**新 书 推 荐**

**中文书名：《你好压力，我很好》**

**英文书名：Hello Stress, I’m Doing Fine: Ideas for decompressing**

**德文书名：Hallo Stress, mir geht es gut**

**作 者：****Carola Kleinschmidt**

**出 版 社：****Verlagsgruppe Random House GmbH**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：48页**

**出版时间：2018年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****心理励志**

**内容简介：**

许多有用的小窍门

压力韧性专家卡罗拉·克莱因施密特（Carola Kleinschmidt）提供了一个充满了对压力时代有用提示的聚宝盆。篮子里的每一种水果都代表着一种特定的策略。苹果提醒我们要深呼吸。柠檬指出，压力不是一种惩罚，而是一种机会。甜瓜会问，这一切是否真的那么难，葡萄会防止我们在多任务处理中纠缠在一起。

在这些水果的帮助下，即使事情变得糟糕或混乱，你也会继续前进，而不是精疲力竭——这样压力就不会产生更大的压力。

•面对混乱不堪保持坚强

•来自成功的培训口袋系列：所有书籍已售出超过43万册（更多图书，请访问[www.kleberater.de](http://www.kleberater.de)）。

**作者简介：**

**卡罗拉·克莱因施密特（Carola Kleinschmidt）**是生物学家和记者，多年来一直参与到职业领域的健康问题中。她还举办了关于工作与生活平衡的研讨会。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：[susan@nurnberg.com.cn](mailto:susan@nurnberg.com.cn)

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>