**新 书 推 荐**

**中文书名：****《千面自我：拥抱复杂人生的科学与艺术》**

**英文书名：MULTITUDES: The Art and Science of Understanding and Embracing Our Many Selves**

**作 者：Reb Rebele**

**出 版 社：待定**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

基于15年的心理学与行为科学原创研究，《千面自我》提供了切实可行的方法，帮助我们命名、解码并管理自我的多重面向——将“多元性”转化为一种核心生活技能，从而在决策、建立关系以及更清晰地生活时获得力量。

我们的文化不断强调“做自己”“保持真实”以及倾听“唯一真实自我”内心声音的价值。但如果存在多个同样真实、同样可信的自我版本呢？当我们的核心身份因个人历史的不同片段、日常扮演的角色或价值观的冲突而变得复杂时，又该如何应对？比如：你面临紧迫的工作截止日期，但当晚又是孩子的返校夜；你在深爱的教会中长大，但它却否定你的性取向或要求你压抑自我；你希望工作贡献得到认可，但升职需要频繁出差，而家庭责任（或单纯讨厌飞行）让你难以承受。这些或大或小的冲突，大多数人都会频繁遇到。

雷布·雷贝莱的研究表明，我们的本能反应是试图否认或压制那些不一致或不便的自我部分，选择默默忍受。虽然短期内这或许让人感到安全，但长期来看，它会悄然消耗我们的注意力、情绪和心理健康，导致倦怠、抑郁和冒名顶替综合征。他试图探索的问题是：如果我们能自由地展现完整的自我，会成为怎样的人？我们能否将自我的复杂面（他称之为“多元性”）视为一种特质而非缺陷？

《千面自我》以引人入胜且通俗易懂的方式论证：内在冲突并非“不真实”的表现，而是更深层、更强大的“多元性”的征兆。我们的身份、角色、情绪、价值观和人格并非静止或单一，而是层层交织且时常相互拉扯。本书带领读者从对内心矛盾的挫败感出发，逐步理解这些张力存在的根源，并学会以洞察力和主动性驾驭它们。通过科学工具、反思提示和真实故事，雷布提供了具体方法，教我们如何命名、解码并管理多重自我，鼓励读者停止恐惧矛盾，转而将“多元性”作为核心生活技能来运用。

雷布的研究成果得到了该领域顶尖学者和同事的盛赞，正如亚当·格兰特、苏珊·凯恩和安杰拉·达克沃斯在提案中给出的非凡推荐（雷布与亚当长期合作研究，正是亚当促成了我们的初次联系）。《千面自我》与《安静》《成长的边界》《重新思考》同属一类——以温暖、智慧和学术严谨颠覆传统认知的巨作。它不仅揭示了难以名状的内在冲突根源，更为我们提供了一套全新的语言和实践框架，帮助我们在决策、建立关系和生活中获得更清晰的指引——不是无视内在张力，而是因为它们而成长。

**作者简介：**

**雷布·雷贝莱（Reb Rebele）**是心理学家、作家、教师和顾问。他拥有墨尔本大学人格心理学博士学位，并在宾夕法尼亚大学获得应用积极心理学硕士学位，现任沃顿商学院人力分析项目高级研究员，拥有十余年教学与研究经验。他本科毕业于马里兰大学市场营销专业，现由WSB代理演讲事务，曾为谷歌、Facebook和ADP等企业举办数十场讲座。其文章发表于《大西洋月刊》《今日心理学》《人格杂志》和《哈佛商业评论》。

**媒体评价：**

“这是过去十年我读过最令人振奋的书稿提案。雷布·雷贝莱既是才华横溢的心理学家，也是引人入胜的作家，我想不出比‘多元自我’更重要的处女作主题了。《千面自我》恰逢其时，它将打破关于‘真实性’的迷思，揭示我们的复杂性，彻底改变我们看待管理多重自我的方式。我迫不及待要全力助这本书取得巨大成功。”

——亚当·格兰特，《纽约时报》畅销书榜首作者（《隐藏的潜力》《重新思考》），播客Re:Thinking主持人

“这本书具备顶尖非虚构作品的两大特质：它以科学与叙事的强力结合粉碎普遍迷思，并提供了罕见而珍贵的替代品——一条更明智的前进之路，基于指导原则和实用工具，助人更高效工作、更美好生活。《千面自我》将与《安静》《终身成长》《坚毅》《成长的边界》《品格之路》并列于书架和畅销榜。”

——丹尼尔·H·平克，《纽约时报》畅销书榜首作者（《驱动力》《时机管理》《后悔的力量》）

“‘你是谁？你怎么样？你做什么？’尽管常被问及这些问题，这本书必将改变我们的回答方式。我最喜爱的心理学家（也是人类楷模）雷布·雷贝莱提出，并不存在单一的‘真实自我’，唯有拥抱身份、角色和情绪的多元性，我们才能过上更充实、幸福且有价值的生活。我迫不及待想读！”

——安杰拉·达克沃斯，《纽约时报》畅销书榜首作者（《坚毅》）

**全书目录：**

序言

引言：唯一真实自我的迷思

**第一部分：认识与理解多元性**

第1章 身份：你是谁？

第2章 角色：你做什么？

第3章 情绪：你怎么样？

第4章 人格：你是什么样的人？

第5章 价值观：你信仰什么？

**第二部分：管理多元性**

第6章 消除：压制与放手部分自我

第7章 切换：在不同自我间转换

第8章 整合：结合并转化部分自我

**第三部分：重塑自我**

第9章 个人的多元性：拥抱你的多重自我

第10章 关系的多元性：与复杂之人联结

第11章 职业的多元性：规划兼顾复杂性的生涯

尾声

资源

注释

**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

