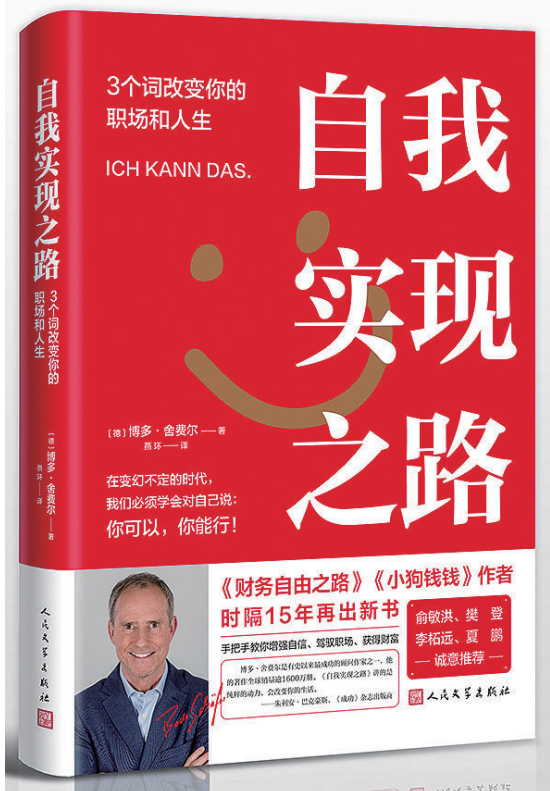


《自我实现之路》这样走

好的励志书不会肤浅 《小狗钱钱》作者教你自信



《自我实现之路》(德)博多·舍费尔 著 燕环 译 人民文学出版社 2023年1月出版

中国读者也许对博多·舍费尔这个名字有些陌生，但对他的书一定耳熟能详。他的《小狗钱钱》每年在中国的销量都在百万册以上，《财务自由之路》每年的销量也在八十万册以上。他的书已经在60多个国家出版，有近1600万的读者。时隔15年，他近日又在中国出版了新书《自我实现之路》。

故事里的财商训练

博多·舍费尔在成为畅销书作家之后成立了博多·舍费尔学院，并一举成为德国最成功的财富学院之一。他的学员已经有了六十万人次。如今，他结合自己的成功经验和所教学员的职业发展困惑、个人成长痛点，结合社会的变化对财商和情商提出的新要求，写成了这本《自我实现之路》，毫无保留地提供了实操训练方法。同时，为了让读者更轻松阅读，让更多读者轻松代入，他把这本书写成了故事。故事设定了两个主人公：大三学生卡尔和他的职业导师马克。卡尔遇到马克的时候，学着不喜欢的专业，忍受着控制欲非常强的父母，做着一份低薪的兼职，喜欢抱怨……而马克也曾有这样的青年时代，后来他遇到了自己的导师，然后成长为自信学院的创始人。

在这本书里，舍费尔用平实的语言、精彩的故事、有趣的对话、流畅的行文、可行的方法，带每个人走到认识自我的开阔地带，帮你走上自信而富有的人生之路。

其实，优秀的励志书从来不会肤浅，相反，它是思维方法的调节器，也是高明的心理调节辅助器。它给心灵加温，给行动助力，最重要的，它先破解你的自我怀疑，建立自信。这本书的一招一式很现代、很好理解、很可模仿。

职场自我教育指南

职场有世界通行的规则，有人人可以学习的适应方法。博多·舍费尔为职场开启正确的理解姿势：只要你把握住自己的原则，职场就是你的自我实现之地。在职场里，你尽可以做自己，清楚自己的位置，把握自己的原则，设定自己的目标，与别人协同合作。在书中，卡尔遇到了嚣张跋扈的职场对手，在马克的引导下，他克服了恐惧，化解了矛盾。身在职场，需要改变的不只是对方，

更多的是自己的思维方法，自己看待自己的方式。《自我实现之路》在客观理性的基础上，教你如何拥抱自己、鼓励自己，当你对自己的认识有所变化，周围的一切人和事都会发生积极的变化，从而形成良性循环。

职场也是需要学习的，不只是职业学习，更多的是规则学习、人际交往学习和抗压力、适应力学习。博多·舍费尔用年轻人初涉职场的案例，生动具体地为读者提供了一本职场自我教育指南。

有温度的自我实现

舍费尔说：“自信可以被看作我们的心理健康水平。”“自信决定人际关系的质量。”“如果你不欣赏自己，也无法欣赏别人。而我们越喜欢别人，别人越喜欢我们。”当一切良性的改变发生，你的自信会变成行为习惯，你会变得创意无限。“钱来自创意而不是辛苦。”所以，一切的一切，都需要我们用自信取代怀疑，取代恐惧。

《自我实现之路》的可贵之处，不仅仅在于教人正确认识自己，它有更深的意义和层次，就是帮助人正确认识生命，认识生命的多样、生命价值和意义的多样。每个人都是独特的生命，我们理应找到属于自己的生命价值。书中，神秘的紫衣奶奶不断出现，给卡尔带来各种认识生活和生命的信息；然后是马克突然发病命悬一线，卡尔用自己应对危机的能力救了他一命；之后是12岁重病在身的迈克尔，如天使降临，带来生命宝贵的温暖启示。舍费尔用人与人的互动、生命与生命的互动，生动阐释一个人的思维转变可能带来的正向联动。

