**新 书 推 荐**

**中文书名：《好好忙起来：在混沌中活出从容人生》**

**英文书名：HOW TO BE BUSY: Unhurried Living Even When Your Calendar Is Chaotic**

**作 者：Rachelle Crawford**

**出 版 社：Broadleaf Books**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**页 数：208页**

**出版时间：2025年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：生活时尚**

**Best Sellers Rank:**

**#152 in Personal Time Management**

**#333 in Stress Management Self-Help**

**内容简介：**

**一本轻松活泼、实用有效的时间管理书籍，专为那些正处在人生必经忙碌阶段的人而写；一本令人愉悦的实用指南，教你如何在无法规避的忙碌人生阶段中找到片刻宁静。本书为《凌乱的极简主义》一书作者雷切尔·克劳福德所著。**

如果能清空日程表，停止做那么多事，该有多好？然而孩子会生病，工作项目在等待，年迈亲人需要照顾。无论你如何优化、管理或分配任务，人生的某些阶段，忙碌注定如影随形。

雷切尔·克劳福德在《好好忙起来》中指出，解决方案并非简单地精简日程或逃离忙碌生活。这是因为：忙碌有时无法避免；与他人建立联系并相互关怀，意味着某些人生阶段必然充满事务；即使一再拒绝，你仍可能深陷忙碌泥潭。

秘诀在于学会“如何”忙碌。克劳福德以标志性的温暖文风与令人捧腹的真诚，提供实用的思维转变与简单实践方法：你可以练习“少承诺”，掌握拒绝的艺术，为忙碌阶段设置缓冲期，建立“忙碌应对方案”，并学会排除数字干扰。书中包含让忙碌日子从容前行的“硬核建议”、为未来压力重重的自己提前准备礼物的巧思、识别当前人生阶段的策略，以及每章结尾的“高效忙碌指南”。

忙碌未必是敌人，混乱的日程表也非失败标志。有时充实日程恰恰源于对重要事物的投入与正确选择。但需谨记：忙碌是日程问题，仓促则是内心问题。本书助你在忙碌生活中，活出深刻、有意义且从容的人生。

**作者简介：**

**雷切尔·克劳福德（Rachelle Crawford）**是《凌乱的极简主义》（*Messy Minimalism*）一书作者，拥有护理学学士学位的注册护士，现于子女就读的学校担任校护。她与丈夫保罗现居密歇根州。

**媒体评价：**

“终于有一本书直面日常生活的真实与混乱！《好好忙起来》提供实用策略，帮助我们放慢脚步，更有意识地享受生活。”

——考特尼·卡弗（Courtney Carver），《灵性极简》（*Soulful Simplicity*）、《“333”极简计划》（*Project 333*）、《温柔》（*Gentle*）作者

“在这个充斥着干扰的世界，雷切尔·克劳福德带来时间管理的新视角。《好好忙起来》以亲切实用的方法，教我们如何在人生快慢节奏中有效管理时间。对渴望为真正重要之事重掌时间、精力与注意力的人而言，这是必读之书。”

——约书亚·贝克尔（Joshua Becker），“成为极简主义者”（Becoming Minimalist）创始人，《真正重要的事》（*Things That Matter*）《极简居家》（*The Minimalist Home*）等书作者

“若你忙到无暇阅读此书，恰说明你最需要它。雷切尔·克劳福德以轻松幽默的笔触，探讨这个全球无数人面临的议题。她教会我们在过度充实的生命阶段，优先关注最重要之事。”

——德娜耶·巴拉奥纳（Denaye Barahona），《简单快乐育儿法》（*Simple Happy Parenting*）作者

“雷切尔·克劳福德将日常微小瞬间转化为诙谐深刻、温暖人心的故事，传递有用讯息。《好好忙起来》对渴望在繁忙日程中活出专注人生的人至关重要。她以优雅与幽默，帮助我们理解‘高效忙碌’的真谛。”

——艾丽卡·莱恩（Erica Layne），《极简之道》（*The Minimalist Way*）一书作者

**全书目录**

1. 过度忙碌

2. 季节性生活

3. 慢节奏生活

4. 保持专注：创造并维持余地的艺术

5. 感到无聊：适度减少承诺的实践

6. 成为放弃者：离开的技巧

7. 说不：粗鲁的艺术

8. 主动出击：为任何情况做好准备的实践

9. 创造繁忙的惯例：创建忙碌模式的重要性

10. 不可触及：消除数字干扰的重要性

11. 简洁有序：拥有更少物品的实践

12. 在瑜伽垫上：专注生活的艺术

13. 现场感：从日常生活中创造有意义时刻的艺术

14. 有目的性：为自己做决定的艺术资源

致谢

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**

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

