**新 书 推 荐**

**中文书名：《友善的代价：舒适感为何让我们停滞不前，以及实现真正改变的四项行动》**

**英文书名：THE PRICE OF NICE: Why Comfort Keeps Us Stuck and 4 Actions for Real Change**

**作 者：Amira Barger**

**出 版 社：Berrett-Koehler Publishers**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：192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：经管**

**亚马逊畅销书排名：**

**#598 in Business Decision Making**

**内容简介：**

**“友善有何错？！”这是一个简单却振聋发聩的问题。它迫使我们审视那些在不知不觉中塑造我们生活的潜规则。**

“友善无需成本！”这种逻辑简直荒谬至极。友善并非免费，它有着沉重的代价。它是披着天鹅绒手套的铁拳，压制异见，以安逸阉割进步，驯化我们安于现状。友善是最具欺骗性的社会建构之一，让我们在沉默中顺从，并在不平等中同流合污。如果我们不质疑友善，我们就会永远被困在权力期望的牢笼里——温顺可欺，停滞不前。

《友善的代价》旨在打破这种束缚。阿米拉·巴格剖析了我们对友善的文化迷恋，揭露了其隐藏的代价，并提供了实现真正变革的实用框架。凭借锐利的分析和深刻的个人见解，她帮助读者打破让他们陷入困境的叙事，重新掌控自己的力量。

本书以社会心理学的四个维度为指引——思考、感受、行动、反思——为读者提供了立即可行且可灵活调整的变革实践方法。因为破局之道不仅在于认知，更在于下一步行动。

如果你厌倦了“苟且求全”，这本书将挑战你、改变你，并召唤你活出更真实的自我。

**本书亮点：**

* **为詹妮弗·布朗（Jennifer Brown）所著《如何成为一名包容性领导者》（*How To Be An Inclusive Leader*）的读者提供的实用指南：**那些希望打造更健康职场文化的领导者以及公关和人力资源专业人士，会从这本书中收获价值。
* **变革性方法：**本书挑战了“友善待人就能带来积极变革”这一传统观念，为实现真正的组织变革提供了一个革命性的框架。
* **实用框架：**ACTIVE模型给出了明确、可操作的步骤，助力组织从流于形式的空谈迈向有意义的变革，并提供了克服阻力的具体策略。
* **紧扣时代主题：**本书回应了人们对职场中无效的DEI以及“表面化的支持行为”日益增长的不满情绪，为推动真正的变革提供了全新思路 。
* **引人注目的新锐声音与杰出专家作者：**作者年仅38岁，在全球最大的公关公司爱德曼担任执行副总裁（屡获殊荣），同时还是教授以及《Fast Company》和微软全国广播公司（MSNBC）的定期撰稿人，其演讲平台每年受众超过50000人。

**作者简介：**

**阿米拉·巴格（Amira Barger）**是全球最大的传播与公关公司爱德曼的传播执行副总裁，并担任DEI咨询主管，屡获殊荣。她还是加州州立大学东湾分校的教授，讲授市场营销、传播学和变革管理课程。她拥有先锋大学（Vanguard University）的市场营销学士学位和拉特诺大学（Letourneau University）的工商管理硕士学位，还获得了康奈尔大学、南佛罗里达大学以及SDS Global Enterprises Inc.颁发的DEI相关认证。她目前居住在加利福尼亚州贝尼西亚市。

[在此](https://www.youtube.com/watch?v=QqsQP9_OIoc)收听阿米拉的播客，她的文章*What we can learn from Trump’s ‘not very nice’ remarks*请见：<https://www.msnbc.com/know-your-value/business-culture/women-us-can-learn-trumps-not-nice-remarks-rcna204260>

**媒体评价：**

“这本书无畏且必要，它不仅挑战你，更会改变你。”

——范·琼斯（Van Jones），CNN

“巴格拆解了友善等同于领导力的神话，有力地论证了真实优于迎合。对于那些准备好以勇气和信念领导的人，这是一本必读书籍。”

——萨莉·克里斯顿（Sali Christeson），Argent创始人兼首席执行官

“这本勇敢且应时之作既是一份发自内心的积极变革邀请，也是一个对自满的严厉警告。巴格表明，‘友善’的真正代价是对人类尊严的剥削——每个被迫参与这场游戏的人都在为此买单。对于那些有勇气汲取其教训的人，这本书提供了实现有效变革的关键工具。”

——沙恩·多尔金（Shane Dolgin），艾德曼（Edelman）前全球首席质量官，

“巴格以犀利的智慧和深刻的洞察力剖析了顺从的代价，并向我们展示了如何重新掌控自己的力量。对于任何准备好释放全部领导潜力的人来说，这都是一本必读之作。”

——珍妮·巴雷特（Jeni Barrett），50/50 Women on Boards副总裁

**目标读者：**

* 负责组织变革管理的传播与公关专业人士
* 寻求有效框架的DEI从业者和顾问
* 努力实施有意义变革的企业领导和管理人员
* 负责推动职场文化建设举措的人力资源专业人士
* 厌倦了表面功夫、寻求切实解决方案的变革倡导者

**全书目录：**

前言

引言：友善有何错？！

**第一部分：思考**

撕下天鹅绒手套

精心设计的友善

社会的沉默伙伴

**第二部分：感受**

顺流而行或迎头碰撞

开启愤怒之书！

与魔鬼共舞

**第三部分：行动**

状态更新：拒绝简单标签

关注细节

后排障碍

**第四部分：反思**

生命循环

结论：成本分析

注释

拓展阅读

每日反思清单

致谢

索引

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

