**新 书 推 荐**



**中文书名：《业余的力量：在尝试中发现生活的光芒》**

**英文书名：IN DEFENSE OF DABBLING:The Brilliance of Being a Total Amateur**

**作 者：Karen Walrond**

**出 版 社：Broadleaf Books**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**出版时间：2025年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：232页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

在当今这个快节奏的世界里，我们常常被困在忙碌的漩涡中，忘记了如何真正享受生活。凯伦·沃尔罗德，这位《光明制造者宣言》和《光辉叛乱》的作者，勇敢地向我们发出邀请：在她最新力作《业余的力量》中，她鼓励我们成为“有意业余爱好者”，即使我们并不擅长，也要勇敢尝试我们所热爱的事物。

沃尔罗德提出了“有意业余爱好者”的七个特质：好奇心、正念、自我同情、游戏精神、拓展舒适区、建立联系和敬畏。这些特质不仅帮助我们抵制磨砺文化，还让我们重新发现探索新事物的乐趣。她提醒我们，业余爱好不应成为副业，而应是我们在忙碌生活中寻找平衡和快乐的方式。

在《业余的力量》中，沃尔罗德带领我们踏上一段充满启发和乐趣的旅程。她尝试了陶艺、游泳、弹钢琴、冲浪，甚至学习拍摄银河，尽管并非一切顺利，但她从中找到了无尽的乐趣和成长。她还与其他业余爱好者和专家对话，探讨有意识的业余爱好如何促进心理健康和社会交往。

为了帮助我们开始自己的业余爱好之旅，沃尔罗德还分享了一份超过两百项尝试的清单，助我们找到成为完全业余爱好者的独特路径。她提醒我们，生活中最重要的是享受过程，而不是追求完美。如果我们在某项爱好或手艺上做得更好，那只是副产品，而不是目标。

《业余的力量》不仅是一本书，更是一种生活态度的宣言。它鼓励我们放下对完美的执着，拥抱生活中的每一个尝试和失败。因为正如沃尔罗德所说，我们在生活中创造了生活，所以不要担心失败；事实上，这就是重点。如果我们开始做自己喜欢的事情，我们会发现什么样的快乐呢？让我们一起踏上这段业余的力量的旅程，发现生活中的无限可能。

**书籍目录：**

第一章 有意的业余主义案例

第二章 有意的业余主义的精神与业余菜单的制作

第三章 好奇心：失败是迷人的

第四章 正念：像水一样，我的朋友

第五章 自我同情：我们不是贝多芬

第六章 游戏：来自厕纸美人鱼的教训

第七章 拉伸区：唯一的方式就是去做

第八章 连接：获取你的必需维生素

第九章 奇迹与敬畏：战壕、蜂鸟和模糊的星星

第十章 超越之路

业余追求的简略列表：我尝试过和没尝试过（但仍然可能会尝试）的事物

致谢

注释

**作者简介：**

**卡伦·沃尔罗德（Karen Walrond）**作为律师、领导力教练和活动家，帮助成千上万的人在全球找到了生活的目标和意义。她的工作和个人经历曾在布伦·布朗的《解锁自我》播客、PBS、赫芬顿邮报、CNN.com 以及《奥普拉·温弗瑞秀》上被广泛报道。作为一名备受推崇的演讲家，沃尔罗德还著有《不同的美》（*The Beauty of Different*）一书，并运营着获奖博客 Chookooloonks，这是一个集生活方式、灵感和摄影于一体的平台。

**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

