**新 书 推 荐**

**中文书名：《在宁静中富足：让你在重要时刻感到“富足”的意式生活艺术与12个意式理念》**

**英文书名：THE QUIET RICH: The Art of Italian Living, 12 Italian Concepts To Be "Rich" In Moments That Matter**

**作 者：Jade Bonacolta**

**出 版 社：Flatironm**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲和样章**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

烹饪中有一个术语叫做**“极乐点”**——那是甜与咸的最完美的结合点，是一种美妙到几乎难以实现的味道。

**现在，想想你自己的生活。你很容易能想到一些甜蜜的时刻：与朋友的一次晚上外出、与家人共度的一个温馨夜晚，或是一次难忘的旅行。我们珍惜这些快乐，因为忙碌是我们日常生活的底色，这使它们在我们的生活中显得更加奢侈。长时间的工作、排满的日程表和无尽的待办事项——这就是“咸味”。但其实还有第三种选择，一种替代方式。**

《在宁静中富足》杰德·博纳科尔塔（Jade Bonacolta）的首部作品。在书中，她给我们提供了平衡“咸”与“甜”的蓝图——那是通往人生极乐的终极指南。这是她将自己从她的意大利家庭中学到的和意大利人世代相传的价值观相结合的成果。

在她那充满传奇色彩的父亲突然离世后，杰德结束了她在纽约的上班族生活，与她的文化传统重新联系在了一起。她搬到了意大利。日复一日，她明白了为什么意大利人拥有世界上最高的预期寿命之一，尽管——或者正因为——他们抵制定义美国的“忙碌文化”。

在此，她分享了12个意大利理念，挑战对“更多”的无情追求，邀请我们重新思考“富足”的意义。强调什么事都不做（*il dolce far niente*）的甜蜜，提醒我们分享的面包更美味（*il pane condiviso ha più sapore*），杰德提供了一条在时间、健康、人际关系和喜悦时刻等最重要的方面变得富足的路线图——无需牺牲你的动力。

在这个由蒂姆·费里斯（Tim Ferriss）、詹姆斯·克利尔（James Clear）和摩根·豪斯（Morgan Housel）等男性主导的领域，杰德是为数不多的在生产力和生活黑客方面发出**巨大**声音的女性之一。她在社交媒体上拥有超过60万粉丝，新闻通讯订阅者超过10.5万，显然，她的声音在众人中脱颖而出。事实上，根据Favikon的数据，她是领英（LinkedIn）全球排名第一的女性内容创作者，也是领英全球排名第一的生产力创作者。

本书与《我们最快乐》（*The Little Book of Hygge*）、《掌控习惯》（*Atomic Habits*）和《四千周》（*Four Thousand Weeks*）齐名。它不仅仅是一本指南，也是“忙碌文化”中一剂及时的解药，还是让我们从此时此刻开始生活得充实的一次呼吁。它融合了感性的叙述、循证的见解和实用的建议。《在宁静中富足》对于任何在这个时代想要驾驭自己复杂雄心壮志的人来说，都算得上必读之作。

**作者简介：**



**杰德·博纳科尔塔（Jade Bonacolta）**是领英（LinkedIn）全球排名第一的女性内容创作者，也是领英全球排名第一的生产力创作者（数据来源于Favikon）。在个人成长与生产力领域，她是为数不多的知名女性思想领袖，吸引了大量忠实读者，其中71%为女性。

过去两年间，她创办的成长类通讯《宁静的富足》（The Quiet Rich）已成为增长最快的自我提升类通讯之一，订阅者超过14.1万，社交媒体粉丝超过60万。除了运营通讯，她还为企业高管、创业者和作家提供咨询，帮助他们建立可持续的收入模式，以找回生活的真正价值。此外，她在科技行业拥有十年经验，目前担任谷歌北美市场营销团队负责人。

学术背景方面，她以最优等成绩毕业于哥伦比亚大学，主修英语、意大利语和经济学，并曾在意大利最古老的大学博洛尼亚大学学习一年。她拥有意大利和美国双重国籍，精通意大利语，父系一家是土生土长的意大利人，她每年都会在意大利生活至少1-2个月。

目录：

前言：极乐点（The Bliss Point）

第一章 惬意晨光 | 什么事都不做的甜蜜

第二章 家庭 | 餐桌前不觉老

第三章 体验 | 并非所有甜甜圈都会有孔

第四章 沉静自信 | 毫不费力的优雅

第五章 风格 | 良好的第一印象

第六章 浪漫 | 爱以爱偿

第七章 耐心 | 欲速则不达

第八章 享受 | 甜美人生

第九章 美 | 真实的艺术杰作

第十章 魅力 | 无法花钱买来的魅力

第十一章 决心 | 吃出食欲

第十二章 社区 | 分享的面包更美味

**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

