**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《如何做一个更快乐的父母：养育家庭，享受生活，用（几乎）每一分钟享受爱》**

**英文书名：HOW TO BE A HAPPIER PARENT: RAISING A FAMILY, HAVING A LIFE, AND LOVING (ALMOST) EVERY MINUTE**

**作 者：K.J. Dell’Antonia**

**出 版 社：Avery**

**代理公司：DeFiore/ANA/Lauren Li**

**页 数：320页**

**出版时间：2018年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**版权已授：波兰、土耳其、俄罗斯、韩国、爱沙尼亚。**

**本书中文繁体版权已授权。**

**内容简介：**

 **本书是《纽约时报》“Motherlode”博客的前首席编辑为我们提供的一份鼓舞人心的指南，它将帮助父母们在日常家庭生活中找到更多的幸福。**

在K.J. 戴尔·安多尼亚多年来写作的文章和报道中，有一个反复出现的话题：父母渴望在日常生活中获得更大的幸福感。在这本乐观、充满解决方案的书中，K.J.提出这个疑问：我们如何才能改变我们的家庭生活，让它充满我们所一直希冀的欢乐？K.J.从最新的研究和家庭采访中发现，通过减少去做一些事情，可以让我们得到更好的结果，使我们的家庭生活成为我们的避风港和乐趣的源泉，而非忙碌一天的另一个压力来源。

 她专注于九个最让父母感到难过的常见问题，探讨了这些问题为什么很难解决，还提供了一些能让父母感觉更好的小的、可行的、有时令人惊讶的解决方式。无论是早晨让家庭中的每个成员准时出门上班上学，还是确保家务和家庭作业不必经历一场战争才能完成，《如何做一个更快乐的父母》（*How to Be a Happier Parent*）都表明，拥有家庭不仅仅意味着养育孩子，把他们成功地培养成才。拥有家庭更重要的意义在于体验快乐——真生的快乐，那种让你一路走来，能够回顾、期待和享受到的快乐。

**作者简介：**

**K.J. 戴尔·安多尼亚（K.J. Dell'Antonia）**是《纽约时报》撰稿人，也是大热《纽约时报》文章“为什么我没有回复你的邮件”（[Why I Didn't Answer Your Email](https://www.nytimes.com/2019/01/12/opinion/sunday/email-children-balance-parenting.html)）的作者，博客“Times' Motherlode”的前编辑与《如何做一个更快乐的父母》（How to Be a Happier Parent）的作者。她是家庭研究领域的先驱，Slates 前20的博主。

她的出道小说《炸鸡姐妹》（The Chicken Sisters）是一部反映当下的故事，是对她在自己的文章中所关注的多个主题的幽默探索，这些主题包括：在我们的家庭生活中寻找快乐的重要性，找到令我们感到的快乐的东西的挑战性，以及每次都应该重视我们的眼前人，而非我们的手机和笔记本电脑的必要性。

黛尔·安多尼亚目前同他的丈夫及四个孩子居住在美国新罕布什尔州的一个小农场里，但她对得克萨斯州和堪萨斯州度过的童年仍怀有永恒的爱。。

**媒体评价：**

 “十多年来，K.J. 戴尔·安多尼亚一直身处现代育儿这一话题的漩涡中心。在此期间，她成为一位机敏、经验丰富、富有同情心、知识渊博的朋友和倡导者。此外，她还是一位伟大的作家。所有这些品质都展现在了这本书中。《如何做一个更快乐的父母》一定会帮助许多饱受困扰的父母，让他们在每天混乱的生活中找到更多的快乐。”

----布鲁斯·费勒（Bruce Feiler），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书

《快乐家庭的秘密》（*The Secrets of Happy Families*）作者

 “终于！这本育儿书绝非探讨怎样使你的孩子获得成功，它关注于育儿的真正任务，即创建一个安全、温暖、有爱心、幸福的家庭。”

----马德琳·莱文博士（Madeline Levine, Ph.D），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书

《特权的代价》（*The Price of Privilege*）

和《好好教育孩子》（*Teach Your Children Well*）的作者

 “本书完美结合了谦逊的自白、直率的估计和令人感同身受的幽默，它不批判读者，并提供了充分的同理心。这位睿智的专家仿佛我们的亲密朋友，在她的引领下，我们也会开始相信，我们比自己想象的要幸福得多。”

----朱莉·莱思科特-海姆斯（Julie Lythcott-Haims），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书

《如何抚养成人》（*How to Raise an Adult*） 的作者

 “一提到为人父母，K.J. 戴尔·安多尼亚无疑是一位专家，她既了解研究数据，也熟悉现实情况。我们能够成为更快乐的父母——只要我们能够了解阻碍我们前进的因素和我们可以改变的因素。这本书提供了真正有用的建议和引人入胜的科学知识，帮助你成为你想成为的父母。”

----查尔斯·杜希格（Charles Duhigg），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《习惯的力量》

（*The Power of Habit* ）和《更聪明、更快、更好》（*Smarter Faster Better*）的作者

 “育儿专家K.J. 戴尔·安多尼亚利用最新的研究成果，找到了能令她与四个孩子的家庭生活更加快乐的方法。她在书中坦率（而且常常很幽默）地展现了她自己的挣扎，以及她为解决家务、家庭作业、兄弟姐妹争吵、电子设备和纪律等家长经常遭遇的问题所提出的明智而实用的建议，这些建议读起来令人醍醐灌顶，因为她自己都尝试过。”

----格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书

《四种倾向》（*The Four Tendencies*）的作者

 “《如何做一个更快乐的父母》为我们带来启示，整本书的目的是为想要用爱与信任来解决问题的家长们提供支持，而非打击。我非常感谢作者的直言不讳与真诚，还有她分享自身错误的意愿。”

----杰西卡·拉希（Jessica Lahey），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书

《失败的礼物》（*The Gift of Failure*）的作者

 “在《如何做一个更快乐的父母：养育家庭，享受生活，用（几乎）每一分钟享受爱》一书中，K.J. 戴尔·安多尼亚以轻松的风格和深入浅出的方式分享了她的知识，即使是那些孩子仍处于蹒跚学步时期、经常崩溃的父母也能轻松阅读。””

----《洛杉矶时报》（*Los Angeles Times*）

 “令人愉快。这本书并不是说为什么偶尔把责任推开是可以接受的，而是再说，作为父母，你应该允许自己把自己的幸福感放在第一位，并努力实现自己的幸福，即使这意味着你的孩子不能在100%的时间里获得你的100%的注意力、精力和金钱。”

----《芝加哥论坛报》（*The Chicago Tribune*）

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：李文浩（Lauren Li）**

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：010-82449901

传真：010-82504200

Email：Lauren@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/>

微信订阅号：ANABJ2002