**新 书 推 荐**

**中文书名：《如何与人在一起：联系的四项基本技能以及建立联系的科学》**

**英文书名：****HOW TO BE TOGETHER: THE FOUR ESSENTIAL SKILLS OF CONNECTION, AND THE SCIENCE OF HOW YOU CAN BUILD**

**作 者：Ryan Fehr**

**出 版 社：Simon Acumen**

**代理公司：UTA /ANA/Zoey**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年春**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲（约25年夏有全稿）**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**总是“在线”的我们，比以往任何时候都更加与外界脱节。**

**人类社会正经历一场孤独危机的阵痛，而对其影响的了解才刚刚开始。**

2017年，美国卫生署署长首次宣布孤独已成一场危机，不久后疫情就发生了。

最近的一项研究显示，美国超过一半的成年人表示自己感到孤独，这种情绪的健康风险相当于每天吸15支烟。我们都知道，建立有意义的、相辅相成的人际关系对个人的精神和身体健康都有好处，可有时候，若朋友们取消计划，甚至是自己想见的朋友取消计划时，却会让人感到如释重负。也有许多人即便知道与同事分享经验会让人感觉更好（更有创造力，更有生产力），仍愿意相信能够与世隔绝地工作不啻为一种福利。

既然科学证明人类是社会性物种，我们也清楚与人建立联系的好处，那为什么仍有这么多人感到社交困难呢？

很多时候，虽然我们凭直觉知道应该如何去做，但鉴于当今世界的复杂性，一切并不像看起来那么简单。对此，莱恩·费尔（Ryan Fehr）认为，培养正确的人际关系需要练习。他将多年的研究和经验归纳成了一个规范性框架，提出了四项基本技能——专注力、好奇心、同情心和联结力，用以消除孤独感，培养有意义的人际关系。费尔表示，围绕这四项技能建立人际关系，不仅可以丰富社交和职业生活，还可以滋养内心世界，让精力更加充沛，头脑更加清晰，生活更加快乐。

就像大卫·布鲁克斯（David Brooks）的《如何了解一个人》（*How to Know a Person*）、安吉拉·达克沃思（Angela Duckworth）的《恒毅力》（*Grit*）和亚当·格兰特（Adam Grant）的《沃顿商学院最受欢迎的成功课》（*Give and Take*）一样，《如何与人在一起》是一本研究细致、引人入胜的书，是培养人际关系的宝贵指南。

**作者简介：**

**莱恩·费尔（****Ryan Fehr）**是华盛顿大学商学院的教授，他讲授的领导力和道德课程屡获殊荣。他的研究重点是帮助人们与自己和彼此建立更好的关系，研究对象有巴基斯坦的非营利性小额贷款组织和中国的大型航空餐饮服务公司等。他的研究成果被《华尔街日报》、《赫芬顿邮报》、《波士顿环球报》、《纽约杂志》、《大西洋月刊》、哥伦比亚广播公司新闻、《大众科学》、《今日心理学》和《纽约时报》等新闻媒体以及丹·平克（Dan Pink）的《当》（*When*）、近藤麻理惠（Marie Kondo）和斯科特·索南沙因（Scott Sonenshein）的《工作的乐趣》（*Joy at Work*）等畅销书报道。

**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

 