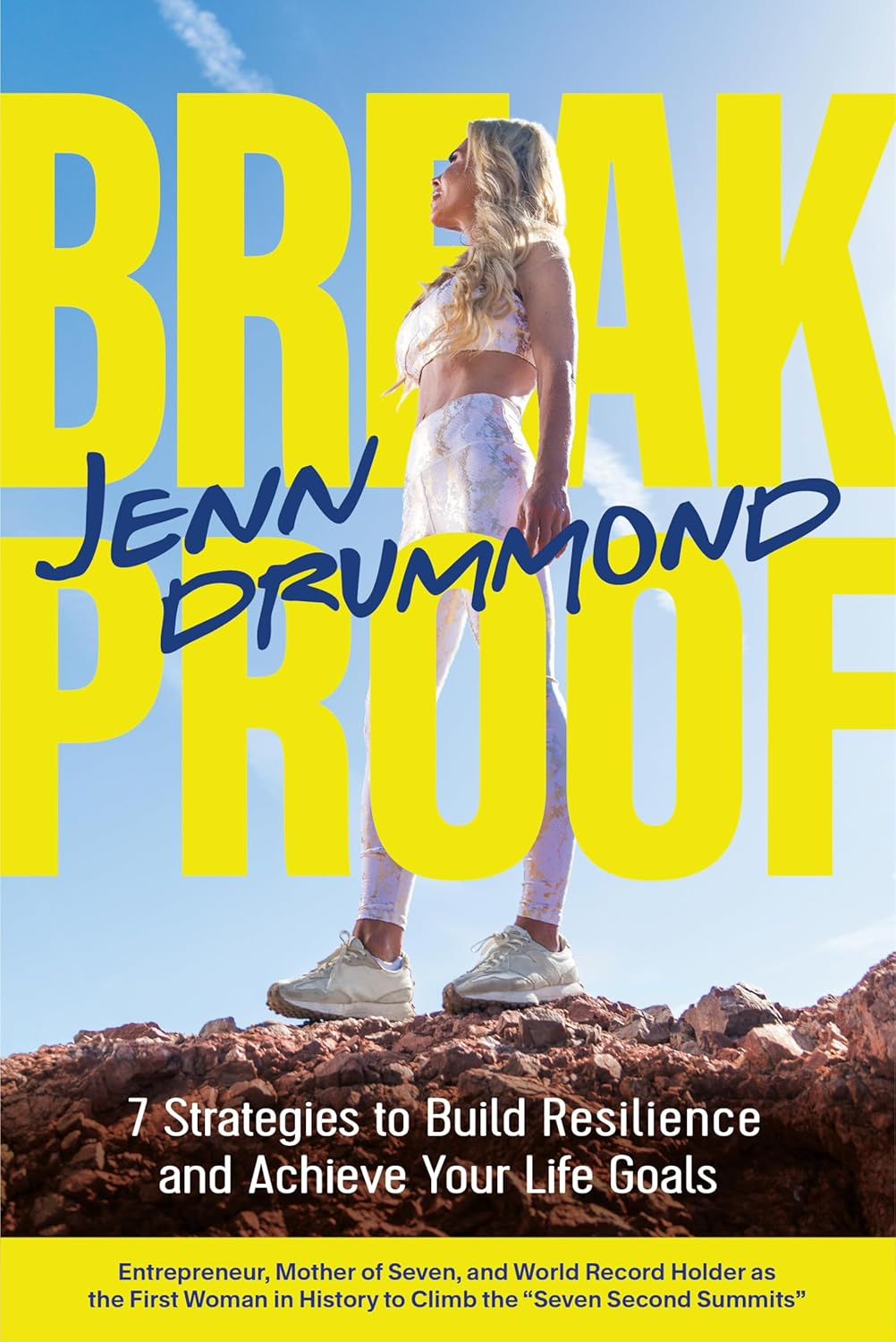
**新 书 推 荐**

**中文书名：《坚不可摧：发现韧性，达成人生目标》**

**英文书名：Breakproof: 7 Strategies to Build Resilience and Achieve Your Life Goals**

**作 者：Jenn Drummond**

**出 版 社：Mango Media**

**代理公司：Mango/ ANA/Winney**

**页 数：242页**

**出版时间：2024年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

《坚不可摧》（*Breakproof: 7 Strategies to Build Resilience and Achieve Your Life Goals*）是一部振奋人心的生命见证，讲述了永不放弃的力量。本书展现了真正行动派的精神，强调了人生平衡、目标设定和活出精彩人生的重要性。

