**新 书 推 荐**

**中文书名：****《每日精进：卓越表现的自律追求》**

**英文书名：ONE DAY BETTER: The Disciplined Pursuit of Performance**

**作 者：Jeff Troesch**

**出 版 社：80/20 Publishing**

**代理公司：Biagi /ANA/ Winney**

**页 数：246页**

**出版时间：2025年10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：**

杰夫·特罗施汲取与世界顶级教练、运动员及团队数十年合作经验，将心理纪律实践提炼为驱动个人发展与表现的具体行动。

顶尖运动员不断重新定义人类极限。体育是熔铸辉煌时刻的熔炉，是让焦虑、压力与怀疑烟消云散的瞬间，但其背后远非如此简单。在其辉煌职业生涯中，杰夫·特罗施助力无数青少年、大学及职业运动员与教练攀越巅峰。在《一天更比一天好》中，他分享客户用于提升心理敏锐度与韧性、达至巅峰表现的多维度方法。

心理提升之路因人而异，绝无普适法则。特罗施阐释其与顶尖运动员合作的核心概念，用敏锐观察力尊重故事与经验。本书提出清晰问题与应用要点，由读者自行探索可能性并验证最佳方案。

卓越追求亦显现在生活其他领域，且往往风险更高。特罗施引导个人发现之旅，培养促进成长与效能的纪律与觉知，激励更多职业与业余运动员、运动爱好者及普通人致力于“每天进步一点点”。

**作者简介：**

****

**杰夫·特罗施（Jeff Troesch）**，心理表现专家，拥有丰富的职业生涯，长期服务于职业运动员、精英业余运动员、大学运动员以及教练。

特罗施是享誉国际的心理技能训练与表现提升专家，拥有近40年从业经验。职业生涯始于NBA顾问。此后，他先后协助美国职棒大联盟（MLB）的西雅图水手队与底特律老虎队、美国足协（U.S. Soccer Federation）、美国田径协会（USA Track & Field）、佛罗里达州布雷登顿市的IMG学院，以及众多职业高尔夫与网球选手。他还参与开发了VS训练系统（一款移动脑力训练设备），并在包括NBA、MLB和NFL多支球队在内的主要体育机构进行试点。

在大学体育领域，特罗施对数十所顶尖高校的学生运动员培养贡献卓著，涵盖加州大学洛杉矶分校（UCLA）、加州大学伯克利分校（Cal）和斯坦福大学等。其工作范围广泛，包括团队建设、持续团队咨询、运动员个体心理调适与表现提升指导，以及教练咨询与发展。

特罗施在个人运动项目的人才培养方面同样成就斐然，尤其在网球、高尔夫和耐力运动领域。他担任IMG学院运动心理总监期间，主导开发心理调适项目，其团队培养的11名前客户跻身单打或双打世界排名第一。作为大卫·利百特高尔夫学院全球心理训练总监，他协助制定持续塑造全球高尔夫冠军的训练体系与方法论。其高尔夫客户包括美巡赛（PGA）、女子美巡赛（LPGA）、欧巡赛及亚巡赛冠军得主。他还指导过多位NCAA个人冠军，担任2022年美国索尔海姆杯队心理顾问，并培养出多位美国业余锦标赛及美国女子业余锦标赛冠军。

**媒体评价：**

“杰夫·特罗施是心理表现领域的先驱，而他跨项目、跨层级的丰富经验铸就了本书的深厚洞见。”

——查德·博林博士（纽约洋基MLB组织表现总监、达拉斯牛仔NFL心理教练、达拉斯星NHL心理教练）

**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

