**新 书 推 荐**

**中文书名：《微练习：30秒科学自愈法》**

**英文书名：MICROPRACTICE*: Science-Backed Self-Care in 30 Seconds (or Less)***

**作 者：Eli Susman**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲及样章（约25年秋有全稿）**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

**在快节奏世界中找到内心的平静**

在当今快节奏的世界中，冥想是应对压力的完美解药——但在手机嗡嗡作响、孩子尖叫、工作截止日期迫在眉睫的情况下，找到时间进行正念练习可能具有挑战性。即使我们抽出时间来集中注意力，保持一致的练习也很困难。

《微练习》介绍了伊莱·萨斯曼（Eli Susman）在正念和习惯养成方面的开创性研究。他揭示了简短的、碎片化的冥想练习可以为我们的身体、心灵和思想带来深远而长期的益处——而无需花费数小时的时间。无论你是在会议间隙、堵车时，甚至是在刷牙时，你都可以在几秒钟内培养内心的平静。

“微练习”是伊莱创造并计划注册商标的术语，书中探索了14种简单的技巧，分为四类——移动（Move）、触摸（Touch）、呼吸（Breathe）和感受（Feel）——每项练习只需30秒或更短时间即可完成。这些练习基于伊莱对同情、幸福、联系和利他主义科学的研究，有助于建立情感韧性、激发创造力并促进有意义的改变。

**这本书不仅限于正念**

它挑战了我们忙碌的心态，并通过赋予我们在每一刻保持存在感的能力，彻底改变了健康的概念。

**作者简介：**

**伊莱·萨斯曼（Eli Susman）**是心理学界的新星，拥有明德学院（Middlebury）和加州大学伯克利分校（UC Berkeley）的学位，并在哈佛大学压力与发展实验室（Harvard’s Stress & Development Lab）拥有研究经验。他的工作引起了广泛关注，过去一年中有超过100家媒体报道了他的研究，包括CNN、BBC、CBS新闻、ABC新闻、NPR的《Hidden Brain》、《洛杉矶时报》、《Ten Percent Happier》、《The Science of Happiness Podcast》、《The Telegraph》、《福布斯》、《Inc.》和《今日心理学》等。他的网络包括一些世界上最受尊敬的心理学和正念领袖，如他的导师达切尔·凯尔特纳（Dacher Keltner）、克里斯汀·内夫（Kristin Neff）、杰克·康菲尔德（Jack Kornfield）、乔恩·卡巴特-津恩（Jon Kabat-Zinn）、理查德·戴维森（Richard Davidson）、西尔维娅·布尔斯坦（Sylvia Boorstein）和丹·西格尔（Dan Siegel）。

**书籍目录（暂定）：**

开始呼吸

引言（包含示例章节）

第一部分：建立基础

第一章：为什么是微练习？

第二章：习惯形成的科学

第三章：忙碌的心态以及如何摆脱

第二部分：微练习

第四章：移动

第五章：触摸（包含示例章节）

第六章：呼吸

第七章：感受

第八章：小时刻的回声

参考文献

**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

