**新 书 推 荐**

**中文书名：《痴迷之年：日日修炼，成就非凡》**

**英文书名：MY OBSESSION YEAR: A Daily Practice for Extreme Results**

**作 者：Zach Pogrob**

**出 版 社：Penguin/Portfolio**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：暂定**

**出版时间：2026年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：英国及英联邦国家、荷兰、巴西（报价阶段）、韩国（报价阶段）**

**内容简介：**

**这本令人振奋的工作手册就像是《创意，是一笔灵魂交易》（*The Artist’s Way*）与《子弹笔记》（*The Bullet Journal Method*）的完美结合。**

在每个领域登峰造极的艺术家、运动员和企业家心中，痴迷是一条无形的线，串联着他们不凡的人生。然而，在一个崇尚工作生活平衡的世界里，这种投入常常被误解和诋毁。

痴迷者被视为异类，不合群的灵魂，反叛的斗士。他们因全身心投入自己的事业而被认为疯狂，因不甘平庸、拒绝常规生活而备受非议但他们深知一点，那是旁人无法体会的真理：唯有痴迷，方能成就他人梦寐以求的伟大。

美妙的是，任何人都可以触及这份痴迷。

《痴迷之年》是一部激励人心的手册，引领你走过“一年的痴迷之旅”，它将彻底改变你的人生轨迹。在12个月的时间里，通过鼓舞人心的名言警句、激发潜能的练习提示以及实用的策略建议，你将驾驭痴迷之力，在工作、生活和自我塑造上创造极致的变化。本书分为三个部分——重塑、牺牲、命运，每天都有提醒和提示，确保你在365天内对所从事之事保持毫不懈怠的专注。

当你允许自己无拘无束地进行创作时，奇迹就会发生。那些看似遥不可及的目标突然变得触手可及。而在经历了整整一年的全心投入后，你会发现自己已脱胎换骨。

你准备好迎接这场蜕变了吗？

**营销亮点：**

* **时下流行的个人成长媒介：**像《写后即焚》（*Burn After Writing*）与《影子日记》（*The Shadow Work Journal*）这样的互动式日记在过去几年中风靡一时，随着越来越多读者投身这一媒介，其受欢迎程度急剧上升。Portfolio也见证了类似趋势，《每日斯多葛日报》（*The Daily Stoic Journal*）等作品每年临近新年时销量激增，自2019年以来，年复一年，销售数据持续攀升，反映了人们为新的一年做准备的决心和渴望。
* **网络现象级人物：**波格罗布在社交平台上拥有200多万追随者，他的文章每月都会获得数千万的阅读量。在2023年3月的一篇文章中，波格罗布公开呼吁“痴迷运动”（obsession movement）的追随者们在社交媒体资料中添加黑旗表情符号，自此之后，成千上万的人响应了这一号召，黑色旗帜迅速成为了全球“痴迷者”部落的身份象征。
* **卓越的人脉关系网：**金·卡戴珊（Kim Kardashian）、柯兰妮（Kehlani）和史蒂文·巴特利特（Steven Bartlett）等名人都分享过波格罗布的文章。他在网上有着广泛的影响力，其他拥有大量粉丝的网络红人，如大卫·森拉（David Senra）和沙恩·普里（Shaan Puri）也对他青睐有加。

**作者简介：**

**扎克·波格罗布（Zach Pogrob）**是纽约市的一名作家和企业家。2019年，他开始在Instagram上发布励志内容，并在各个平台上积累了超过200万粉丝。除了创作，扎克还通过跑步和与他的信息和内容相关的商业活动，实践着“艺术家/运动员/企业家”的痴迷模式。扎克的人生使命是向世界传播痴迷——创造一种信息、生活方式和身份，帮助人们成为最棒的自己。

**《痴迷之年：日日修炼，成就非凡》**

**宣言**

**第零部分/序章：何谓痴迷？**

**第一部分：重塑（第0天 - 第121天）**

一月：愿景与妄想

二月：决心

三月：真实

四月：产出

**第二部分：牺牲（第122天 - 第243天）**

五月：孤独

六月：创造

七月：压力

八月：时间

**第三部分：命运（第244天 - 第365天）**

九月：混沌

十月：机遇

十一月：天才与疯子

十二月：巅峰

**终章**

**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

