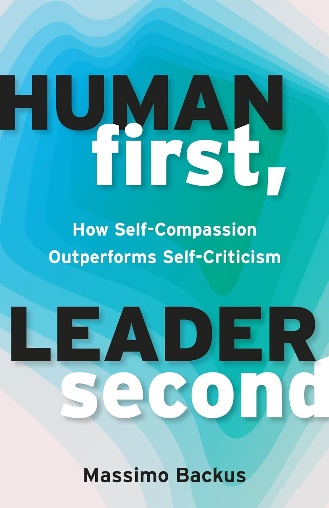
**新 书 推 荐**

**中文书名：《先为人，再为领导：自我关怀如何胜过自我批评》**

**英文书名：HUMAN FIRST, LEADER SECOND: How Self-Compassion Outperforms Self-Criticism**

**作 者：Massimo Backus**

**出 版 社：Berrett-Koehler Publishers**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：216页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：经管**

**内容简介：**

**在追求卓越与完美的道路上，许多领导者常常陷入自我封闭的陷阱，他们如同紧绷的弦，随时可能断裂。本书正是为这些在领导之路上身心俱疲的领导者量身打造的自我关怀指南。**

**这本书通过一个六步框架，引领读者走进自我关怀之旅。书中强调，自我关怀并非弱者的专利，而是强大领导者必备的品质。它教会我们如何分离身份与个体，如何以更加宽容和理解的态度对待自己，从而更好地关爱他人。**

许多关于领导力和关怀的书籍都在提醒领导者要“做人”，要关爱身边的人。但事实上，领导者也是人。他们并不是在玩“成为人类”的游戏，也不是只有在需要的时候才能召唤出自己的人性。他们在领导力和同情心之间挣扎，往往是因为忽视了自我关怀——对下属缺乏同理心只是一个表象。

本书通过6个步骤的框架，向领导者介绍了自我关怀的做法，即使是最顽固不化、最强硬的领导者也能以此开始深思熟虑、富有成效的自省。

* 回溯：传记、生物学、背景故事
* 前进：目的、价值观、优先事项
* 内心：意图、感受、思想
* 外在：意图、行动、行为
* 庇护：自我关怀与个人责任
* 偏离：悔恨与自我宽恕

这本书提供了一系列个性化的自我关怀探索策略——以及最适合个人的方法——这将帮助领导者提高对自我关怀重要性的认识，同时走出同情等于软弱的误区。无论我们的身份或影响力如何，我们首先都是人，都需要关怀。

* **针对倦怠的领导者：**以及那些陷入完美主义、自我封闭、难以对团队和自己表现出同情和怜悯的人。
* **耐人寻味、引人入胜的框架：**这个由6个部分组成的框架采用了独特的“回溯、前进、内心、外在、庇护、偏离”的思维方式，既简单易懂又易于实践。
* **独特的角度：**本书认识到，领导者们对员工缺乏同理心只是一种症状，而不是根本原因。本书旨在向领导者传授如何通过自我关怀来实现对他人的共情，从而建立更加和谐的团队关系。
* **作者人脉广泛：**马西莫（Massimo）与克里斯廷·内夫（Kristen Neff）、西蒙·斯涅克（Simon Sinek）、迈克尔·邦盖·斯坦尼尔（Michael Bungay Stanier）、内特·雷吉尔（Nate Regier）、亚当·格兰特（Adam Grant）和苏珊·戴维（Susan David）等知名人士都有联系，他们将为本书提供支持。
* **大型平台：**马西莫在LinkedIn上有4000多名粉丝，他还定期发送资讯邮件并进行每周一次的播客“The Leadership Mind”。他定期向平均300名听众发表演讲，并曾为亚马逊（Amazon）、任天堂（Nintendo）和Salesforce等公司提供辅导。

