**新 书 推 荐**

**中文书名：****《钢铁希望：从征服不可能中所学到的》**

**英文书名：****IRON HOPE: LESSONS LEARNED FROM CONQUERING THE IMPOSSIBLE**

**作 者：James Lawrence**

**出 版 社：St. Martin's Press**

**代理公司：UTA/ANA/Sharon**

**页 数：304页**

**出版时间：2025年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

人类历史上最伟大的耐力运动员，“铁人牛仔”（Iron Cowboy）詹姆斯·劳伦斯（James Lawrence）所著的心理韧性终极指南。

劳伦斯的成就几乎令人难以置信。在打破两项吉尼斯世界纪录之后，他又在2015年打破了更多的可能性，在连续50天内完成了50个州的50场全程铁人三项赛。是的，THE IRONMAN®，“体育界最艰难的一天”——游泳2.4英里，骑自行车112英里，然后跑步26.2英里，全部在17小时内完成。这是一项如此激烈的比赛，以至于只有不到0.01%的人完成过。

之后，劳伦斯对自己的身体进行了详尽的身体测试，以及科学界已知的所有基因测试。令人震惊的是，詹姆斯·劳伦斯的身体在各方面都很普通。他刀枪不入的身体的秘密在于他刀枪不入的心态。

即使是这些成就对詹姆斯来说也是不够的。2021年，他又开始了另一次耐力挑战，这次的难度让他怀疑自己是否还能活下去。他立志要在连续100天内完成惊人的100场全程铁人三项赛。他希望通过自己的坚持不懈，激励人们无论遇到什么困难，都要坚持下去。

一个人如何才能培养出克服难以置信的疲惫、无法估量的痛苦和深不可测的疼痛所必需的精神毅力，从而实现不可能实现的目标？在《钢铁希望》（*IRON HOPE*）一书中，“铁人牛仔”詹姆斯·劳伦斯向读者展示了如何做到这一点。劳伦斯解释了读者如何通过一次又一次地向自己许下并信守小承诺，积累经验，增强动力，直到放弃变得不可能，从而锻造出钢铁般的意志。将远大的梦想与不断重复的微小进步结合起来，坚持不懈，就能将目标和梦想变为现实。

**作者简介：**

**詹姆斯·劳伦斯（JAMES LAWRENCE）**，又名“铁人牛仔”（Iron Cowboy），打破了两项耐力赛吉尼斯世界纪录。从2021年3月1日到2021年6月8日，詹姆斯·劳伦斯每天都参加全程铁人三项赛。连续100天，每天跑140.6英里，总计14,060英里。詹姆斯是一名专业演讲家，平均每年要参加60多场活动。詹姆斯曾在全球50多个国家的舞台上分享他的故事，吸引了全球各地的观众。

**媒体评价：**

“詹姆斯很有天赋。他不仅是一名出色的运动员，而且还将社区团结在一起。我认为世界上没有第二个耐力运动员能像詹姆斯一样为社区做出如此大的贡献。他一手将以孤独著称的耐力运动变成了一项团队运动，让这么多人和他一起参与其中。”

----杰西·伊茨勒（Jesse Itzler），企业家、《纽约时报》畅销书《与海豹突击队员一起生活》（*Living With a SEAL*）的作者

“詹姆斯·劳伦斯应被视为史上最伟大的耐力运动员之一。《钢铁希望》证明，只要稍加引导，我们每个人都能培养出坚韧不拔的精神，完成我们下定决心要做的任何事情。不仅仅是运动员，对于任何有目标的人来说，这都是必读之书。”

----卡梅隆·哈尼斯（Cameron Hanes），《纽约时报》畅销书《忍耐》（*Endure*）的作者

“詹姆斯·劳伦斯的意志耐力可能是人类历史上最伟大的壮举。但他激发社区活力的惊人能力却没有得到人们的重视，他鼓舞了全世界无数人从他的“铁人牛仔”形象中汲取灵感，向更高的目标迈进。《钢铁希望》以坦率和脆弱的方式讲述了许多令人难以置信的故事，揭示了一切，包括实现不可能的目标所需的心态，其启示必将改善所有勇于阅读这本非凡书籍的人的生活。”

----里奇·罗尔（Rich Roll），《奔跑的力量》（*Finding Ultra*）的作者，《里奇·罗尔播客》（*Rich Roll Podcast*）的主持人

“詹姆斯·劳伦斯的故事是服务他人的杰出典范。他承担这项艰巨的任务不仅是为了为慈善事业筹集资金，还因为他希望人们过上更好的生活。他的故事将激励你克服困难，对你所获得的自由心存感激，并永远多做一点。”

----加里·西尼斯（Gary Sinise），《纽约时报》畅销书作家，加里·西尼斯基金会（Gary Sinise Foundation）创始人

“詹姆斯·劳伦斯和我是同道中人。我的人生格言是‘永不放弃。永不退出。’我希望世界各地的所有人都能克服生活中的挑战，战胜困难。同样，他的故事也让我们所有人都坚信，我们比自己想象的更强大，我们可以度过艰难的时期，可以承担并实现宏伟的目标。他的书会给你带来巨大的挑战和鼓励。”

----特拉维斯·米尔斯中士（退役）（Staff Sergeant Travis Mills (ret.)），《纽约时报》畅销书作者，特拉维斯·米尔斯基金会（Travis Mills Foundation）创始人

**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

 