**新 书 推 荐**

**中文书名：****《龙与山羊：如何将恐惧转化为盟友，描绘充满收获、喜悦与满足的人生》**

**英文书名：*The Dragon and the GOAT: How to Turn Fear Into an Ally and Design a Life of Profit, Joy, and Fulfillment***

**作 者：Rebecca Mountain**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：216页**

**出版时间：2024年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

在压抑的“龙”与无限可能的“山羊”之间，谁将胜出？

每个人都在自己的“龙”脑（代表原始保护机制）和“山羊人生”（GOAT - Greatest of All Time，代表充满活力与成就的生活）之间挣扎。大多数人屈服于控制欲极强的“龙”，日复一日机械化地生活，满足于“差不多就好”，眼睁睁看着梦想逐渐褪色。当你感到世界沉重、日子漫长时，“龙”正在赢得胜利。但生活不必如此。

任何人都可以通过培养内在的“GOAT”，转变平淡生活的悲剧。每个人的GOAT”是独一无二的，它渴望以自己的方式书写人生故事，充满无尽的冒险与精彩。你的“GOAT”渴望过上快乐、成功、自由的生活，总是掌控自如，明确目标，珍惜每一天的意义。

在《龙与山羊》一书中，丽贝卡（Rebecca）展示了如何判断你的“龙”是否在支配你的生活，以及你的“山羊”是否被隐藏起来，正等待你的关注与放行，去追求生命中最渴望的东西。

通过一系列引导策略，你将学会如何驯服“龙”，限制它阻碍你实现潜能的能力。同时，丽贝卡还会教你如何一步步迈向那个令人惊叹的未来——那个你梦寐以求但还未实现的“山羊人生”。

每天，“龙”与“山羊”之间都会有胜负之分。问题是：你会驯服哪一个？

**作者简介：**

**丽贝卡·芒廷（Rebecca Mountain）**是一位认证高绩效教练、国际畅销书作家，并曾被《权威杂志》（Authority Magazine）专题报道。她是一位备受追捧的主旨演讲者，还多次参与全国性播客节目，探讨如生产力、成长、影响力与自我意识等主题。2008年，丽贝卡离开了一个控制性宗教组织，从而开启了自我发现之旅。然而，即便她创立了一家年收入百万美元的广告公司，内心的空虚仍然挥之不去。她发现，那种“束缚”仍然存在于她内心深处。如今，她致力于帮助全球各地的人们打破阻碍前进的各种束缚，从而引领他们过上更幸福、更富有和更充实的生活。

**全书目录：**

序章

坠毁

我们是如何到达这里的

不同的结局

如何找到你的 GOAT（最佳状态）

故事就这样继续（无限延续）

第一本书：龙与 GOAT

第二本书：如何缩小你的龙

第三本书：迈入你的 GOAT 生活

**第一本书，第一部分：是时候认识你的龙了**

你的龙是如何获胜的

当“我们只使用10%的大脑”成为事实

考试、恐惧与大脑冻结

我们的（不）舒适区——“熟悉”不总等于“好”

小鸟综合症

为什么“大胆一跃”让你生病——以及为什么这很棒

比较文化（你的内在取消文化！）

拖延、回避与不一致

找借口与避免失望

痛苦身份：被时间冻结

无尽的不幸

解开过程

做你应该做的事

天生倾向于消极

虚假的承诺

“我没事”（不，你并没有）

转移注意力（不接受赞美）

为你的龙命名

关于你的龙的最后一句话

**第一本书，第二部分：你是否在过 GOAT 生活？**

如何知道你是否在过 GOAT 生活

过 GOAT 生活的意义

感到无限的可能

每个人心中都有一只 GOAT

天赋与技能

按照你的方式生活

情绪与情绪失控

影响胜过收入

吸引（而不是追逐）成功（影响胜过收入，续）

成长型思维

个人卓越标准

有目的地生活

幸福驱动

变得 1% 更好

房间里唯一的竞争者

被你的“黑暗面”驱动，而非被吓倒

失败是竞争优势

做大多数人不愿做的事

星际连接

必要的结束

身心的连接

高度重视休息时间

有意地管理你的时间

你是否在过 GOAT 生活？

**第二本书：如何缩小你的龙**

如何缩小你的龙

命名并承认你的情绪

处理情绪的物理能量

定期正念冥想

自我价值与不一致的根源

感恩与欣赏

改变故事的过程

挑战假设的过程

消除你的痛苦身份

从污垢到肥料

幸福触发器

“为什么”的危险

不要做“英雄”

承诺的语言

改善睡眠

你现在会做什么？

**第三本书：迈入你的 GOAT 生活**

如何喂养你的 GOAT

什么让你幸福？

按照你的方式生活

明确你的 GOAT 自我

我的个人最佳备忘清单

创建你的目标声明

影响胜过收入——策略

培养成长型思维

自信与动力来自行动之后

从目标到行动——用指示取代决策

设定界限——可以接受与不可接受的事

超能力与黑暗面

黑暗面

如何从工作中解脱出来：ADORE 方法

有意地管理你的时间

星星般的开始的力量

必要的对话与必要的结束

照顾你的健康与幸福

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

