**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《亚里士多德的自我说服指南：古代修辞、泰勒·斯威夫特和自我灵魂如何帮助改变生活》**

**英文书名：*Aristotle’s Guide to Self-Persuasion: How Ancient Rhetoric, Taylor Swift, and Your Own Soul Can Help You Change Your Life***

**作 者：Jay Heinrichs**

**出 版 社：Crown**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**出版时间：2025年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：约263页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**版权已授：韩国、英国**

**内容简介：**

**\*如何说服最难说服的人——自己？**

**\*通过使用原始的说服艺术，并结合当代流行文化实例，展示如何掌控自己，轻松且有趣地转变习惯并实现目标**

修辞学曾是精英教育的核心。亚历山大大帝、莎士比亚和马丁·路德·金等人物运用它来建立帝国、创作不朽的文学作品并激励民主。如今，它将帮助你掌控自己；不是通过流行心理学或空洞的激励，而是通过经过三千多年验证的说服工具。在《亚里士多德的自我说服指南》一书中，海因里希斯将使用亚里士多德、西塞罗等人发明的技巧，以及我们文化中最具说服力的角色所运用的方法，帮助读者说服最难对付的听众——自己。其核心理念是，修辞可以将最消极的情境转变为积极的局面。

海因里希斯通过历史和流行文化中的实例——温斯顿·丘吉尔、钢铁侠、杜莉·帕顿，以及偶然发明巧克力片饼干的女性——来说明这些概念。但本书的核心是测试自我说服工具，并提出问题：那些曾经吸引恋人、销售减肥书籍、推翻政府的技巧，是否也能帮助我们实现最渴望的目标？

本书充满了娱乐性与科学研究，展示了语言的力量。《亚里士多德的自我说服指南》将教你如何通过与自己的对话，成为最成功的自己。

**书籍目录**

|  |  |
| --- | --- |
| 引言：走出困境 |  |
| 灵魂弯曲的有用艺术 |  |
| 第一部分：准备 | 第三部分：行动 |
| 第一章：灵魂 |  |
| 激励自己 | 第十章：魅力 |
| 《哈姆雷特》中的卓越问题 | 改变你脑海中的声音 |
|  | 永恒钻石与其他现实弯曲者 |
| 第二章：机会 |  |
| 抓住今天 | 第十一章：叙事 |
| 对赛伦迪比之地的及时探索 | 讲述你的故事 |
|  | 亚里士多德的迷人结 |
| 第三章：灵感 |  |
| 寻找启示 | 第十二章：实验 |
| 缪斯、分子与伟大创意的其他途径 | 测试工具 |
|  | 一个典型的愚蠢且无意义的壮举 |
| 第四章：夸张 |  |
| 放大事物 | 第四部分：解决 |
| 约翰·肯尼迪的登月比喻 | 第十三章：快乐 |
|  | 找到幸福 |
| 第二部分：掌握 | 为什么达赖喇嘛会笑 |
| 第五章：品格 |  |
| 相信自己 | 第十四章：困境 |
| 本杰明·富兰克林的贞洁实验 | 解决问题 |
|  | 正确应用工具 |
| 第六章：情感 |  |
| 控制情绪 | 第十五章：总结 |
| 凯撒的幽默笑话合集 | 激发语言的力量 |
|  | 成为人类的秘诀 |
| 第七章：逻辑 |  |
| 学会相信 | 附录一：工具 |
| 泰勒·斯威夫特的理性色彩 | 附录二：进一步阅读 |
|  | 致谢 |
| 第八章：框架 | 索引 |
| 定义人生 |  |
| 修辞学的松手铲 |  |
|  |  |
| 第九章：习惯 |  |
| 调整习惯 |  |
| 亚里士多德的龟兔法 |  |
|  |  |
|  |  |

**作者简介：**

****

**杰伊·海因里希斯（Jay Heinrichs）**是《纽约时报》畅销书作家，也是一名说服和冲突顾问。他最近出版的非小说类书籍是《如何说服一只猫》。他曾为凯撒医疗集团（Kaiser Permanente）、哈佛大学、欧洲演讲家协会（European Speechwriters Association）、西南航空公司（Southwest Airlines）和美国国家航空航天局（NASA）等客户提供影响力战略和培训。《彭博商业周刊》在题为 "杰伊-海因里希斯的说服力 "的专题中介绍了他和他在英国奥美的工作。 海因里希斯与妻子居住在新罕布什尔州。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email** ： **Righ ts@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

