**新 书 推 荐**

**中文书名：《黄金人生之道：解锁50岁后充满意义与喜悦的日本生活智慧》**

**英文书名：Golden Ikigai: Unlock Japanese Secrets to a Life of Purpose and Joy After 50**

**作 者：Tim Tamashiro**

**出 版 社：Mango Media**

**代理公司：Mango/ ANA/Winney**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年12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：**

在《黄金人生之道》（*Golden Ikigai*）中，畅销书《活出生命的意义》（*How To Ikigai*）的作者蒂姆（Tim Tamashiro）以温暖而充满力量的语言，为50岁以上的人群提供了一份通往“有意义人生”的实用指南。他结合日本“生き甲斐（Ikigai）”的哲学理念与科学实证的方法，鼓励读者发掘人生积累下来的智慧与技能，开启一个充满目的感与喜悦的新篇章。

在延续《活出生命的意义》核心理念的基础上，本书提出了更具针对性的行动策略，帮助读者在人生下半场重新定义自我，平衡内在满足与现实需求。不论是希望将兴趣转化为收入来源、维持身心健康，或是在日常中找回深层次的幸福感，《黄金人生之道》都将成为你走向自我实现的清晰指南。

通过可落地的方法、真实动人的案例，塔马希罗展示了如何将过往经验转化为人生最大资产，让每一天都在“意义”中闪光，活出真正属于自己的黄金时光。

**作者简介：**

**玉城蒂姆（Tim Tamashiro）**是一位作家、主题演讲人、表演者以及前国家级电台主持人。他著有亚马逊畅销书《活出生命的意义》（*How To Ikigai*）。曾在加拿大国家广播电台CBC Radio 2主持深受欢迎的晚间爵士节目《调和时光》（*Tonic*）长达十年，这段时光是他一生中最珍贵的经历之一。

离开电台后，蒂姆开始专注于积极心理学、幸福研究及“生き甲斐”（Ikigai）哲学的探索，并将这些理念分享给更广泛的人群，帮助他们找到人生的价值与喜悦。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

