**新 书 推 荐**



**中文书名：《行走疗愈了我：当爱与伤痛都装进行囊》**

**英文书名：EVERYTHING CHANGES EVERYTHING: LOVE, LOSS AND A VERY LONG WALK**

**作 者：Lauren Kessler**

**出 版 社：Hachette Balance**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**出版时间：2026年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：约183页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

这是一本关于伤痛与治愈、悲伤与喜悦的书，诉说着我们背负的重担，以及如何负重前行。而法国之路，贯穿始终，串联起生命中的每一段故事与感悟。

“或许我只是渴望遗忘，渴望与这世界切断联系。不再去想那时刚刚爆发的俄乌冲突，不再去关心哪个无知又恶劣的家伙会在哪个州赢得国会席位，也不再惦记洪水、火灾、枪击案，还有我在股市里不断蒸发的财富。我并非冷漠无情，只是这份关切早已让我精疲力竭。也许，我只是单纯地想彻底累一回，累到骨子里，在一天结束时耗尽每一丝气力。我身处特权之位，能够主动选择艰难之事，而这种有意为之、自我强加的‘苦难’，于我而言竟是一场冒险。”

《行走疗愈了我》（*Everything Changes Everything*）以法国之路（Camino Frances）——这场横跨法国与西班牙的朝圣之旅为主线。劳伦·凯斯勒（Lauren Kessler）历经36天，翻山越岭，穿过农田、牧场与葡萄园，跨越干旱的平原。沉重的背包在她锁骨上勒出深深的痕迹，她的内心时而豪情万丈，时而跌落谷底。

这是一个关于主动选择苦难之特权的故事；一个直面困境、绝不退缩的故事；一个关于伤痛、隐藏的伤疤，以及自我疗愈的故事。《行走疗愈了我》探讨着我们的人生状态，以及如何去理解它；讲述着志同道合者带来的慰藉，以及不期而遇的临时友谊带来的惊喜；诠释着看似荒谬却无比坚定的乐观主义；更展现着坚韧与新生，以及最终那一声振聋发聩的宣告：“我，还未止步！”

全书在时空维度中穿梭，短小精悍的章节交替呈现。一方面是作者当下在西班牙北部徒步时的艰辛、喜悦、惊喜与单调；另一方面则回溯到2022年秋，两场改变命运、令人心碎的事件——她的丈夫患病，在子女环绕下，于家中客厅平静离世；八个月后，女儿在离家千里的小镇上，因吸食芬太尼，在一间破旧的吸毒屋沙发上意外身亡。

**作者简介：**



**劳伦·凯斯勒（Lauren Kessler ）**是一位屡获殊荣的作家、（半）无畏的沉浸式记者及叙事性非虚构作家。她将生动的故事讲述与深入的研究相结合，探索诸多领域：从戒备森严的监狱隐秘世界（《时光的束缚：当监狱成为你的生活》*A Grip of Time: When prison is your life*），到看似浪漫实则艰辛的芭蕾世界（《踮起脚尖：远大梦想、挫折起步与我中年时跳〈胡桃夹子〉的追求》*Raising the Barre: Big Dreams, False Starts and My Midlife Quest to Dance The Nutcracker*），再到阿尔茨海默病患者令人惊讶的充满活力的世界（《在阿尔茨海默病的世界中寻找生命》*Finding Life in the Land of Alzheimer’s*） 。她深入探究抗衰老运动的狂野世界（《逆时针：我在抗衰老世界中经历的催眠、荷尔蒙、黑巧克力及其他奇遇》*Counterclockwise: My Year of Hypnosis, Hormones, Dark Chocolate and Other Adventures in the World of Antiaging*），也剖析过母女关系中的波涛汹涌（《我家的青春期狼人》*My Teenage Werewolf*） 。

她的作品曾登上《华盛顿邮报》和《洛杉矶时报》畅销书榜单，被《华尔街日报》列为“最佳”推荐书目，荣获过太平洋西北图书奖和俄勒冈图书奖。她是一名全国性演讲者和研讨会主持人，曾两次做客已故的传奇节目《大卫·莱特曼晚间秀》。

她的新闻作品发表于《纽约时报杂志》《洛杉矶时报杂志》《奥普拉》杂志、《妇女家庭杂志》《预防》杂志、《妇女日》杂志、《乌坦读者》《国家》杂志、新闻周刊网站和沙龙网等媒体。

她是一位西北太平洋地区居民（是后天选择而非出生于此），同时也是一名博主、偏远地区徒步爱好者、长途骑行者。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](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

