**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《作为普通人的意外之乐》**

**英文书名：THE UNEXPECTED JOY OF BEING ORDINARY**

**作 者：Catherine Gray**

**出 版 社：Scribner/Simon & Schuster**

**代理公司：Rachel Mills/ANA/Cindy Zhang**

**页 数：288页**

**出版时间：2019年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**版权已授：西班牙、荷兰、爱沙尼亚、乌克兰**

**内容简介：**

学习如何快乐地生活或许是我们人生中最重要的一课。凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）富有洞察力的新作品为我们呈现了其中的奥妙。

我们常被告知幸福源自不平凡。例如加勒比海的太阳椅，豪华轿车的驾驶位，昂贵的小金盒，马丘比丘看日出。我们奋斗、挣扎，努力获得更多。“满足”似乎是一个遥不可及的目标。

**“享乐适应”这一心理现象告诉我们短暂的兴奋过后，幸福水平便会回归之前的基准。**

那么，“答案”是什么？普通人的意外之乐理论认为解决之道在于重新发现普通人的快乐，而这种快乐又常被我们所忽略。羊角面包、热水澡、瑜伽课变得稀松平常，也有人把我们买的东西送到家门口，所以我们很难再感受到其中的乐趣。**快乐仿佛子弹般与我们擦身而过。**

凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）曾对平凡不屑一顾，直至抑郁的黑狗迫使她重新思考一切。

在此过程中，她发现我们中的某些卓越人士令人讶异的现实：那些有影响力的人面临着更高的焦虑和抑郁风险，有钱人更难开心，盛大婚礼的背后是更高的离婚率。

*“寻找做普通人的快乐对我来说不仅仅是让我快乐的方式，某种程度上讲，它意味着我有能力掌握我的人生。”*

*---凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）*

**目录**

**前言**

**简介**

**第一部分：对“非凡”的过分追求**

从极度消极中幸存下来

“快乐跑步机”

“满意”与“满足”

当我想要自杀的时候

感恩才是唯一正道

26件令我快乐的事情

**第二部分：普通的生活**

为“当下之所”歌唱

多余的物品意味着多余的“负担”

一个不带“Ins风”的家

为在当地过节歌唱

亲爱的租房一代

**普通人的快乐 第一步**

**第三部分：做一个普通的人**

焦虑再正常不过了！

为户外野生歌唱

中等自尊水平

为能“平躺下来”休息歌唱

生气并不意味着你就是个坏人

为瑜伽训练歌唱

没人可以得到100%的好评

为回到家乡小憩歌唱

为打扫歌唱

我们不是冰冷的机器人

为那些最终会变成宝贵经历的压力时刻歌唱

当过于乐观的时候

为普通的内向者歌唱

为日落歌唱

为偶尔没有完成备忘清单歌唱

**普通人的快乐 第二步**

为吃一顿并不精致的晚餐歌唱

**第四部分：普通的恋爱**

你精挑细选的“家人”

放弃关于恋爱关系不切实际的幻想

对性的追求也别太苛刻

一场有预算的婚礼往往意味着离婚的概率比较低

分手比在一起更常见

关于单身是一种怪物的迷思

“放羊式”的育儿方式

别像祥林嫂一样不停哀怨

**普通人的快乐 第三步**

**第五部分：普通的收入**

为那些青少年打零工歌唱

远离“996”

为不开车歌唱

为什么挣得多不意味着过得好

为千禧一代歌唱

为储蓄歌唱

忙得不可开交

为正常的拖延歌唱

那些朝九晚五，梦想躺在舒适圈的人

为提供纳税申报单歌唱

我想成为“有影响力的人”

**第六部分：普通的大脑和宕机时间**

为拥有普通人的智商歌唱

远离过量新闻

为阅读歌唱s

为观看侦探剧集歌唱

重新找回90年代的老物件

为学会烘焙蛋糕歌唱

快乐指数递减的活动：看电视

为无聊歌唱

论平凡却精致的创造力

为向平凡事物致敬的艺术家们歌唱

**普通人的快乐 第四步**

**第七部分：普通的身体**

对普通外表的赞扬

年龄的增长是我们一直向往的

中年颂歌

锻炼你的大脑，而不是你的臀部

我二十岁没有的东西

拥有一个差不多的身材

淋浴赞歌

你不应该会“头秃”

按摩赞歌

捍卫普通的锻炼方式

给我身体的一封信

被低估了的普通锻炼

**第八部分：结论**

来自“非凡星球”的推文

宣言：我永远不会丢掉做普通人的快乐

小屋

**作者简介：**

**凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）：**屡获殊荣的作家和编辑。她曾供职于《时尚》（*Cosmopolitan*）、《魅力》（GLAMOUR）和《太阳报增刊》（*Sun's Fabulous supplement*），也曾在《设计师》（*Stylist*）、《嘉人》（*Marie Claire*）、YOU、《女性健康》（*Women's Health*）、《格拉西亚》（*Grazia*）、《卫报》（*Guardian*）、《入围杂志》（*Shortlist*）、《地球脉动》（*BBC Earth*）、《绿宝街》（*Emerald Street*）、《热度》（*Heat*）和《每日邮报》（*Daily Mail*）担任自由职业者。凯瑟琳曾任谷歌（Google）的旅游作家和《生活方式图书馆》（The Lifestyle Library）的特约编辑。

凯瑟琳诙谐、迷人的笔触成就了这部作品的阅读乐趣，令读者们了解了单身真正的乐趣。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：张滢（Cindy Zhang）**

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：010-82504506

传真：010-82504200

Email：Cindy@nurnberg.com.cn

网址：<http://www.nurnberg.com.cn>
微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>