**新 书 推 荐**

**中文书名：《深度思考：挣脱思维循环与过度思考的哲学指南》**

**英文书名：Pondering Better: PHILOSOPHICAL HELP WITH THOUGHT LOOPS AND OVERTHINKING**

**德文书名：Besser grübeln**

**作 者：Judith Werner**

**出 版 社：Kösel**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/ Winney**

**页 数：208页**

**出版时间：2025年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众文化**

**内容简介：**

终结反复纠结：对抗过度思考的良方

思维循环不仅消耗能量，而且有损健康。“停止思考”是个人成长导师和自助行业惯常开出的神奇药方。但如果人们能像关开关那样轻易停止反复思考，为何不直接这样做呢？更重要的是，即使能做到，人们真的应该这样做吗？

哲学家朱迪思·沃纳给出了否定答案，因为压制那些让思维运转的事物只会阻碍我们解决问题。我们应当学会更好地思考，而不是更少地思考，只有更好地思考才能避免陷入过度思考的泥潭。本书将展开一场融合哲学史上思维与沉思智慧的启迪之旅，揭示如何从过度思考转变为深度思考，而优质思考才能摆脱思维陷入不必要的轮回。

• 用深度思考取代过度思考——哲学式人生指导的巅峰实践

• 减少思考并非解决之道——通过斯多葛式的沉静避免过度沉思

• 适合劳伦斯·德维莱尔式和格温多琳·史密斯式的读者

**作者简介：**

**朱迪思·沃纳（Judith Werner）**，博士、宣传员、博主、哲学家，深谙思考、过度思考、思维循环及相关领域。她也是自由记者和内容创作者，在工作和生活中持续接受过度思考的挑战。她也为《南德意志报》《犹太汇报》和《Missy杂志》等知名媒体撰稿。

**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

