**新 书 推 荐**

**中文书名：《寻觅你的瓦尔登湖：如何减少奔波，简化生活，拥抱生命中最珍贵的一切》**

**英文书名：FINDING YOUR WALDEN: How to Strive Less, Simplify More, and Embrace What Matters Most**

**作 者：Jen Tota McGivney**

**出 版 社：Hampton Roads Publishing**

**代理公司：Red Wheel Wiser/ANA/Jessica**

**页 数：192页**

**出版时间：2025年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**亚马逊畅销书排名：**

**#298 in Transcendentalism Philosophy**

**内容简介：**

**探索亨利·戴维·梭罗（Henry David Thoreau）的美好生活哲学，领悟如何活出精彩人生——学会放手，探寻内心深处的价值所在。**

我们时代的英雄往往被人误解。亨利·戴维·梭罗并非孤独的隐士，他生活的时代与当今世界非常相似——科技日新月异，一日千里；通讯技术无孔不入，扰乱日常生活的宁静；一场神秘肺疾疫情席卷而来。面对这一切，正如今日的我们，梭罗开始重新审视自己的生活重心：何时该毅然决然地辞掉工作？是否真的需要拥有那么多物质财富？又该如何恰到好处地妥协？

以梭罗的思想为灵感，《寻觅你的瓦尔登湖》是一部自助与选择自己冒险旅程相结合的作品。它既实用（毕竟账单不会凭空消失），又不失理想主义情怀（难道我们不能活得比忙碌更快乐吗？）。 梭罗提醒我们，成本与价值之间存在着本质区别，我们不应该把精力放在节省时间上，而应该把精力放在如何花好时间上。这部作品将梭罗的思想提炼为五大原则，涵盖金钱观、独处艺术、个性追求、职业态度及兴趣爱好等层面，引领读者步入全新的生活境界。

《寻觅你的瓦尔登湖》以记者的视角解读这位被误解的文学偶像，探讨心理学家、领导者、学者等专家为何支持将梭罗的原则作为当今“伟大的重新解读”的指路明灯，以及这些理念在现代社会中的适应性和重要性。在利润导向的社会背景下，人们纷纷反思个人价值观，力图塑造基于自身信念的生活方式时，梭罗的人生经历提供了宝贵的先例，而他的思想则为我们指明了一条前行的道路。

与《瓦尔登湖》一样，《寻觅你的瓦尔登湖》旨在帮助每个人绘制属于自己的事业与生活蓝图。梭罗曾写道，他去瓦尔登湖是为了“处理一些私事”，并“培养严格的商业习惯”。但随后（情节转折！），他重新定义了货币的本质。梭罗认为，我们的支出不仅仅局限于金钱，还有时间和精力，甚至是生命本身。《寻觅你的瓦尔登湖》提出了一个问题：如果我们将生命视为真正的货币，那么我们的投资回报如何呢？

这本书并不是要回避财富或成功，而是引导我们去思考财富的目的以及成功的真正含义。梭罗将带领我们踏上一段发现满足感与幸福感的旅程——只需在路上稍作停留，在心灵的小木屋中静心思考。

**营销亮点：**

* 为自然神秘主义者及邻近的斯多葛学派/哲学爱好者量身打造
* 呼应日益高涨的情感共鸣——只为工作而活绝非通往幸福生活的康庄大道
* 融合古老智慧、现代洞见及实用建议
* 章末的问题设计，助力读者深度反思并将书中原则融入日常生活

**作者简介：**

**珍·托塔·麦克吉夫尼（Jen Tota McGivney）**是北卡罗来纳州夏洛特市的一名作家和杂志记者。她的作品曾刊登在《Southern Living》、《SUCCESS》和《Our State》等刊物上。她拥有英语硕士学位，主要研究美国文学，对超验主义者情有独钟。《寻觅你的瓦尔登湖》是她的第一部作品。

梭罗不仅是麦克吉夫尼最喜爱的作家，还是她的职业导师和人生导师。正是受到梭罗的影响，她放弃了在华盛顿特区从事了十年之久、收入颇丰的网页开发员工作，转而在北卡罗来纳州夏洛特市开始了截然不同、薪酬相对微薄的写作之路。梭罗让她坚信，在一个不断教导我们追求利益与地位的社会中，依然能够找到内心的满足与幸福。早在她赋予这一理念“寻觅你的瓦尔登湖”之名之前，麦克吉夫尼就已经将其奉为行动准则，亲身践行着梭罗的哲学思想。

**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

