**新 书 推 荐**

**中文书名：《30 岁前不必做的 30 件事》**

**英文书名：30 Things to Don’t Have to Do Before You Hit 30**

**德语书名：30 Dinge, die du mit 30 nicht erreicht haben**

**musst**

**作 者：Christina Calaminus, Clare Devlin, Katrin Feuerstein**

**出 版 社：Penguin**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Winney**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年10月**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

人生高峰期的反清单

三十岁时，你该谈恋爱了——手指戴着戒指，或至少有结婚的打算；你该环游世界；你该在职场上步步高升；你该安顿好体面的住所；你至少该计划要孩子了。

欢迎来到人生的快车道。当你庆祝完三十岁生日，压力便开始攀升——比较也随之而来：朋友们在做什么？他们已取得哪些成就？谁比你更出色？

卡拉米努斯、德夫林和福尔斯坦通过本书，试图用一份“三十岁不必完成的30件事”反清单来缓解这种压力。他们讲述个人经历，并就如何应对来自个体与社会双重期待提出建议。因为没有人比你自己更清楚三十岁究竟意味着什么。

**作者简介：**

**克里斯蒂娜·卡拉米努斯（Christina Calaminus）**在攻读新闻学期间结识了克莱尔·德夫林（Clare Devlin）和卡特琳·福伊尔施泰因（Katrin Feuerstein），三人共同创立了社交媒体咨询公司“folgerichtig”及播客节目“dreißig”。在西德广播公司（WDR）担任记者期间（克里斯蒂娜·卡拉米努斯亦曾在此实习），她运用Instagram的“Mädelsabende”（女孩之夜）形式打破社会禁忌。此前她还在WDR青年频道1Live的新闻编辑部工作五年，后加入社交媒体编辑团队。

**克莱尔·德夫林（Clare Devlin）**在多特蒙德和布达佩斯学习新闻学，随后在西德广播公司（WDR）完成实习。在与卡特琳·福伊尔施泰因、克里斯蒂娜·卡拉米努斯共同创立社交媒体咨询公司及播客节目《dreißig》之前，她曾任职于西德广播公司及德国电视一台。克莱尔主持过多种节目形式（Instagram上的《女孩之夜》和YouTube上的《记者》），并作为记者出镜参与西德广播公司《Frau tv》节目的制作。

**卡特琳·福伊尔施泰因（Katrin Feuerstein）**在多特蒙德学习新闻学，并在阿姆斯特丹攻读新媒体专业。在联合创立社交媒体咨询公司“folgerichtig”及播客节目“dreißig”之前，她曾以自由撰稿人身份为多家媒体机构工作，从事调研、撰稿及出镜采访工作，合作平台包括西德广播公司（1Live频道《女孩之夜》《本地时间》）、《莱茵邮报》及《波恩总公报》。

**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

