**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《我们可以做到：解答人生的20个难题》**

**英文书名：****WE CAN DO HARD THINGS:Answers to Life's 20 Questions**

**作 者：****Glennon Doyle, Abby Wambach, Amanda Doyle**

**出 版 社：Dial Press**

**代理公司：WME/ANA/Jessica**

**页 数：512页**

**出版时间：2025年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

生活常常像一座螺旋楼梯，我们一遍又一遍地围绕着相同的问题盘旋：

为什么我会这样？

我如何知道该做什么？

为什么我不能快乐？

为什么我如此愤怒？

我该如何放手？

这些问题让人感到不适，答案也往往复杂而难以捉摸。但格伦农·多伊尔、艾比·万巴赫和阿曼达·多伊尔告诉我们：**当我们勇敢地提出这些艰难的问题并找到答案时，生活就会变得更容易。**

《我们可以做到》正是这样一本充满智慧、安慰和灵感的书籍。它不仅仅是一本书，更是一场治愈的旅程。通过沉浸式、大胆的设计，格伦农、艾比和阿曼达分享了她们自己心灵转变的深刻领悟，以及多年来与世界知名教师和日常梦想家对话中学到的变革性经验。

这本书就像你最信任的朋友，她会用双臂拥抱你，安慰你，同时理清你的思绪，安抚你的心灵，解开你的痛苦。正如格伦农所说：“它充满了治愈我的勇气、智慧和团结，我们创作它也是为了成为你的治愈之源。”

**为什么选择《我们可以做到》？**

治愈的勇气：帮助你直面内心的困惑与痛苦，找到答案。

智慧的分享：汇集了三位作者与世界知名教师的深刻对话与经验。

团结的力量：让你感受到你不是一个人在战斗，治愈是一个共享的过程。

**作者简介：**

**格伦农·多伊尔（Glennon Doyle）**是《纽约时报》和《星期日泰晤士报》畅销书排行榜第一的《狂野》（*Untamed*）的作者，这本书被选为瑞茜·威瑟斯彭读书俱乐部推荐书目，销量已接近四百万册。作为一名活动家和“女性赋权的守护神”（《人物》杂志评），格伦农主持了播客《我们可以做困难的事》（We Can Do Hard Things）。该播客一经推出便登上苹果播客排行榜首位，并被Stitcher评为最佳播客之一。We Can Do Hard Things赢得了威比奖、格雷西奖和iHeart播客奖，每周吸引了数百万深度参与的听众。

**艾比·万巴赫（Abby Wambach）**是两届奥运会金牌得主、国际足联世界杯冠军，也是男女足球运动员中国际进球数第二高的球员。她是一位致力于平等与包容的活动家，同时也是《纽约时报》畅销书《前进：一部回忆录》（Forward: A Memoir）的作者。

**阿曼达·多伊尔（Amanda Doyle）**是Together Rising基金会的副总裁、总法律顾问兼董事会成员。她曾是霍根路伟律师事务所的律师和国际正义使命组织的法律研究员，现在担任格伦农·多伊尔的业务经理，并共同主持《We Can Do Hard Things》播客。

**目录：**

一 为什么我会变成这样？

二 我究竟是谁？

三 我怎样知道自己是否已经迷失？

四 我如何回到我自己？

五 我怎样才能弄清楚自己想要什么？

六 我怎样知道该做什么？

七 我怎样去做艰难的事？

八 我如何放手？

九 我怎样继续前行？

十 我怎样与自己的身体和解？

十一 我该如何结交并保持真正的朋友？

十二 我如何爱我身边的人？

十三 性。我这样做对吗？

十四 育儿。我这样做对吗？

十五 为什么我不能快乐？

十六 为什么我这么生气？

十七 我该如何原谅？

十八 我如何摆脱困境？

十九 我怎么现在就让自己感觉更好？

二十 什么是重点？

**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

 