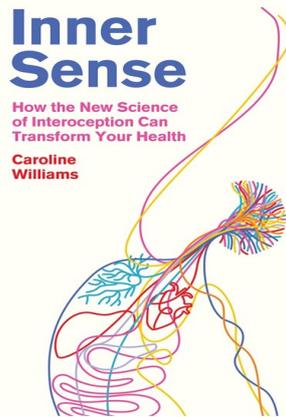




英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.  
安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

# 2025 BIBF 心理图书



欢迎下载 2025 BIBF 安德鲁中文书目：

[http://www.nurnberg.com.cn/booklist\\_zh/list.aspx](http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx)

请将反馈信息发至：

黄家坤 (Jackie Huang) : [JHuang@nurnberg.com.cn](mailto:JHuang@nurnberg.com.cn)

吴伊裴 (Jessica Wu) : [Jessica@nurnberg.com.cn](mailto:Jessica@nurnberg.com.cn)

高馨滢 (Melody Gao) : [Melody@nurnberg.com.cn](mailto:Melody@nurnberg.com.cn)

邓晶晶 (Winney Deng) : [Winney@nurnberg.com.cn](mailto:Winney@nurnberg.com.cn)

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

公司网站: [Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

新浪微博: <http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站: <http://site.douban.com/110577/>

小红书号: “安德鲁读书”

微信订阅号: 安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处





中文书名：《空巢父母的痛苦：了解失去联系是一种情感遗传，并探索如何解决这一问题》

英文书名：THE SUFFERING OF ABANDONED PARENTS: UNDERSTANDING LOSS OF CONTACT AS AN EMOTIONAL INHERITANCE AND DISCOVERING WHAT TO DO ABOUT IT

德文书名：Der Schmerz verlassener Eltern

作者：Claudia Haarmann

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

页数：208 页

出版时间：2024 年 11 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

### 代际创伤如何导致疏远

当成年子女不再与父母联系或完全脱离家庭时，对父母来说是一场灾难。他们难以置信，试图理解所发生的一切，但却始终无法理解。遭到遗弃让父母感到羞愧和内疚，他们可能会试图合理化，为自己辩解。

克劳迪娅·哈曼（Claudia Haarmann）深入研究了家庭历史和社会环境，以揭示成年子女与父母疏远的原因。她认为，遗弃是跨代伤害和依恋问题的结果。克劳迪娅从被遗弃父母的视角探讨了这一情况，力求为他们提供理解和支持。她通过案例史和专家访谈，解释并敏锐地传达了家庭冲突中的社会因素和父母代际依恋问题的影响，为人们创造了反思自身历史和家庭动态的机会，同时也为这种情况开辟了新的视角。

本书卖点：

- 经久不衰的“疏远和遗弃”话题——首次将父母几代人纳入考虑范围
- 信息丰富、对生活有帮助

作者简介：

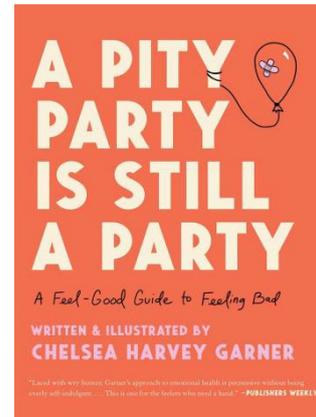


克劳迪娅·哈曼（Claudia Haarmann），生于1951年，多年来一直从事自由记者工作。现在，她是一名心理治疗师（HP），主要研究家庭中依恋和关系的动态及其对成年后的影响。她主要采用以身体为导向的方法和谈话疗法。她的著作 *Mothers Will Be Mothers* 和 *Breaking Off Contact in the Family* 都是成功的畅销经典。



\*\*\*\*\*

中文书名：《遗憾的派对也是派对》  
英文书名：A PITY PARTY IS STILL A PARTY  
作者：Chelsea Harvey Garner  
出版社：Harper Wave  
代理公司：Helm /ANA/Winney  
页数：272 页  
出版时间：2023 年 7 月 11 日  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



