**新 书 推 荐**



**中文书名：《如何找到生活的意义：寻找幸福和实现人生目标的课程》**

**英文书名：****HOW TO IKIGAI: LESSONS FOR FINDING HAPPINESS AND LIVING YOUR LIFE'S PURPOSE**

**作 者：Tim Tamashiro**

**出 版 社：Mango**

**代理公司：Mango/ANA/Conor**

**页 数：198页**

**出版时间：2019年1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：**

Ikigai，即“存在的理由”，由日语“生き”（iki）和“甲斐”（kai）两个词语组成，牛津词词典将“ikigai”定义为“一种动力；给人一种目的感或生活理由的事物或人”。更一般地说，它指带来快乐或满足感的事物

和Ikigai一起，改变你的人生！

这本具有变革性的励志书籍，汲取了日本古代经历时间洗礼的Ikigai的智慧。在本书中，您将探索如何保持幸福和长寿的秘诀。

与Ikigai一起在人生旅程中寻找乐趣。 这是一种来自日本冲绳的古老智慧，可以照亮你自我提升的道路。日本冲绳岛是日本南部的一个小岛，人们每天都在这里实现自己的人生目标。 《如何找到生活的意义》(*HOW TO IKIGAI*)探讨了生活方式的选择，正是这些选择使得岛上的人们知足而长寿。

通过Ikigai生活哲学拥抱长寿。掌握地球上最长寿社区之一的秘密，学会优雅地老去。将“存在的理由”融入你的生活，培养感恩的心态，让你的日子充满幸福，并激发有目标的生活。

《如何找到生活的意义》(HOW TO IKIGAI)探讨了过上有意义的生活的四个简单的方向：做自己喜欢的事，做自己擅长的事，做世界需要的事，做自己能得到回报的事。

在这本开创性的励志书籍中，你将发现：

·引人入胜的Ikigai哲学探索，为你找到人生目标提供深刻见解；

·在日常生活中实施Ikigai的实用步骤，为幸福和自我提升铺平道路；

·以实际行动展现Ikigai的有力故事，如大卫·米歇尔斯(David Michiels)的励志故事；

如果你喜欢《唤醒你的生活意义》(*Awakening Your Ikigai*)《我的人生意义手册》(*My Little Ikigai Journal*)或《生活的意义:日本人长寿幸福的秘诀》(*Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life*)等书，你一定会喜欢《如何找到生活的意义》(*HOW TO IKIGAI*)。此外，请务必收听凯特·哈德森(Kate Hudson)和奥利弗·哈德森(Oliver Hudson)与玉城蒂姆(Tim Tamashiro)一起探讨Ikigai的播客。

**作者简介：**

**玉城蒂姆(Tim Tamashiro)**是非虚构类书籍《如何找到生活的意义》(*HOW TO IKIGAI*)的作者。他每天致力于与人沟通，分享有意义的经历。

2007 年至 2017 年，蒂姆担任加拿大 CBC 广播电台 2 台全国夜间爵士乐节目《主音》(*Tonic*) 的主持人。在担任电台主持人十年后，他渴望在一生的工作中追求更深层的意义。 他离开 CBC，开始学习积极心理学和 Ikigai（人生价值），并度过了为期一年的“Ikigap 年”(“Ikigap year”)。

蒂姆认识到，他自己的Ikigai就是“愉悦”。现在，他开展主题演讲、研讨会和音乐表演，向人们展示Ikigai是如何有效而有意义地为每天的工作增添乐趣的。

什么是Ikigai？

Ikigai是一种关于人生目标的古老哲学。它源自日本冲绳。Ikigai有四个简单的方向：

1. 做自己喜欢的事

2. 做自己擅长的事

3. 做世界需要的事

4. 做你能得到回报的事

**媒体评价：**

“践行ikigai可以让人更长寿、更快乐。

----埃莉斯·玛丽·柯林斯(Elise Marie Collins)，《超级老人》(*Super Ager*)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

