**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《如何找到真爱：释放浪漫能量，建立持久关系》**

**英文书名：HOW TO FIND TRUE LOVE: Unlock Your Romantic Flow and Create Lasting Relationships**

**作 者：Francesca Hogi**

**出 版 社：Balance**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年4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：**

**现代世界的约会文化已经支离破碎。是时候进行一场真正的爱情革命了。**

外面的世界很艰难。并不可靠的约会应用程序，童话故事和浪漫喜剧向我们灌输的不切实际的爱情理想，让我们感到，寻找爱情就像一场艰苦的战斗。再加上数字超载、迅速变化的文化规范和孤独状态的持续流行，难怪这么多人对现代约会和恋爱关系感到失望。然而，浪漫的爱情和人与人之间的联系仍然是激励和满足我们的关键因素。好消息是，人们对真爱的渴望并不是痴人说梦，它是一种呼唤，让人们以不同于所学的方式约会。

爱情配对和约会专家弗朗西斯卡·霍吉（Francesca Hogi）将展示一个充满浪漫可能性的世界，让我们从内心出发，跨越支离破碎的约会文化。

霍吉在本书中将提供一种更好、更现实的方法来寻找和留住真爱。约会不能被破解，但可以改变。在她的建议下，疲惫的浪漫主义者会从放弃“真爱独一”这一不可能的理想中得到安慰，并意识到真爱首先是一种关系，而不是一个人。与伴侣共同开始一段真爱关系是一种选择，每个想要健康爱情的人都可以获得。霍吉将通过四个维度从整体向人们展示约会方法，让获得真爱成为现实：

**心态：**对爱情有更广阔的思考

**心境：**对爱情（和你自己）感觉更好

**灵魂：**以崇高的爱情为目标

**技能：**以爱情为目的约会

最重要的是，真爱与我们的内心息息相关。《如何找到真爱》以乐观的心态和目标为基础，是厌倦约会的人的必备指南。无论你的恋爱史、当前状态或约会情况如何，你都可以找到真爱。

**书籍目录：**

前言

第一步：改变对爱情的看法（思维方式）  
第1章：将爱情放在中心位置  
第2章：逃离童话工业复合体  
第3章：以更广阔的视角看待爱情  
第4章：自爱之乐

第二步：让自己对爱情感受更好（心态）  
第5章：增强爱情自信  
第6章：升级自我信念、身份和模式  
第7章：聆听内在智慧  
第8章：平衡头脑与心灵

第三步：与更高的爱连接（灵性）  
第9章：与浪漫流动的能量对齐  
第10章：允许宇宙帮助你

第四步：在爱情的引导下约会（技能）  
第11章：让真爱进入  
第12章：发现约会原型  
第13章：通过调情建立联系  
第14章：将爱带入约会  
第15章：找到真爱

致谢  
关于作者

**作者介绍：**

**弗朗西斯卡·霍吉（Francesca Hogi）**是一位爱情教练和教育家，她以热情务实、全面的方法帮助人们寻找真爱。她曾是一名企业律师，2008年开始在博客上发表关于约会的文章，分享她在这方面来之不易的经验。2014年，她从律师转行做婚介和教练，追随自己（积极）干涉他人爱情生活的热情，从此一发不可收拾。从那时起，她与数百位不同背景的单身客户合作，让他们爱上自己，并建立充满爱的浪漫伴侣关系。她是收视率最高的恋爱播客“亲爱的弗兰妮”（*Dear Franny*）的主持人，曾出现在《今日秀》（*The Today Show*）、《嘉人》（*Marie Claire*）和《纽约时报》（*New York Times*）等媒体上。2020年，她创立了“真爱协会”（The True Love Society），这是一个由单身人士组成的社区，致力于在约会过程中获得最美好的生活。2023年，弗朗西斯卡在TED演讲中讲述了她对一个人人都有真爱世界的憧憬。

在从事爱情事业之前，弗朗西斯卡曾参加过两季著名的真人秀节目《幸存者》（*Survivor*）。弗朗西斯卡拥有锡拉丘兹大学（Syracuse University）学士学位和密歇根大学法学院法学博士学位。2024年，她与Felicity Fellows共同创办了Era of This，这是一家致力于通过有意义的体验、教育、艺术和美实现人与人之间联系的新企业。了解更多信息，请访问www.francescahogi.com

**媒体评价：**

“在‘真爱就绪’（Real Love Ready），我们阅读了大量的恋爱书籍，《如何找到真爱》是其中的佼佼者。这是一本首先与自己培养感情的指南，也是一本无论感情状况如何，都能为生活带来更多爱与快乐的指南。弗朗西斯卡为读者的约会提供指导，她教你如何有意识地约会，以便根据你最需要的东西建立有意义的联系，从而建立持久的浪漫关系，同时也符合你人生的最高目标。这是所有单身、约会或恋爱中的人必读的一本书。”

——罗宾·杜查姆（Robin Ducharme），“真爱就绪”（Real Love Ready）首席执行官兼创始人，“让我们谈论爱情”（*Let's Talk Love*）播客主持人

“当我第一次见到弗朗西斯卡·霍吉时，我非常喜欢她对爱情和人际关系的看法。后来我了解到，我的朋友们在我的播客中与他们的朋友分享了她的这一集，以帮助他们更好地驾驭自己的约会生活。这很有效。我很感激所有这些智慧结晶都收录在了这本书里。”

——西蒙·斯涅克（Simon Sinek），乐观主义者，《纽约时报》畅销书《无限游戏》（*The Infinite Game*）的作者，播客“乐观一点”（A Bit of Optimism）主持人

“弗朗西斯卡·霍吉是一位金牌爱情教练。她的方法从内心出发，实用而真实。《如何找到真爱》完美地体现了她的精髓。这本书为读者提供了改变人生的爱情课程，旨在帮助人们不仅获得一段感情，更是成长为最好的自己。这本书通过各种方式，让读者能够深入其中，找到有意义的联系和持久的爱。”

——达莫娜·霍夫曼（Damona Hoffman），*F the Fairy Tale*的作者、《德鲁·巴里摩尔秀》（The Drew Barrymore Show）关系专家。

“弗朗西斯卡的这本书完美地捕捉到了真爱的精髓，为自己负责，建立有意义的联系，获得快乐、丰富生活。我强烈推荐给任何在自我意识、自我主张和自我价值基础上寻求真正关系的人。”

——艾西·布朗（Aycee Brown），精神导师、作家、“Is My Aura On Straight?”播客主持人

“在这个充斥着关于爱的理想和期望的世界里，真正的联系意味着什么常常让人感觉难以捉摸。《如何找到真爱》将让你踏上一段启迪心灵的旅程，它将心态、心智、灵魂和技能融为一体，帮助你培养深厚、美满的人际关系。我和霍吉一样相信，所有人都能找到真爱，无一例外。”

——莎拉·纳赛尔扎德（Sara Nasserzadeh）博士，《爱是设计出来的：打造一生之爱的6要素》（*Love by Design: 6 Ingredients to Build a Lifetime of Love*）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](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

