**新 书 推 荐**

**中文书名：《寻找意义》**

**英文书名：Finding Meaning**

**德文书名：Sinn finden**

**作 者：Tatjana Schnell, Kilian Trotier**

**出 版 社：Ullstein**

**代理公司：Ullstein / ANA/Winney**

**页 数：304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：大众心理**

**内容简介：**

**寻找生命的意义——反思并采取行动。**

**“那些专注于幸福（生活）的人往往会变得不幸福。而追求意义的人则很有可能变得幸福”。**

意义并不像幸福那样是一种情绪，你可以立即感受到，也很容易认识到。相反，理解什么才是有意义的生活需要思考，有时还需要大量的时间。

我们将与国际学者、生命意义实证研究的先驱塔佳娜·施奈尔（Tatjana Schnell）和《新闻周刊》记者基利安·特罗蒂尔（Kilian Trotier）一起，踏上一段非凡的探索之旅：通过前沿研究、哲学和各行各业人士的真实故事，我们学会质疑自己的个人叙事，意识到人的动力所在，并拥抱危机，因为它们有可能改变生活，让生活变得更美好。

本书引人入胜、令人大开眼界，引导人们直面“我们想成为什么样的人”这个深刻的问题。在生活中，在工作中，在人际关系中，照镜子时，大家都想成为什么样的人。然而，通往答案的道路要求我们脆弱，要求我们重新思考塑造我们社会秩序的价值观。它蕴含着将寻找意义转化为真正的目标感的希望和实用工具。

《寻找意义》绝对是迷茫和愤懑时期的一本好书，它能让我们重新认识生活。适合Philippa Perry、Brene Brown 和Ikigai的读者——这本书回答了你一直以来的所有问题。

**作者简介：**

**塔佳娜·施内尔（Tatjana Schnell）**是奥斯陆MF 专业大学（MF Specialized University）存在心理学教授。她研究意义问题已有二十多年。在哥廷根大学、伦敦大学、海德堡大学和剑桥大学学习后，她在特里尔完成了博士学位，并在因斯布鲁克大学继续领导存在心理学实验室。她还创建了数字平台 www.sinnmacher.eu，帮助人们探索生命的意义。



**基利安·特罗蒂尔（Kilian Trotier）**供职于《时代周报》。2021年，他与他人共同创办了“ZEIT Sinn/ZEIT Meaning - What do we live for?”项目，探讨人生的重大问题。2023年春，他与Tatjana Schnell合作开发了系列报告文学*Finding Meaning*。2024年春，他被任命为ZEITmagazin ONLINE总监。

**目录：**

**前言 9**

**1. 我想成为谁？**

论自我认知的必要性 19

追寻自我 21

**2. 为何需要意义？**

论视角转换的力量 49

意义需要时间 51

令人眩晕的自由 55

**3. 我究竟在追寻什么？**

论意义与幸福的区别 59

对幸福的追求作为一种风险因素 61

从意义到幸福 69

无幸福的意义 77

**4. 意义是怎样的感觉？**

论开动脑筋的必要性 81

简短的历史概述 83

生活中的意义如何产生 86

意义体验 90

意义并非一种感觉 99

**5. 我对自己坦诚吗？**

论以现实的眼光看待世界 103

积极的幻想 110

**6. 我如何知道什么对我来说是正确的？**

论明智的决策 121

**7. 我能从何处找到意义？**

论意义源泉的力量 139

探索意义源泉 141

最重要的意义创造者 156

意义源泉的多样性 158

意义源泉的平衡 159

不同的个性，不同的意义源泉？163

意义源泉如何变化？165

意义与性别 169

**8. 我应该与人同行吗？**

论社群的重要性 173

家庭与友谊 176

“我们” 的意义 184

整体大局的意义 188

**9. 这种意义意味着什么？**

论冷漠状态 195

存在主义的冷漠 199

从冷漠到投入 203

存在主义的动员？206

**10. 为何如此痛苦？**

论意义危机的重要性 209

存在之痛 211

应对意义危机 213

走出意义危机 219

**11. 这有好处吗？**

论意义与健康 227

意义使人健康 230

意义作为动力 234

意义作为调节因素 237

**12. 意义总是好的吗？**

论道德问题 243

批判性的审视 247

意义附加：一种伦理视角 248

**13. 我如何付诸行动？**

论有意义的新起点 255

前提条件 257

具体步骤 265

对未知保持开放 274

**参考文献 277**

**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

