**新 书 推 荐**



**中文书名：《重新加载：巧妙自愈的艺术》**

**英文书名：RELOAD: The Art of Smart Recovery**

**作 者：Catharina Enblad and Henrik Fexeus**

**出 版 社：Forum/Ester Bonnier**

**代理公司：Grand Agency/ANA/Connie**

**页 数：291页**

**出版时间：2019年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿（英文/瑞典语全稿）**

**类 型：励志/大众心理**

**版权已授：巴西、爱沙尼亚、立陶宛、荷兰、罗马尼亚、俄罗斯、西班牙**

**内容简介：**

**本书作家卡特里娜·恩布拉德（Catharina Enblad）和亨利·费克斯（Henrik Fexeus）的简介视频可从优酷观看，我们已将视频配上中文字幕，方便您更好地把握内容：https://v.youku.com/v\_show/id\_XNDg4MjYyNTMwMA==.html**

虽然现代的生活方式确实让我们与世界紧密联系，我们可以不断地从地球上的任何地方获得可购买的物品，我们也有在任何喜欢的地方工作的自由，但它也正在把我们推向崩溃的边缘。相信你一定注意到最近大量的文章和书籍都在向我们宣布：是时候放松下来，消除一些日常压力了！

卸下一些责任是一件好事，同时也非常重要。但作者卡特里娜·恩布拉德（Catharina Enblad）和亨利·费克斯（Henrik Fexeus）却认为这种观点仍需细细考量。你看，那些真正让你感到沉重的并不总是那些必须做的事情，问题通常在于你没有在日程安排中留出任何休息的空间。

事实上，我们大多数是喜欢充实的生活的。因此，作者卡特里娜和亨利不会让你去删掉那些你本来很想去做的事情的。相反，他们会教你如何在日程表已经排得满满当当的情况下依然感觉良好——你甚至可能感觉比平时还要好！

**《重新加载》（RELOAD）**这本书提供了一套有效的方法。这套方法基于对压力、休息、正念、时间管理和认知心理学的最新科学发现。你还会了解到，对于不同性格的人和在不同环境下最适合的方法。

任何时候你都可以使用**《重新加载》（RELOAD）**中的技巧，作为实用简单的方式帮你在身体和心理上回复状态。其中有些方法几秒中内就可以应用，而有些方法则需要更多的时间培养。然而，不论是那种方法，它们都会让你满血复活，让你继续享受你的生活，即使压力有时有点大。

**作者简介：**

**卡特里娜·恩布拉德（Catharina Enblad）**是一名关注人们健康和幸福生活的记者。她曾担任《厨师》（Chef）杂志的主编，多年来一直担任《健康与体格》（Health and Fitness）和《顶级健康》（Topp Health）的主编和高级编辑。这两本杂志日常会关注读者面临的一大问题——压力。因此，在很长一段时间里，卡特里娜的工作需要查询关于压力和自我恢复的最新研究结果。这一课题也很快成为她的个人兴趣。后来，作为一家工会组织的意见顾问，卡特里娜和她的团队针对工作压力和休息的重要性发起了一系列特别委托的调查活动。

**亨利·费克斯（Henrik Fexeus）**已经有超过15年研究人类内在动力和行为的经验。在研究过心理学、市场营销学和哲学等不同领域之后，亨利对如何更好地利用我们的心理能力有独特的见解。尽管亨利最出名的是他在无言交流和肢体语言方面的研究，在这个领域他今天被列为世界上最重要的专家之一，但他一直专注于我们作为一个整体的存在，并定期通过他的作品回归这个主题中。

亨利·费克斯的作品已经在25个国家销售了超过100万册。在这本由他和卡特里娜合作的《重新装载》（RELOAD）一书中，你会发现全面的研究和确凿的事实将以轻松有趣的方式展现在你面前。

卡特里娜和亨利在各自的研究领域里发现，能够有效地休息对工作是多么的重要，即使在压力较大的生活中也能感觉良好！两位作者凭借各自的专业，分析出哪些休息方法和技巧能够真正有效。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：萧涵糠(Connie Xiao)**

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：010-82449325

传真：010-82504200

Email: Connie@nurnberg.com.cn

网址：www.nurnberg.com.cn

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002

