**新 书 推 荐**



**中文书名：《积极睡眠之书：解决睡眠问题、改变生活的整体方法（新版）》**

**英文书名：THE POSITIVE SLEEP BOOK: A Holistic Approach to Resolve Sleep Issues and Transform Your Life (New Edition)**

**作 者：****Giles Watkins**

**出 版 社：LID Publishing**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：144页**

**出版时间：2024年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健/职场励志**

**内容简介：**

**这本书是由一位领导者为那些与睡眠作斗争的专业人士写的。通过我们的生活事件，领导者们忘记了好好睡觉的能力。本书将告诉你如何解决你的睡眠问题和改变你的生活。**

在这本内容丰富、实用的指南中，睡眠专家兼忙碌的专业人士贾尔斯·沃特金斯从个人和专家的角度探讨了睡眠障碍的问题。作为一名经验丰富的管理顾问和教练，贾尔斯自己的睡眠问题促使他重新关注他的研究和培训活动，他现在几乎只与领导人和组织合作，以促进积极睡眠。

睡眠不足会损害你的事业和人际关系，因为:

* 你没有精力和你的员工好好相处。
* 你缺乏清晰的头脑，无法做出更好、更明智的决定。
* 你发现说“不”很难，所以永远不要有时间停止。

伟大的领导者不仅出现在商业上，他们也出现在生活中。

在这本广受欢迎的书的最新更新版中，他分享了改变他生活并帮助他睡得更好的技巧和个人建议。在这本书中，他解释了睡眠的重要性和功能，以及睡眠不足通常如何影响专业人士。

这本书还探讨了组织如何促进更好的睡眠。在21世纪，专业人士在睡眠方面面临的挑战越来越普遍，这本书为那些身居要职的人提供了宝贵的指导，并鼓励员工在组织中保持健康。

科技为发展我们的业务和改善我们的生活提供了机会，但代价是人们对“永远在线”的期望越来越高。

这本书会给你清晰的思路和方向，让你做出更好的决定，这样你就可以腾出时间做重要的事情。

**作者简介：**

**贾尔斯·沃特金斯(Giles Watkins)**是Tinderbox管理咨询公司的董事，在壳牌、麦肯锡、福斯洛克、高士PLC和Vistage拥有超过35年的全球业务和一般管理经验。贾尔斯现在把大部分时间都花在推广积极睡眠上，主要是和领导者和组织合作。贾尔斯曾在《心理学杂志》、《雇主新闻》和《精英商业杂志》等杂志上发表文章，并在多个播客上宣传他的书《积极睡眠:解决睡眠问题和改变生活的整体方法》(*Positive Sleep: A Holistic Approach to Resolve Sleep Issues and Transform Your Life* )(LID出版社，2019年)。贾尔斯还是《CEOWORLD》杂志的观点专栏作家，最近与桑坦德银行、欧尼、谷歌新加坡和格施塔德游艇俱乐部等客户合作，支持他们的福利计划。

**媒体评价：**

“精英运动的最新竞争优势不是更多的产出，而是确保更好的恢复。高管们现在看到了像管理损益表一样有效地管理个人能量以保持成功的好处——这是一本大开眼界的书，帮助人们最大限度地利用睡眠时间。”

——杰里米·斯内普(Jeremy Snape)，前英格兰板球运动员和医学博士，高性能咨询运动优势

“如果你想要一本书让你的工作、生活和表现变得更好，现在就读吧!”

——本·伦肖(Ben Renshaw)，《目的，行动！》(*Purpose, LEAD!*)和《超级教练》*(SuperCoaching)*的作者

“这本书是任何与睡眠作斗争的人的路线图。贾尔斯以一种个人的、引人入胜的方式写作，提供了深刻的见解和实用的步骤，不仅能改善你的睡眠，还能改善你的生活。必读！”

——詹姆斯·伯斯托尔(James Burstall), Argonon创始人兼集团首席执行官

“这是一本坦率而实用的书，作者是一位经过改革的职场工作狂，它将激励你以更全面的视角看待你的生活、你的健康，以及如何利用你最重要的健康资源——睡眠。”

——乔·马克思温( Jo Macsween), Vistage主席(苏格兰中部)和Macsween前董事总经理

**《积极睡眠之书：解决睡眠问题、改变生活的整体方法（新版）》**

致谢

**第一部分 引言**

第1章 背景

第2章 我对这一主题的兴趣

第3章 睡眠与新冠疫情

第4章 积极探寻答案

第5章 影响深远的触发事件

第6章 睡眠习惯的形成（从童年到大学时期）

第7章 依旧平稳的睡眠状态……差不多（成年早期到中年）

**第二部分 什么是睡眠？**

第8章 为何写这本书，又为何在此时成书？

第9章 我们睡眠模式不同的原因——年龄对此有何影响

第10章 我们如何定义睡眠？

第11章 睡眠与生理学

第12章 睡眠不足与生理学

第13章 睡眠与认知

第14章 社会与情感健康

第15章 睡眠在人生各阶段的演变

**第三部分 睡眠的影响**

第16章 社会对睡眠的态度

第17章 生活方式对睡眠的影响

第18章 工作对睡眠的影响

第19章 饮食和运动对睡眠的影响

**第四部分 睡眠健康**

第20章 充足睡眠对个人表现的影响

第21章 机构组织可以采取哪些措施来促进良好睡眠？

第22章 个人能为改善睡眠做些什么？

第23章 改善睡眠的十大个人建议——“为夜晚做好规划”

第24章 睡眠的未来（一）——技术

第25章 睡眠的未来（二）——替代技术

**第五部分 关于睡眠的最终思考**

总结与结论

最后的反思

参考文献

延伸阅读

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