**营销渠道：**

* **作者在Spotify上开通了播客，以更好地介绍自己的故事并推广本书，收听链接：**[**listen to the author here**](https://podcasters.spotify.com/pod/show/massimo-backus/episodes/Get-to-Know-Me-and-How-I-Got-Where-I-am-Today-with-Massimo-Backus-e1961i2)
* 与Weaving Influence合作，制定新书发布战略并进行宣传。
* 通过作者的众多演讲活动进行宣传，包括与亚马逊、任天堂和Fortimize等公司的合作。
* 通过国际教练联合会、美国培训与发展协会、专业与组织发展网络以及教练培训学院等机构进行推广，作者是所有这些机构的会员。
* 通过作者每周一期的播客进行宣传。
* 通过作者担任嘉宾的播客访谈进行宣传。
* 通过作者的LinkedIn进行宣传，他在LinkedIn上有4000多名粉丝。
* 作者将组织一个由其参与度最高的会员组成的“早期读者”团队，以宣传和推出这本书。
* 向该领域的知名博主和评论家进行影响者宣传。
* 通过作者的资讯邮件进行宣传。
* Berrett-Koehler将通过社交媒体渠道、电子邮件列表和网站推广该书。

**目标读者：**

* 那些经常处于职业倦怠边缘、感觉自己做得不够好而倍感压力的高管和高级领导者
* 在技术方面是专家，但在工作中却破坏了人际关系的人
* 陷入完美主义陷阱的领导者
* 致力于打造一支富有同情心的员工队伍的领导者
* 那些希望以自我关怀视角来展现自己的新任领导者

**作者简介：**

**马西莫·巴克斯（Massimo Backus）**是一名主持人、演讲家、领导力教练，同时也是“The Leadership Mind”播客的主持人。他曾为亚马逊（Amazon）、任天堂（Nintendo）、Salesforce、福克斯娱乐（Fox Entertainment）和思科（Cisco）等公司提供辅导和咨询。他拥有心理学学士学位和组织行为心理学硕士学位，以及DISC、MBTI、霍根测评（Hogan Assessment）、Korn Ferry Architect、共创式教练认证（Co-Active Coaching Certification）、ORSC认证和Hoffman Process Graduate等认证和证书。

**媒体评价：**

“巴克斯证明，最好的领导者都是会自我关怀的；要真正关爱他人，首先要从关爱自己做起。”

——菲利普·罗利（Philip Rowley），索尼影视娱乐公司首席财务官

“这部著作是未来领导力的蓝图。作为领导者，我们只有先照照镜子，正视自己，才能取得成功并产生影响，而马西莫在自我关怀方面堪称大师级人物。”

——杰弗里·罗奇（Geoffrey Roche），西门子劳动力发展总监

“这是一本令人耳目一新的领导力著作，它展示了善待自己所蕴含的不可否认的力量。这本书令人信服地论证了自律是领导力无限游戏的源代码。”

——保罗·斯皮格尔曼（Paul Spiegelman），Small Giants Community联合创始人

“巴克斯告诉我们，作为领导者，善待自我不是一种奢侈或弱点，而是一种战略优势。”

——斯科特·舒特（Scott Shute），《全身而退》（*The Full Body Yes*）的作者，Changing Work的创始人

“这本书是一堂自我关怀大师课，为从自身开始的变革型领导力提供了可用的工具。”

——朱莉·温克尔·朱里奥尼（Julie Winkle Giulioni），《晋升已是昨日黄花》（*Promotions Are So Yesterday*）的作者，《做个会谈话的好上司》（*Help them Grow or Watch them Go*）的合著者

**《先为人，再为领导：自我关怀如何胜过自我批评》**

**引言：**与内心的笨蛋做朋友

**1 两份工作**

脱下你的领导装束

**2 零烦恼区域**

什么是自我关怀式领导？

**3 “WARD”模型**

在自我关怀式领导的迂回路线上航行

**4 意识**

平衡存在与行动

**5 接受**

了解背景并明确

**6 问责**

寻找舒适与勇气

**7 完美无缺**

如何实践进步

**8 波纹效应**

细微改变将带来巨大变化

**结论：**找到回家的路

注释

参考书目

致谢

索引

关于作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[**Rights@nurnberg.com.cn**](mailto: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

