**新 书 推 荐**

**中文书名：****《掌中力量：从科技依赖中获得解脱》**

**英文书名：THE POWER IN YOUR HANDS: Liberate Yourself From Attachment to Technology**

**作 者：Shannon Alfeo**

**出 版 社：Broadleaf Books**

**代理公司：DeFiore/ANA/Jessica**

**页 数：300页**

**出版时间：2026年6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：**

心理治疗师、健康导师及热门播客《心灵滋养》主理人香农·阿尔吉欧带来这部实用疗愈指南，帮助我们戒除设备依赖，解析依恋理论如何影响手机成瘾，并指引我们寻回更深层的联结与创造力。

当你放下手机、拾回生活，将成为怎样的自己？

智能手机用户年均使用时长相当于61-80个昼夜。从浴室到候诊室，从厨房水槽到卧榻之侧，手机已成为如影随形的"第五肢体"。但我们不仅生理上依赖设备，更与它们建立了情感依恋。

新研究揭示：拥有不安全依恋模式（焦虑型或回避型）的个体更容易与手机形成问题性强迫关系。但所有人——无论依恋模式如何——都日益依赖手机寻求慰藉与分心，这逐渐钝化我们的共情能力，削弱人际关系质量，耗损大脑的创造性专注区域。屏幕时间越久，我们用双手体验真实生活的时间就越少。

好消息是，我们可以通过重拾祖辈熟知的具身智慧来修正轨迹。但数字排毒远远不够，我们需要个人与集体的共同行动，以应对这场数字分心的海啸。

在《掌中力量》中，心理治疗师兼冥想导师香农·阿尔吉欧邀请读者通过理解强迫性手机行为与自身独特依恋模式的关联，直面科技依赖问题。他引导读者重新联结内心对艺术表达、自我实现与真实人际关系的本能需求。通过心理学支持的"忆念仪式"，读者将重塑神经心理路径，唤醒创造力，从数字化的虚无走向再人性化的圆满。

虽然这个问题需要集体应对，但唯有你能直面那些让你不断伸手拿起手机的根本需求、欲望、恐惧与不安——那个宁愿让你在滑动中忘却而非联结心灵的设备。你的注意力、人际关系与渴望皆属于你。力量，就在你手中。

**作者简介：**

**香农·阿尔吉欧（Shannon Alfeo）**是定居加州的爱尔兰裔美国作家、心理治疗师、研究员、诗人、瑜伽睡眠冥想导师及《心灵滋养》播客主理人。著有《信任你的真相》，任教于伊莎兰学院，在全球开设数字解放课程与静修营，助人将痛苦模式转化为力量与使命之路。被《漫旅》评为“35位35岁以下健康领域新星”，曾受邀在联合国、当代艺术博物馆等权威机构演讲。

**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

