**新 书 推 荐**

**中文书名：****《不必改变自己来改变一切：六种方法转变视角，停止追求幸福，找到真正的幸福感》**

**英文书名：*You Don't Have to Change to Change Everything: Six Ways to Shift Your Vantage Point, Stop Striving for Happy, and Find True Well-Being***

**作 者：Beth Kurland**

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

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：336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：大众心理**

**内容简介：**

本书提供一种独特的疗愈方法，强调改变我们的视角，而不是改变我们自己。我们不再努力改变内心的体验，而是转变它们所处的容器。在这里，完整性和疗愈成为可能，这就是实际改变的意义所在。

痛苦的重要来源之一是人类避免面对困难情绪的倾向。我们没有学会如何面对这些不快的、日常的内心体验（身心能量），因此我们倾向于推开、忽视，或者在不知不觉中被它们压倒。然而，我们如何迎接这些困难情绪与我们的幸福感、韧性，以及与人交往的能力息息相关。我们本能地与不舒服的情绪抗争；这样一来，我们就强化了“我不够好”或“我感觉这样是有问题的”等想法。

在《不必改变自己来改变一切》中，读者将了解到，与其强迫自己感到“快乐”，推开不愉快的东西，或者被强烈情绪所困，不如选择另一条通向更深层幸福的道路。本书提供六种方法，以在困难情绪出现时转变视角。这六种视角能够培养读者内心的稳定性、愿意转向自己而非远离自己、获得更广阔的视野、内在的力量和资源、自我慈悲、与“完整自我”的连接而非与“缺失自我”的认同，以及与周围世界的相互联系。

**作者简介：**

**贝丝·库兰博士（Beth Kurland ）**是一名临床心理学家，近三十年来从事该领域的实践、写作及公众和TEDx演讲。此外，贝丝还是一名身心健康教练，创作了在线课程《幸福工具包计划》。她拥有三本获奖书籍：《走在钢丝上：超越思维习惯，觉醒最完整的生命》（Wellbridge Books，2018年，下一代独立图书奖最佳励志书类决赛入围）；《十分钟的变革力量：八周减压与培养幸福的指南》（Wellbridge Books，2017年，下一代独立图书奖健康与幸福类别决赛入围）；《雨水积池的礼物：为有意识的灵魂提供的诗歌、冥想和反思》（Wellbridge Books，2017年，下一代独立图书奖礼物/新奇书类别获奖）。贝丝热衷于传授身心实践经验，帮助人们发现内在的工具，让他们意识到不需要修复或改变自己就能唤醒内在转变的力量。更多信息请访问BethKurland.com。

**媒体评价：**

“在众多自助秘籍中，《不必改变自己来改变一切》将最新研究与古老智慧相结合，并因此脱颖而出，给你提供可以实际使用的见解。贝丝·库兰的声音真实而清晰——她以聪明、富有同情心的语调提醒我们，我们不是需要修复的缺陷存在，而是那些心灵与情感即将绽放的完整存在。库兰为我们提供了一个新的视角，去看待我们的生活和彼此。”

——特里·特雷斯皮西奥，《抛弃你的激情：如何创造对你有意义的生活》的作者

“当今时代，人人都在追求完美幸福，而完美幸福又难以捉摸。《不必改变自己来改变一切》为我们提供了一个解药。它部分是临床智慧，部分是回忆录，部分是诗意的短文，贝丝·库兰提供了六种过上有意义生活的视角。借助现代心理学、神经科学和东方智慧传统，这本书提供了实用的正念和自我关怀的丰富食谱。”

——塔拉·库辛诺博士，《善良的疗愈》的作者

“贝丝以善良的眼光和温暖的心灵，熟练地帮助读者导航负面情绪模式的挑战。她走过这一旅程，并体验到其改变生活的益处，因而以明确而充满激情的信念发声。她将神经科学、心理学和正念无缝结合，为我们留下了一条优雅而详细的轨迹，充满实用的支撑和丰富的个人顿悟。她的声音温柔而清晰，邀请实用，鼓励直接而激励人心。”

—苏珊·摩根，护理硕士，注册护士，比尔·摩根，心理学博士，《冥想者的困境》的作者

**全书目录：**

致谢

导言：幸福难题

**第一部分：基础**

第一章：你在学校没有学到的

第二章：你在旧操作系统上运行

第三章：了解你新的操作系统

**第二部分：视角**

第四章：锚定视角：寻找稳定的基础

第五章：儿童视角：好奇心是你的超能力

第六章：观众视角：学会拉远镜头

第七章：富有同情的父母视角：如何成为自己的盟友

第八章：镜子视角：你的优点和缺陷在这里都是受欢迎的

第九章：海洋视角：我们都是一体的

注释

作者简介

**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

