**新 书 推 荐**

**中文书名：****《幸福法则：拥抱更丰盈、更快乐的人生》**

**英文书名：*Happiness: How to live a fuller, happier life***

**作 者：Cheryl Rickman**

**出 版 社：Octopus**

**代理公司：MRA/ANA/Jessica**

**页 数：272页**

**出版时间：2025年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

追求幸福是人类的共同愿望。这种幸福圆满的状态自古以来就是人们所渴望的目标。如今，幸福被广泛认为对个人、社会乃至经济层面都具有积极的推动作用。

快乐的人通常更健康、更高效，思维也更清晰，这不仅对个人有益，也有利于整个社会与经济的发展。《幸福法则》这本书与读者一起探讨幸福的运行机制与演变过程，它来自何处，以及我们该如何培育和维持它。本书还探讨了为什么接纳“不快乐”这一情绪，在我们追求幸福的过程中同样重要。

在这本内容全面的指南中，你将深入了解幸福的历史、艺术、科学、心理学以及实现路径，包括以下内容：

* 思维、行为和基因如何影响我们的幸福感
* 为什么接受不幸福的情绪对过上美好生活同样关键
* 帮助你繁荣成长的简单活动与技巧

**作者简介：**

**谢丽尔·里克曼（Cheryl Rickman）** 是《星期日泰晤士报》畅销书作家，亦为19本自助、身心健康与商业类书籍的代笔作者。由于双亲英年早逝，谢丽尔决定将自己的生命奉献于帮助他人珍惜并充分利用宝贵人生，通过她所撰写的图书与开展的工作坊，致力于“减少焦虑，增进绽放”。除了创作鼓舞人心、充满力量的作品外，谢丽尔还拥有积极心理学执业者资质，是“身心健康网络”（Network of Wellbeing）的幸福推广大使，并为《心理学》（Psychologies）、《呼吸》（Breathe）等杂志撰稿。

**全书目录：**

1. 幸福的历史及其重要性
2. 积极的悖论
3. 全球欢乐
4. 积极心理学：繁荣的科学
5. 幸福的小偷与幸福的障碍
6. 心智掌控：打破幸福的屏障
7. 他人很重要：连接、社区与沟通
8. 快乐思维：发现美好，引导负面
9. 目标与成长
10. 自然滋养：被大自然滋养的幸福
11. 发现你的专长，顺势而为
12. 意义与目的：什么最重要，为什么
13. 当下的空间与宁静
14. 活力就是幸福生活的关键
15. 幸福人生：有同理心、好奇心与深思熟虑的人生

附注

索引

图片致谢

鸣谢

**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