登山者公认：七大洲的第二高峰往往比第一高峰更具技术难度。珍在攀登过程中的经历，成为通往人生目标的隐喻，也是一种不断自我超越的象征。在书中，她倾情讲述了自身的挣扎与胜利，为读者带来深刻洞察——如何在追求成功的同时实现人生平衡，设立有意义的目标，并全情投入地生活。

作为世界纪录保持者，珍·德拉蒙德（Jenn Drummond）在毫无登山经验的情况下，毅然决然挑战“第二高峰计划”（Seven Second Summits）——攀登七大洲的第二高峰。这段跨越身心极限的旅程，不仅考验了她的意志力，也启发读者在面对人生中最艰难的挑战时，如何坚韧不拔，激发内在力量。

2023年6月，珍成为世界上首位成功登顶七大洲第二高峰的女性——梦想成真！她在书中首次公开实现这一世界纪录的七大关键法则，并教你如何将这些宝贵经验转化为自己的人生指南，学会永不言弃。

在《坚不可摧》中，你将读到：

• 可操作的策略与练习，助你迈出第一步、建立韧性、应对人生难题

• 设立目标与持续成长的重要性

• 破解看似无法跨越的障碍的方法

• 激励你成为不服输的行动派，拥抱人生平衡，活出真正精彩的人生

如果你喜欢《今年我一定要……》（*This Year I Will…*）、《正念自律》（*Mindful Self-Discipline*）或超级畅销书《高效能人士的七个习惯》（*The 7 Habits of Highly Effective People*），那么《坚不可摧》将是你不可错过的一本书。

**目录：**

定义

引言

第一章 把愿景放得更宽、更深

  泰里山

  如何把愿景放得更宽、更深

  你对“这座山”的愿景

第二章 要么全情投入，要么别开始攀登

  洛根山

  如何全情投入你的“山”

  对承诺再承诺

第三章 拥抱不完美的起步

  迪克陶山

  如何拥抱不完美的起步

  利用你的不完美开局

第四章 为自己建立支持系统

  肯尼亚山

  如何为自己建立支持系统

  找到你支持且支持你的体系

第五章 穿越混乱的中途

  汤森山

  如何穿越混乱的中途

  混乱的中途本身

第六章 认清这座山并不属于你

  K2

  如何认清这座山并不属于你

  知道何时止步

第七章 目标不是真正的目标

  奥霍斯-德尔萨拉多山

  如何理解目标不是真正的目标

  成功之后

结语

**作者简介：**

2018年，一场车祸让**珍·德拉蒙德（Jenn Drummond）**经历了人生转折点。急救人员一度认为她不可能生还，而她奇迹般地活了下来。这一经历让她意识到：我们无法选择何时离开这个世界，但却可以选择如何活出精彩。从那一刻起，她决心过上更加真实而富有冒险精神的生活。

起初，她只是想在生日时攀一座山作为纪念，没想到儿子一句玩笑话——“去攀登珠穆朗玛峰吧”——让她接受了挑战。而她的教练更是“火上浇油”，建议她冲击吉尼斯世界纪录，成为首位成功登顶“七大洲第二高峰”的女性。这场挑战恰好契合了她“追求有意义人生而非仅仅是成功”的信念。

如今，珍不仅是一位世界纪录保持者，更是一位成功的企业家、七个孩子的母亲、国际演讲者、畅销书作家，同时也是播客节目 *Seek Your Summit*的主持人，致力于激励更多人超越成功，走向有意义的人生。

**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

