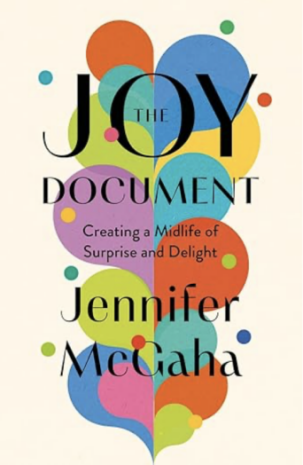
**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《快乐文档：创造充满惊喜和喜悦的中年》**

**英文书名：*The Joy Document: Creating a Midlife of Surprise and Delight***

**作 者：Jennifer McGaha**

**出 版 社：Broadleaf Books**

**代理公司：Defiore/ANA/Sharon**

**出版时间：2024年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：198页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

五十篇诙谐幽默的随笔，讲述了如何在五十岁之后从小事中寻找快乐，从而创造充满惊喜和愉悦的中年生活。

一旦你开始寻找快乐，你几乎可以在任何地方找到它。

詹妮弗·麦加哈的祖母年过八旬时，詹妮弗问她迄今为止最喜欢的年龄是什么。祖母回答说：“55岁。”仿佛这个人生阶段有什么神奇之处，从这个有利视角，她能有更深刻的认识。于是，在自己五十五岁的时候，詹妮弗开始做记录了。她记下了自己对简单的日常事物的印象，这些事物让她觉得美丽、幽默或有趣，她还列出了所有对她来说真正重要的大小成就。

这些观察结果成为了詹妮弗的 “快乐文档”，这是一种彻底的重拾快乐的行为，也是一种对注意力的练习。当你下定决心寻找快乐时，几乎任何事情都能给你带来启示——地球日当天在全食超市跑腿、克莱尔·萨菲茨的水果蛋糕食谱、乘坐“闪烁出租车”的一次痛苦经历、听德沃夏克的《第八交响曲》的一次晚间野餐，或者在马路边上翻筋斗。虽然我们中的许多人已经找到了我们所追求的一切（事业、更好的生活、组织工具），但这些东西只能到此为止。我们开始寻找更伟大、更真实的东西。从这个角度看，五十岁以后的生活不是人生的终点，甚至不是人生的中间，而是一个新的起点，是另一场盛大的冒险，有无穷无尽的机会去寻找快乐。《快乐文档》收录了50篇诙谐幽默的散文，探讨快乐的艺术，并激励我们每个人也这样做。

**作者简介：**

**詹妮弗·麦加哈（Jennifer McGaha）**著有《除了两只羊一无所有》（*Flat Broke with Two Goats*，2018 赛阅大型图书馆读物）和《丛林跋涉：如何迷失在森林中并通过写作找到出路》（*Bushwhacking: How to Get Lost in the Woods and Write Your Way Out*）。她的作品还出现在许多杂志和文学期刊上，包括《图像》、《赫芬顿邮报》、《新先锋》、《卢米娜》、*PANK*、《高等教育纪事》、《简明》、《苦涩的南方人》、《克拉布溪评论》、《河牙》等。麦加哈是土生土长的阿巴拉契亚人，在北卡罗来纳大学阿什维尔分校任教，并负责协调大烟山写作项目。

**媒体评价:**

“麦加哈的抒情散文为生活中那些看似容易被遗忘的瞬间赋予了深度"。

----《出版商周刊》（*Publishers Weekly*）

“麦加哈以真实的笔触，分享了她的日常生活和从中发现的快乐。这本书将启发读者以一种全新的意识暂停下来，认识到如果以开放的态度和有意识的方式对待生活，每一刻都能提供自我发现和感恩的机会"。

----《图书馆杂志》（*Library Journal*）

**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

