**新 书 推 荐**

**中文书名：《应不速之变：重整旗鼓，乱中求静，重塑自我》**

**英文书名：HOW TO SURVIVE CHANGE YOU DIDN’T ASK FOR: Bounce Back, Find Calm in Chaos, and Reinvent Yourself**

**作 者：Mary Jane Ryan**

**出 版 社：Mango**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：250页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**版权已授：美国（音频）、西班牙、印度尼西亚**

**内容简介：**

**这个世界瞬息万变，你是否被生活中的挑战压得喘不过气？因世界各地接踵而至的危机，感到筋疲力尽？**

**终极指南《应不速之变》：转变思维，改变心态，接纳无法改变之事，应对变化，重整旗鼓，乱中求静，重塑自我。**

**前版销量超过7500本！**

节选：

“哇——在过去几年里，我们经历了一场狂野、略显不适、极其困难、混乱的旅程。经历了政治动乱、气温上升、森林大火、洪水、战争、通货膨胀，当然还有疫情及其对我们的城市、工作生活、身心、精神的影响。更不用说正在逼近的游戏变革者——人工智能，我们尚未完全体验到人工智能带来的变革性影响。如果我们曾经认为自己可以预测控制未来，那么现在肯定应该摒弃这种幻想了。与其希望、期望或相信一切会“恢复原样”，我们最好学会驾驭变化的浪潮，培养适应能力。

这就是本书的内容，讨论如何应对突如其来的变化，这些变化打破我们的梦想、计划、对未来的希望。宏观层面上，在广袤世界里发生的事情对我们的个人生活产生的实际后果；火灾或洪水造成家园的损失、工作或生意的终结、财务困境、封锁。接着是任何人都可能面临的挑战——爱人的去世、残疾或患病、车祸、离婚……不胜枚举。没有人能安安稳稳地度过一生，总会遇到突如其来的挑战，扰乱你的世界。本书旨在协助您接受现实，做出最佳应对。”

**转变思维，变得更好**。这是充满挑战的时代。你很可能正在面对一些意想不到的变化——也许是一场人生危机，比如失业、梦想的破灭。这本书会提供一些实践方法，助你成功应对这种变化。

**发现应对人生变化的办法**。改变总是难事。但每次改变都是一次机会。瑞安提出了循序渐进的策略，以重新训练大脑，乐观对待人生的变化。最重要的是，随着适应能力越来越强，你也会变得更加自信。无论生活带给你什么挑战，这本指南将助你生存、成长。

**寻找成功的新机遇**。瑞安通过详细的章节，说明如何拥抱变化，列出二十个小建议，以适应意想不到的变化，瑞安的建议可以应用于任何不断发展的变化。

这本书将教您如何：

• 接受变化；

• 扩大选择；

• 增强适应能力；

• 采取行动。

如果您喜欢阅读《零成本改变》（*Switch*）、格雷琴·鲁宾（Gretchen Rubin）的《好习惯的秘密》（*Better than Before*）或《理想生活的起点》（*The Four Tendencies*），那么您一定会喜欢《应不速之变》。

**媒体评价：**

“……更快地度过痛苦，从生活的绝对事件中，获得更大的意义。”

——艾琳·斯普拉金斯（Ellyn Spragins），《现在我所知道的：写给年轻自己的信》（*What I Know Now: Letters to My Younger Self*）

“如果你正在苦苦挣扎，认为再读一本书不可能有所作为，再想一想。玛丽·简·瑞安具备罕见的天赋，能够把看似不可能解决的事情分析得清清楚楚，以至于可以解决。”

——劳拉·伯曼·福特冈（Laura Berman Fortgang），《现在怎么办？：90天找到一个新的人生方向》（*Now What?: 90 Days to a New Life Direction*）

“你总是比你想象中的更有适应性。在玛丽·简·瑞安这本励志乐观的书中，向你展示了如何面对意外，并利用所学的知识在生活、爱情、工作中变得更快乐。”

——内尔·梅里诺（Nell Merlino），著有《越界》（*Stepping Out of Line*）

“《应不速之变》不仅是瑞安最好的作品，而且是迄今为止关于变化主题最易于理解、最实用的作品，包含来自跨部门学科和研究的最佳实践纲要，涉及我们生活中的过渡和变化。你再也找不到比这更鼓舞人心、更现实、更令人安慰、更易于理解的书了，它能减少恐惧，重新让我们以潜能、好奇心、创造性应对变化。这在最具挑战性的时代是无法想象的！”

——安吉利斯·阿里恩（Angeles Arrien）博士，文化人类学家，著有《后半生感恩地生活》（*The Second Half of Life and Living in Gratitude*）

**《应不速之变：重整旗鼓，乱中求静，重塑自我》**

前言

**第一部分: 欢迎来到“永不停息的白水”**

**第二部分: 关于变化的七个真相**

真相 #1

真相 #2

真相 #3

真相 #4

真相 #5

真相 #6

真相 #7

**第三部分: 变化大师的行动**

**步骤1：接受变化**

像报刊记者一样收集事实

还需要哪些信息？

真相将使你自由（或至少让你行动起来）

如果你看得见，那就是你要处理的问题

这怎么可能是好运？

“恰当地担忧”

这会触发什么核心问题？

与你的恐惧有关

发出求救信号

意识到你在兜圈

可以偶尔抱怨埋怨，但不要永远抱怨埋怨

确保三个 C 在位

慎重选择集中注意力的地方

记住困难可能发生在任何人身上，不必羞耻

不要浪费宝贵的时间精力去指责

恰当地后悔

体验宽恕的慰藉

进行三次祝福

培养你的观察者自我

对奇迹持开放态度

在变化中找到礼物

**步骤2：扩大选择**

什么能帮助你拓展思维？

你的自我概念需要如何改变？

在思维定势外寻找信息

分散风险

“杀死你的宠儿”

利用内在资源

还有哪些其他资源可用？

像美洲原住民一样

创造必要的储备

进入未知领域前别忘了你的罗盘

你的内在才能是什么？

重新审视你的优先事项

设想你的下一个篇章

你身边需要谁？

看路，而非坑洼

**步骤3：采取行动**

创造一个可能的故事

为你的希望账户存钱

希望不是计划

让球在空中飞

思考的意义

只做一件事

准备，射击，瞄准

评估进展

如果你没有挑战自我，那你可能会错失某些机会

做必要的事

打造你的品牌

建立更多联系

创建一个变化大师圈

使用激励口号振作精神

专注于缩减的好处

让环境打开你的心扉

**步骤4：增强适应能力**

成为终身学习者

反思学习经历

**第四部分：应对不速之变的二十个小建议**

**第五部分：更多支持资源**

我的个人支持

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**

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

