**新 书 推 荐**

**中文书名：****《幸福公式：用科学的、开创性的方法来获得幸福和个人满足》**

**英文书名：*The Happiness Formula: A Scientific, Groundbreaking Approach to Happiness and Personal Fulfillment***

**作 者：Alphonsus Obayuwana MD PhD CPC**

**出 版 社：S&S/Health Communications Inc**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：224页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**#551 in Coping with Suicide Grief**

**内容简介：**

1979年，阿尔丰索斯·奥巴尤瓦纳博士开发了一种测量人类希望的工具，并因此获得了国家研究资助和史密斯·克莱因医学奖学金，该工具目的是尽早发现困扰个体的绝望，以便及时提供帮助，防止自杀。由此资助产生的希望指数量表（HIS）在美国及其他国家的财富500强公司和其他机构中非常受欢迎。该量表为数十年的研究奠定了基础，最终促成了这本前沿书籍《幸福公式：用科学的、开创性的方法来获得幸福和个人满足》的诞生。

与其他关于幸福的书籍不同，后者常常充斥着应做与不应做的建议、幻想和空洞的格言，《幸福公式》开创性地引入了一种名为“个人幸福指数”（PHI）的普遍衡量单位。这使得人们能够首次通过将他们独特的希望、渴望、资产和抱负代入公式，计算并赋予个体具体的幸福分数。

尽管标题中有“幸福”，但《幸福公式》远不止是一个测量幸福的数学方程。这是一本关于生活的书；关于人类希望与幸福之间的关系；如何发现、衡量和提升这些元素；更有趣的是，如何确认世界上最幸福的国家，甚至帮助识别出最幸福的人（HLH）。它挑战了2023年世界幸福报告，揭穿了三个主要的幸福神话，并引入了“三重H方程”——这个公式能够简单且深刻地反应是什么让生活值得。这是一本为寻求幸福和倡导幸福的人们准备的书。

**作者简介：**

**阿尔丰索斯·奥巴尤瓦纳（Alphonsus Obayuwana）**是一位医学博士、医师科学家、幸福教练，也是Triple-H项目有限责任公司的创始人兼首席执行官，这是一个培训和认证幸福教练的机构。他曾获文学泰坦金奖，已在全国医学期刊上发表多篇关于人类希望和幸福的同行评审文章，包括希望指数量表，该量表在可口可乐公司、通用汽车、退伍军人事务部以及美国内外的许多学术机构中得到广泛应用。他还是《人类希望的五大来源》和《如何过上充满希望的生活》的作者。经过三十年的不懈研究，他成功推导出了本书核心的三重H方程。在约翰霍普金斯医学院、东弗吉尼亚医学院、俄亥俄大学骨科医学学院和托莱多大学的教职生涯中，他教授并指导医学生、住院医生、护士和研究员，向他们传授关心与促进自己和病人幸福的艺术与科学。奥巴尤瓦纳博士还是美国空军（后备）退休少校。他与结婚四十七年的妻子安·路易斯共同育有两个儿子和三个孙女。平日里，他喜欢散步、阅读、听音乐和打鼓。

**媒体评价：**

“对于所有寻求幸福和倡导幸福的人，《福公式：用科学的、开创性的方法来获得幸福和个人满足》是阿尔丰索斯·奥巴尤瓦纳博士一项有关生活的研究，尤其在组织和呈现上‘对读者友好’。强烈推荐给个人、职业、社区和大学图书馆的自助/自我改善书籍收藏及情感心理健康课程补充学习名单。”

——《中西部书评》

“《幸福公式》是一本引人深思且富有挑战性的书。作为一名研究幸福各个方面及其与长期结果联系的经济学家，作者使用了非常不同的测量技术。书中聚焦幸福驱动因素，作者将其视为希望与渴望，引导我发现多种渠道，这些渠道引导人们过上更好和更长的生活。”

——卡罗尔·格雷厄姆，博士，布鲁金斯学会经济研究项目高级研究员；马里兰大学教授；《世界各地的幸福：快乐农民与痛苦百万富翁的悖论》的作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

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

