**新 书 推 荐**

**中文书名：《可爱：乖巧女人的自由之路》**

**英文书名：LOVEABLE: One Woman’s Path from Good to Free**

**作 者：Amber Rae**

**出 版 社：St. Martin’s Essential**

**代理公司：ANA/Winney**

**页 数：224页**

**出版时间：2025年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：女性励志**

**内容简介：**

多年来，安珀·瑞一直知道自己的婚姻有些 “不对劲”，但她从不向任何人承认这一点，哪怕是对她自己。她一生都在取悦别人，坚信 “我能让日子过得很好”，宁愿背叛自己，也不愿冒让别人失望的风险。但有一天，一切都变了。

在进入亲密关系近十年后，安珀遇到了她命中注定要共度一生的男人。这不仅是难以启齿的事实——还是一次地震般的转变，挑战了她自以为对爱情、忠诚和自身极限的一切认知。

《可爱》这本书，记录了一个女人的亲密关系旅程，几十年来，她一直扮演着贤妻、讨人喜欢的女儿、坚强的朋友等角色，却忽略了内心深处那个平静而绝望的声音，这个声音在悄悄地诉说着，有些东西失去了。安布尔被困在一段无性而孤独的婚姻中，她的故事以一种开诚布公的方式展开，直面内心深处的恐惧。

这本书讲述的，不是以一种生活换取另一种生活，而是回归自我的过程，痛苦而美丽。它呈现出家庭和社会的层层束缚，这些束缚教会安布尔压抑自己的欲望，掩盖自己的真实想法。从克服成瘾和饮食失调，到面对童年创伤和被遗弃的恐惧，《可爱》描绘了安珀摆脱曾经对她的期望的过程。

《可爱》不仅仅是安珀的个人故事，这本书还呼吁“好女孩”开始成长为她们本应成为的睿智女性。

是时候不再“乖巧”了，这样才能获得自由。

**目录：**

序幕　奇迹

**一　向善**

仪式

绿松石盒子

谎言

我能搞定

再相逢

门

也许来生

我所领悟的爱

投降实验

危险的真相

我没事

谈话

手工木门

过渡

重生

梦

继续之前

**二　勇敢**

欲望

饥饿

在床单下

表现焦虑

肥皂门

治疗师

感谢关心

羞耻

学会忍耐

至高之善

洛奇

替身

妈妈在哪

但愿

收获

填补空虚

永远

冲突

盘绕的脐带

八个字

**三　自由**

边界

那片土地

一直走向这里

布鲁克林垃圾

指甲

四面八方地痊愈

宝石

说出真相

“我总会回来”

行李

过路费

蛋

那个D开头的词

礼服

玻璃门

当你明白

值得被爱

尾声

致谢

**作者简介：**

**安珀·瑞（Amber Rae）**拥有很强的社会关系网，几乎只有你想不到，没有她不认识的社会名流：伊丽莎白·吉尔伯特（Elizabeth Gilbert）、克里斯·安德森（Chris Anderson）、格伦农·道尔（Glennon Doyle）、马克·曼森（Mark Manson）、拉达·阿格拉沃尔（Radha Agrawal）、谢家华（Tony Hsieh）等等。她的言论经常出现在许多当红媒体上，像快公司、《赫芬顿邮报》（*Huff Post*）、美国有线电视新闻网（CNN）、美国时尚生活网站（Refinery29）、身心健康网等，身心健康网还称她为**“好奇心界的布琳·布朗”**。她有7.8万的电子邮件订阅者，而且这一数字还在不断地上涨之中。她与许多大公司都有联系，像凯特·丝蓓、耐克、全食超市（Whole Foods）、脸书等等。市场营销专业出身的她在品牌提升、宣传书籍方面有很多的创意灵感，但她更愿意号召所有人、社会关系都能够参与到这本书的宣传工作中来。对安珀来说，这是一个充满激情的创意项目。但最重要的是，她在这本书中为广大读者提供了大量有帮助性的、鼓舞人心的内容，将与目标读者产生强烈的共鸣。

**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

