和恢复的强大力量，希望能帮助所有人找到一条度过困难时期的道路。

**选段呈现：**

“因为我们不仅是世界的媒介，与之一切来往应对也都悉数记录留存，作为媒介的我们还具有一定变革性。世界改变着我们，反之亦如是。每早醒来，我们所介入的世界是由各种要求、紧急事项、待解决问题和任务交织而成。有些是个人的，有些则来自外部。无论如何，我们总是对世界和自己有所图谋，因而，总有事情需要去完成。比起一成不变，去做一件事要耗费更多精力。在这过程中，我们会不断读取周围环境和自身身体的信号，预测接下来会发生什么，不断将需要完成的工作与现有可用资源进行比较，并进行相应调节。好似一切理应如此。这种实时调整行为就是所谓的“应变稳态”（*allostasis*），即在变化中保持稳定的行为。在完成这项复杂而艰巨的工作时，我们会颤抖。变化总免不了动荡发生。在调整过程中，个人系统会随之颤抖，表现为生理唤醒、专注、努力和能量消耗。我们的心、思想和意志，或谓情感、认知和生物资源，在索求过多、过长和过密集时，就会发生改变和枯竭。这就是所谓的“适应负荷”（*allostatic load*），即动荡过于频繁造成的磨损。本书第一部分将介绍那些让人颤抖的节奏、事件、遭遇和意义体系；第二部分将介绍心灵、思想和意志这些基本机制是如何被所遭遇事情改变和打破的。”

（摘自引言部分）

目录：

|  |  |
| --- | --- |
| Introduction  | 引言 |
|  |  |
| part one: trembling | 第一部分:颤抖 |
| 1. Many Meetings  | 1. 太多会议
 |
| 2. The Body Guard  | 1. 保镖
 |
| 3. The Ambient Hum of Menace  | 1. 周围的威胁性嗡嗡声
 |
| 4. Events  | 1. 事件
 |
| 5. Arrhythmia  | 1. 心律失常
 |
| 6. The Rule Book  | 1. 规则手册
 |
|  |  |
| part two: breaking | 第二部分:崩溃 |
| 7. Rise and Fall  | 1. 起起落落
 |
| 8. To and Fro  | 1. 来来回回
 |
| 9. Reason’s Monsters  | 1. 原因怪物
 |
| 10. Preoccupied  | 1. 全神贯注
 |
| 11. Are You Sitting Comfortably?  | 1. 你坐得舒服吗?
 |
| 12. Exit Strategies | 1. 退出策略
 |
|  |  |
|  Acknowledgments  | 致谢 |

**作者简介：**

** 文森特·迪尔尼（Vincent Deary）**是纽卡斯尔诺桑比亚大学应用健康心理学教授，还是英国国家医疗服务系统（NHS）首批跨诊断疲劳诊所之一的执业健康心理学家。其研究专注于开发针对多种疾病的干预措施，如老年人的跌倒恐惧、慢性身体疾病的管理以及疾病和生活环境如何影响人与食物的关系。他对改变饮食的研究首次让人们了解到与Covid相关的嗅觉和味觉丧失如何对人的生活、情绪以及与人际关系产生了广泛影响。

临床学者身份之外，他还是作家，其独特性体现在能够从生活、工作和研究中汲取经验，并结合艺术、哲学和流行文化轶事。他的第一本书《我们如何故步自封》（*How We Are*）于2015年出版，获得广泛好评，该书带领读者"深入"日常生活，展示了日常生活在很大程度上如何被习惯所左右，以至于很少有人注意到支撑我们的复杂性，直到我们被迫--或选择--改变。即将出版的第二本书《我们这样崩溃》中，他以同样独到的眼光审视了人类的困境和苦难。他目前正在撰写《我们如何修补》一书，该书是其人类生活三部曲最后一部。

**媒体评价：**

“迪尔尼从科学、哲学、艺术和个人经历的深矿中汲取知识，创作了这本珍贵的书。《我们这样崩溃》的每一页都闪耀着智慧和洞察力。所有读者都能大有收益。”

——马特·罗兰·希尔（Matt Rowland Hill），《原罪》（*[Original Sins](https://www.amazon.co.uk/Original-Sins-extraordinary-memoir-addiction/dp/1529113172/ref%3Dsr_1_1?crid=1XE01LX4OTYJ9&keywords=Matt+Rowland+Hill&qid=1704872286&sprefix=nuts+and+bolts+seven+small+inventions+that+changed+the+world+in+a+big+way%2Caps%2C437&sr=8-1)*）作者。

“文森特·迪尔里从广泛的人类经验资料中取材，写了一本温暖而富有同情心的书，讲述了我们如何受伤，又是如何治愈。”

——格温·阿德希德（Gwen Adshead），法医精神病学家，《你认识的恶魔》（*[The Devil You Know](https://www.amazon.co.uk/Devil-You-Know-Stories-Compassion/dp/0571357628/ref%3Dsr_1_1?crid=K0ICV8Z6I5RR&keywords=Gwen+Adshead&qid=1704872381&sprefix=gwen+adshead%2Caps%2C310&sr=8-1)*）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

