**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《镀金： 挣脱野心、完美主义和一味追求更多的牢笼 》**

**英文书名：Gilded: Breaking Free from the Cage of Ambition, Perfectionism, and the Relentless Pursuit of More**

**作 者：Keren Eldad**

**出 版 社：Mango**

**代理公司：Mango /ANA/Winney**

**页 数：156 页**

**出版时间：2025 年1 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：**

**打破牢笼，追寻真正的富足**

 在本书中，作者深刻剖析了现代社会中高绩效者面临的困境。这些精英人士，无论是身居高位，还是怀揣梦想的创业者，常常被外在的成功光环所困，尽管取得了世人瞩目的成就，内心却感到空虚与不满足。作者通过高管教练的实践经验与个人心路历程，揭示了野心、完美主义和不懈追求背后的代价，即忽视了生命中真正重要的事物。

本书不仅是对焦虑成功的一次深刻反思，更是为寻求心灵解脱的读者提供了一盏明灯。作者提出了实用的策略，帮助读者摆脱总是需要更多的压力，走出镀金的牢笼，不再盲目追逐空洞的胜利。通过本书的指引，你将学会如何开始一种真正富足充实的生活，找到内心的平静与满足，让成功不再是束缚，而是通往幸福之路的钥匙。

**目录：**

引言：当心，超级明星…… 1

第1章 承认吧，你的生活看起来很好，却感觉没那么好 5

第2章 你不知道你“不知道” 13

第3章 世界也许比你想象的更友善 21

第4章 别总相信你的想法 29

第5章 你并没有全力以赴去赢 39

第6章 给思维来一次排毒 51

第7章 找到你的使命 69

第8章 真正活出使命，先停止撒谎 91

第9章 接纳自己，解放自己 101

第10章 与愤怒分手 113

第11章 为暴风雨祈祷 121

第12章 踏入真正的力量 131

尾声：从不安的天鹅到自由的雁 145

关于作者 147

**作者简介：**

**凯伦·埃尔达德（Keren Eldad）**擅长带领成就卓著的人摆脱不断追求的徒劳，迈向成功和成就的最高境界。她的教练客户包括奥林匹克运动员、政治家、好莱坞明星、超级名模、特种部队特工和连续创业者，以及雅诗兰黛、J.P. 摩根和耐克等全球知名企业。她拥有伦敦经济学院和耶路撒冷大学的高等学历，并持有黄金标准的教练证书。她曾在四大洲的 17 个国家生活和工作过，现在用四种语言为全球各地的领导者提供教练服务。

**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/%22%20%5Ct%20%22_blank)

书目下载：[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

书讯浏览：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx%22%20%5Ct%20%22_blank)

豆瓣小站：[http://site.douban.com/110577/](http://site.douban.com/110577/%22%20%5Ct%20%22_blank)

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" \t "_blank)

微信订阅号：ANABJ2002