舍费尔用逐层递进的方式，让所有的观点和观念都如在身边发生一般，可感受、可亲近、可模仿、可操作。他从生命出发，融入到生活，然后又从生活回到生命，在这样的闭环中，他实现了自信之所以如此重要的逻辑自洽，有说服力，有共情力。春暖花开之时，用《自我实现之路》开启暖日和风泥融的生活。

新书速递

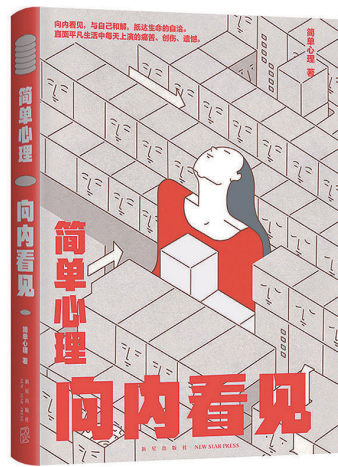
《简单心理》

“简单心理”是国内领先的专业心理健康服务机构。拥有来自全球117个城市的专业心理咨询师、精神心理健康服务者。历时八年，“简单心理”以数百万的案例为基础，为读者打造的自我疗愈之书。

我们时不时处在各种各样让人纠结的痛苦里。这本书有助于解决你当下正在面临的人生困境——高敏感、低自尊、负面幻想、自我苛责；拖延症、抑郁、焦虑、强迫症、进食障碍；家庭创伤、同理心耗竭、爱无能、讨好别人……

本书就是带领大家“向内看见”，接纳自己，学会与自己和解，抵达生命的自洽。沿着人出生后与世界建立关系的脉络，以理解自己、理解家庭、理解人际关系、理解性别和亲密关系四条路线，来切实解决你生活和生命中遇到的诸多困境。

书里没有选择常见的角度，而是选择了人们在心理咨询室里讨论的困境和痛苦感来切入，在每个议题上，讨论它们是什么、为什么、怎么办。它们很体贴，它们活生生，它们就发生在我们身边。



《简单心理》简单心理 著 新经典 新星出版社2023年1月出版

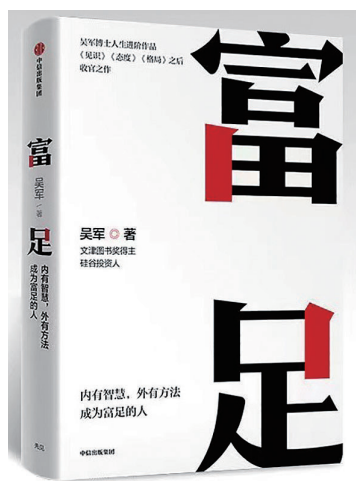
《富足》

《富足》是吴军人生进阶系列作品，继《见识》《态度》《格局》之后收官之作。

毕业于清华大学和美国约翰·霍普金斯大学的吴军，著有多部畅销书，并多次获得包括“文津图书奖”“中国好书”“中华优秀出版物奖”等在内的重量级图书大奖。

吴军在书中提出：“世界上很少有人前20年线性发展，到了40岁突然以三次方、四次方的速度进步的，因为那些人已经习惯了做简单加法的思维方式。”“人一辈子难免要做各种选择，选择对了，有时比努力更重要。但是决策是一种能力。要做正确的决策，最重要的是要有敬畏之心。”

书中列出，决定人与人不同的在于六大方面：对规律的理解、知识的层次、决策的能力、做事的方法、行为的模式、判断的思考。任何人做好三件事，就有希望成为精神上的“富翁”——认清自己，以开放的态度接受外面世界的输入；在“道”的层面提升自己，而不是满足于掌握一些“术”的技巧；从学习知识，上升到获得智慧。



《富足》吴军 著 中信出版社 2023年1月出版

《如果我们可以通过消费获得快乐》

从什么时候起，商业的洪流将每个人裹挟其中，消费成了我们既甜蜜又痛苦的多巴胺？

人们一直在思考，幸福生活的要素是什么。两千多年前，古希腊哲学家伊壁鸠鲁的回答很简单：“快乐。我们真正想要的是快乐。”伊壁鸠鲁关心精神上的愉悦和避免痛苦。简而言之，目标是简单的生活和宁静的心态，过不受干扰的生活，学会快乐。

本书以优雅的文笔介绍了伊壁鸠鲁对于快乐人生的“四重疗法”。伊壁鸠鲁认为，哲学应该为人类的心理健康服务。人们将哲学思想运用于精神世界的培养和心理问题的疗愈，主动去探索自然界未知，破除迷信和非理性恐惧，解开内心真正渴望的生活的谜底，形成在社会中过遁世生活的宁静、理性心态。

在今天重新拾起古代智慧，是一件富有启发性和趣味的活动，为现代人提供一种返璞归真的思考方式，用以应对生活中的挫折与繁杂。



《如果我们可以通过消费获得快乐》[英]约翰·塞拉斯 修玉婷 译 后浪 中国友谊出版2022年12月出版