**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《告别犹豫：直觉决策的艺术》**

**英文书名：THE OVERTHINKER'S GUIDE TO MAKING DECISIONS:  Let Your Intuition Move You Forward Without Fear**

**作 者：Joseph Nguyen**

**出 版 社：S&S**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年11月**

**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：**

一本帮助你摆脱焦虑，做出清晰决策的实用指南

我们内心深处总是能直觉地知道该做什么。然而，当焦虑和外界影响所驱使的纷乱思绪笼罩我们时，我们往往会陷入困境，不知所措。每一天，那些饱受焦虑和思绪纷扰之苦的人在面对我们所有人都必须做的事情时，都会感到格外困难：做决定。无论是大事还是小事，我们都希望能在平静和清晰中走出犹豫不决的状态，但许多人却很难做到这一点。恐惧和怀疑不断涌入，使得任何行动都变得不可能。

正如《不要相信你所想的一切》（*Don't Believe Everything You Think*）已经为超过一百万读者提供了慰藉，这本日记本邀请你超越理性的理解，进入实际应用。通过一系列精心设计的练习和工具，你将学会如何信任自己的直觉，并在日常生活中做出更清晰、更自信的决策。

**在这本日记本中，你将发现：**

**原创文章：**作者的一篇原创文章，阐明了清晰决策的路径，并提供了“如何使用这本书”的背景和入门指导。

**实用练习：**帮助你构建决策框架、识别恐惧、找到感受的根源、解锁直觉并采取行动的练习。逐步引导读者简洁地写下你所提出问题的答案，引导他们做出决定。

**记录空间：**记录答案和做笔记的空间。理念是让人们真正使用这本书。记录答案是他们的正念练习的一部分，这样以后，读者可以回顾并看到那些使他们陷入瘫痪性犹豫不决（“分析瘫痪”）的思维模式，并帮助他们成长到一种无思状态，从而在直觉行为中感到更加自信。

**励志名言：**在这些页面之间，穿插着来自政治、灵性、艺术等领域杰出人物的励志名言。

**精选诗歌与智慧：**作者精选的诗歌，以及来自政治、灵性和艺术领域杰出人物的关于决策哲学和技巧的永恒智慧。

《告别犹豫》不仅是一本日记本，更是一本帮助你摆脱焦虑、做出清晰决策的实用指南。无论你是在面对职业选择、人际关系还是日常琐事，这本书都将为你提供所需的工具和洞察力，帮助你在直觉的引导下，找到内心的平静与自信。

**书籍目录：**

如何使用这个日志和工作簿

一个结束痛苦的指南

造成所有痛苦的根源

如何放弃思考

潜在的障碍和解决方案

如果处于一种不思考的状态，你如何知道该做什么？

如何通过不思考的决策指导来做出决策

恐惧中和过程

恐惧中和指南

外部集成指南

设计一个不需要思考的环境

删除思维触发器

创造一个不去思考的环境

将非思维应用到工作中

日记

每日意向

每日反思

**作者简介：**

**约瑟夫·阮（Joseph Nguyen）**是国际畅销书《不要相信你所想的一切》（Don't Believe Everything You Think）的作者。他是一位作家，致力于帮助他人认识到超越自身思维和条件限制的真实自我，从而过上免于心理和情感痛苦的丰盛生活。当他不忙于陪伴家人和宠物（三只他过敏的猫）时，他会把时间用于写作、教学、演讲和分享永恒的智慧，帮助人们从内心发现自己的神性，并意识到他们自己就是一生都在寻找的答案。

**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

