**新 书 推 荐**

**中文书名：《压力点：关键时刻掌控情绪的革命性方法》**

**英文书名：PRESSURE POINT: A Revolutionary Approach to Mastering Your Mind When It Matters Most**

**作 者：Paddy Steinfort**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：待定（约70,000字）**

**出版时间：2027年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲及样章（约26年3月有全稿）**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

表现心理学专家帕迪·斯坦福特（Paddy Steinfort）帮助全球顶尖运动员在职业生涯中压力最大的时刻发挥最佳表现。他反复遇到同样的情景：那些技能与能力已达到巅峰的人，拼命寻找任何能够让他们在关键时刻脱颖而出的心理工具或实践。事实是，传统的心理健康方法并未针对高压情境进行过测试，而恰恰是在我们最需要策略时，表现往往最差。高风险情境下的知识缺口长期存在——直到现在。

《压力点》（PRESSURE POINT）引入了斯坦福特经过数十年研发、现场验证的四步法（EASE），旨在利用压力的力量。这一前沿计划已经被各大体育项目的团队与运动员采用，并广泛应用于消防员、急诊护士、交易员、迪士尼表演者、美国军队士兵以及NASA的领导者。

本书包含许多不为人知的真实故事，展现那些在压力、紧张和挑战下努力奋斗的非凡人物：

一位即将进入NFL选秀的年轻大学四分卫——帕特里克·马霍姆斯（Patrick Mahomes）

一位才华横溢的球员，在带领球队冲击WNBA冠军赛季中的表现——布里安娜·斯图尔特（Breanna Stewart）

一位化身“当下之道”实践者的F1传奇车手——刘易斯·汉密尔顿（Lewis Hamilton）
以及更多……

**暂定目录：**

引言：跨越卢比孔河

第一部分：赌注
第1章：高风险与错误的神经科学

第二部分：问题
第2章：终极对决：注意力与情绪之争
第3章：押注数十亿的生物学

第三部分：答案
第4章：在火线中捕获勇气
第5章：紧急情况下，打破常规
第6章：全新的行动手册

第四部分：工具
第7章：倾诉一切
第8章：练习专注当下
第9章：看见成功，感受失败，采取相应行动

第五部分：行动
第10章：关于恐惧的有趣之处
第11章：你面对高风险时的选择：全押？

致谢
关于作者

**作者介绍：**

帕迪·斯坦福特（Paddy Steinfort）是享誉世界的表现心理学专家。他拥有物理治疗学学士学位以及宾夕法尼亚大学应用心理学硕士学位，并以优异成绩毕业。过去几十年里，他作为教练和顾问，与全球体育界的一些顶尖人物密切合作，包括波士顿红袜队（MLB）、费城76人队（NBA）、多伦多蓝鸟队（MLB）、澳大利亚奥运国家足球队（FIFA），以及最近的纽约自由人队（WNBA）。此外，他还在全球五大顶级联赛（NFL、MLB、NBA、WNBA、WSL）中为多位最有价值球员（MVP）的训练和发展做出了重要贡献。

作为前职业运动员，帕迪·斯坦福特（Paddy Steinfort）从17岁起便开始了澳式足球职业生涯，这让他从早期就深入接触并理解了表现压力的运作方式——以及这种压力如何在关键时刻阻碍我们发挥最佳状态。这些经历促使他致力于发现在压力下茁壮成长的最有效工具和实践方法。

除了在全球体育界的工作，斯坦福特还是美国陆军、NASA和斯坦福急诊医学的专家顾问。他曾主持与美国陆军人类表现计划合作的访谈系列节目《*Toughness*》。他的研究和工作成果曾被《体育画报》、《华尔街日报》和《今日美国》等国内外媒体广泛报道。

斯坦福特对高风险、高压力环境有着深刻理解，同时掌握了众多行之有效的实时表现提升工具。他现居纽约市。

**媒体评价：**

“Paddy Steinfort的《压力点》（*Pressure Point*）解决了高压情境中的核心挑战：如何在压力下展现最佳状态。本书的力量在于，它主张拥抱这些瞬间自然产生的压力和情绪，而不是试图压制或回避。Paddy的四分方法提供了一个清晰且有科学依据的框架，不仅能帮助我们应对压力，还能让我们在压力中茁壮成长。本书将现代心理学和神经科学的精华融为一体。Paddy通过自己的亲身经历和与顶尖表现者的广泛合作，证明了当我们专注于正确的改变过程时，可以解锁那些之前难以触及的潜能。《压力点》是任何希望将最大压力转化为个人成长和职业成功途径的人必读之作。我向大家强烈推荐这本书。”

——史蒂文·C·海耶斯博士（STEVEN C. HAYES），临床心理学家，畅销书作者，接受与承诺疗法（ACT）的创始人

“Paddy拥有帮助人们理解和管理压力的非凡天赋。在本书中，他剖析了一些地球上最佳表现者的心理战术，向我们展示如何将高压力时刻和高风险场景转化为我们生活中成长的机会。作为一个研究团队、组织或社区如何共同成功的人，我相信这一信息在当下尤为重要。如果你是一名希望学会应对压力并帮助他人茁壮成长的领导者，这本书绝对是为你而写的。”

——丹·科伊尔（DAN COYLE），《纽约时报》畅销书《文化密码》（*The Culture Code*）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**

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

