**新 书 推 荐**

**中文书名：****《今日份幽默：练习笑对人生的艺术》**

**英文书名：*Humor Me: How Laughing More Can Make You Present, Creative, Connected, and Happy***

**作 者：Chris Duffy**

**出 版 社：Doubleday**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：272页**

**出版时间：2026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**

**Best Sellers Rank:**

**#981 in Stress Management Self-Help**

**内容简介：**

十四年前，当克里斯·达菲还是一名疲惫的五年级教师时，他遇到了人生中最幽默的灵魂：十一岁的加里。这位校报首席美食评论家曾犀利点评食堂披萨“硬如纸板”，烤豆子“豆味不足”。如今已成为单口喜剧演员、百万听众播客主持的达菲，始终难忘那个波士顿阴郁冬日与加里共度的欢笑时光。加里让他领悟：缺乏幽默感的生活终将黯然失色。

但这不仅是关于新英格兰成人与毒舌孩童的温情故事，更是一场在不苟言笑的世界里探寻幽默真义的旅程。当苦痛弥漫，我们为何（以及如何）欢笑？从喜剧俱乐部到急诊室，从载满海豹突击队员的直升机，达菲在无数场景中发掘幽默被低估的力量。

达菲以标志性的好奇心与机智，探索欢笑如何引领我们接近美好生活。本书满载缔造欢笑、深情谊与生命意义的实用策略，更是一段令你全程捧腹的阅读体验。恰如那盘食堂豆子，这本书将成为令你回味多年的独特体验。

**作者简介：**

**克里斯·达菲（Chris Duffy）**是单口喜剧演员，曾任电视编剧（HBO《怀亚特·西纳克的问题领域》、国家地理《探险家》栏目），现任TED热门播客《如何成为更好的人类》主持人，该节目荣获2025年威比奖"建议与实操类播客"奖项。常现身《早安美国》、ABC新闻与NPR等媒体。

**媒体评价：**

“克里斯·达菲是让我嫉妒的作家——不仅幽默绝顶，更做到了幽默作家罕能之事：深度调研。读完这本书我更快乐了，迫不及待想与人分享书中趣识，还对小学午餐点评产生了全新敬意。”

——贝斯·卡尔布（艾美奖提名喜剧编剧）

“因反复重读段落、记录笔记并与妻子分享精彩内容，我错过了推荐语截止期。幸获延期才能写下：多么精彩的作品！风趣、睿智、启迪人心、实用至上…感谢你创作此书，克里斯。”

——A.J.雅各布斯（《纽约时报》畅销书作者）

“达菲兼具幽默感与好奇心，这使他成为绝佳向导，不仅传授幽默技巧，更揭示笑声随年龄增长、应对困境与人际联结中的深层意义。另：他已同意将长子冠我之名，特此立字为据。”

——怀亚特·西纳克（艾美奖得主喜剧演员）

**全书目录：**

引言：我遇见的最幽默的人

第一章 第一支柱：专注当下（觉察世间荒诞）

第二章 第二支柱：自我解嘲（发现内心奇趣）

第三章 第三支柱：社交冒险（无惧成为笑料）

第四章 幽默的数学原理（制造笑点的实操逻辑）

第五章 成为魅力磁场（用幽默建立人际联结）

第六章 与林肯总统的暗号（幽默塑造群体认同）

第七章 次佳良药（笑声在疗愈中的作用）

第八章 比"我发现了"更兴奋（幽默驱动创新）

第九章 向上调侃（幽默推动社会变革）

第十章 笑中带泪（幽默在悲伤与韧性中的角色）

第十一章 比没有幽默感更糟糕的事（如何避免劣质玩笑与霸凌）

结语：我遇见的第二幽默的人（充满欢笑的人生是何模样）

致谢

注释

索引

**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

