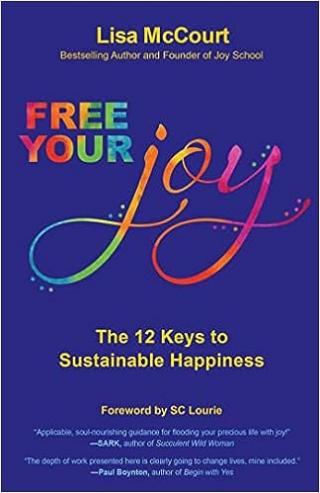
**新 书 推 荐**

****

**中文书名：****《别给快乐设限：幸福可持续的十二法则》**

# 英文书名：*Free Your Joy: The Twelve Keys to Sustainable Happiness*

**作 者：Lisa McCourt**

**出 版 社：Simon&Schuster/HCI**

**代理公司：ANA/Lauren**

**页 数：320页**

**出版时间：2023年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

**前所未有的全球事件让我们许多人感到精疲力尽、沮丧、孤立，与许多让我们快乐的事情脱节。**

畅销书作家兼“快乐学校”（[Joy School](https://lisamccourt.com/)）创始、*Do Joy!*播客主持人丽莎·麦考特（Lisa McCourt）总结了可持续幸福的独特公式，并提供相关训练方式技巧，以提高“快乐起点值”，让读者可以在日常生活中培养真正、持久的平静和满足感。  
  
 了解快乐是一回事，但真正改变能量的其实是行动*。*麦考特提供了独特的获得快乐、实现情绪健康的方法，介绍了一条通往幸福的冒险之路，可以随时开始，但要维持一年。快乐不是难以捉摸、需要追逐的幻想、而是需要学习、练习和掌握的技能。麦考特将带领读者了解改变生活的情绪提升法则，整个过程将以月为单位循序渐进，这些法则是从欢乐学校20年教学中总结出来的。  
  
 在12个实现可持续且真实的快乐法则中，后者依次建立在前者基础上，旨在让读者的内心景观逐渐转变为快乐和轻松的状态。内部景观发生变化时，外部现实也会不可避免地发生变化。麦考特每周为读者布置“家庭作业”，好让读者将自己的日常经历融入其中，遵循所提出的要求，读者的思维模式和默认反应会逐渐升级为有益的新思维和行为习惯。  
  
 学会最后一个法则之后，麦考特会要求读者按照螺旋式计划，从已得到提升的快乐起点再次循环实践12个法则。通往更快乐和更高个人自由境界的旅程永远不会结束，我们可以年复一年地循序渐进，不断调整我们的生活，达到更加充实的水平。

**作者简介：**

**丽莎·麦考特（Lisa McCourt）**是 Joy School（[LisaMcCourt.com](https://lisamccourt.com/)）创始人，除了与Jack Canfield、Mark Victor Hansen和James Van Praagh等行业领袖合作外，还撰写了四十多本成人和儿童书。合计销量已超过850万册，并在亚马逊上获得了9,000 多条好评。她还是一名播客、前CBS广播电台主持人以及迈克尔·贝克威斯Agape合唱团中快乐的歌手，她将自己的热情和独特的技能组合带入了一条不拘一格的职业道路。

**媒体评价：**

“适用于所有人、滋养灵魂的指导，让你的生活充满欢乐！”

**——SARK，*Succulent Wild Woman*作者*，*PlanetSARK.com**

“丽莎·麦考特最新的快乐生活指导手册简直令人难以置信，充满了有意义的内容和可操作的步骤！丽莎的智慧是如此真诚和平易近人，她带领读者深入了解快乐生活的真谛。”

**——保罗·博因顿（Paul Boynton），畅销书*Begin with Yes*作者**

“这本书明确指出：快乐是我们的自然状态。本书就像一场研讨会，清楚地解释了如何消除挡在你和自然状态之间的所有乌云。这本书不仅仅是哲学，从头到尾介绍了各种练习方式，正如丽莎所说，学习快乐要从行动出发。作者在每一页上都流露出真诚和善解人意。读完全篇，你不可能不改变你的能量，更接近真实的自己。”

**——克里斯·尼鲍尔（Chris Niebauer），神经生物学家*，*《无我无问题：神经生物学如何追赶佛教》（*No Self No Problem: How Neurobiology Is Catching Up to Buddhism*）作者**

**目录：**

前言

致谢

序

导言

法则 1：唤醒观察者（Awaken the Observer）

法则 2：了解自己（Know Thyself ）

法则 3：了解通往快乐的障碍（Understand Joy’s Obstacles）

法则 4：感受自己，治愈自己（Feel to Heal）

法则 5：别什么都听（Sort the Voices）

法则 6：找到参照物（Spot the Mirrors）

法则 7：为明天做准备（Create Tomorrow Today）

法则 8：去爱吧（Be Love）

法则 9：跟着直觉走（Flow Intuitively）

法则 10：善用观察力（Master Your Observing）

法则 11：拥抱现状（Embrace What Is）

法则 12：直进生活（Live Vertically）

关于作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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