内容简介：

### 接受生活中的不完美

在本书中，治疗师切尔西·哈维·加纳以其坦率、幽默且深刻的洞察力，引领我们重新审视对待悲伤与遗憾的传统观念。她大胆提出，如果我们能够学会接受并享受生活中的不愉快，甚至在那些看似不值得庆祝的场合中寻找欢乐，那么我们的未来将变得更加光明。

本书不仅是一次心灵的觉醒之旅，更是一本实用的行动指南。切尔西·哈维·加纳通过一系列易于理解且富有启发性的练习和建议，教会我们如何在面对生活中的不如意时，转变心态，发现其中的积极面。她引导我们学会拥抱那些不完美的瞬间，从中汲取力量与智慧。

作者简介：



切尔西·哈维·加纳（Chelsea Harvey Garner）是一名作家、心理治疗师，同时也是促进集体心理健康的非营利组织“大感觉实验室”（Big Feels Lab）的负责人。在她的创作和治疗工作中，她专门帮助不合群者、幸存者和非常规家庭重新找回尊严感，并更充分地相互联系。

目录：

引言	5
本书适合谁阅读	7
本书作者简介	7
如何阅读本书	8
你能参加“自怜派对”吗？	9
认识“手机精灵”	10
1. 绝望，但要时尚	12
“爱哭鬼”信条	13
哭诉故事	14
挣扎是真实的	17
保持理智	23
压抑的坦白	26

3



---

哭泣者的类型	30
哭日记	31
复杂的情感	35
误报	37
提升你的痛苦品味	40
混乱的正念	42
痛苦的祭坛	45
<b>2. 生活、大笑，别管我</b>	<b>48</b>
为“丧气鬼”辩护	49
公共场合哭泣宾果游戏	52
失控小分队	53
关注是有营养的	58
听着，伙计	60
划清界限	66
每个人都很需要关注	70
对自我关怀毫不在意	74
成人保姆俱乐部	79
并非适合每个人的茶话会	82
“别做”清单	88
<b>3. 痛苦的喜好</b>	<b>89</b>
了解你的仪式	90
信任问题	96
脆弱的宿醉	98
从头开始	99
盛装打扮却无处可去	105
拥抱之池	106
派对站位	108
自怜派对的礼物	110
镇上哭声合唱团	112
冷暴力	114
与自己共舞	116
<b>4. 没有乌托邦</b>	<b>120</b>
所有情绪都很重要	122
反“煤气灯效应”小组	126
洗手间誓言	131
共情接力	132
轮流发言的激进艺术	134
为你曾经的自己举行葬礼	139
森林浴	142
求生意愿步行	145
满月宽恕野餐	148
隐形军队	152
祝福这个混乱	154
致谢	157
参考资料	159



\*\*\*\*\*

中文书名：《多 10%魅力》

英文书名：10% MORE CHARISMA

瑞典书名：10% mer karisma

作者：Angela Ahola

出版社：Sapiens

代理公司：Enberg/ANA/Winney

页数：208 页

出版时间：202 年月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



- 英文全稿翻译最迟在 2024 年 12 月中旬完成，瑞典文全稿已递交；
- 本书含 10 章，每章自我提升 1%。

作者计划将其设计为一套系列书《自我提升 10%》(10% Life Improvement Series)——从“魅力”开始，因为魅力将是自我发展道路的绝佳助力。这一系列的想法是：《多 10%的动力》(10% Boost in Motivation)、《多 10%的勇气》(10% More Courage)、《清晰 10%的价值观和人生目标》(10% Clearer Values and Life Goals)，每年出版一本。

#### 内容简介：

虽然获得人生成功和幸福似乎很神秘，但实际上，你的人生轨迹与你的魅力水平有着直接的联系。传统上，魅力被视为“要么天生就有，要么永远没有”，但当代科学研究已经成功确定了魅力的构成要素——魅力是一种可以学习的特质，我们只有 46% 的魅力是天生的，还有许多其他因素可以解释它——你自己可以影响和改善的因素。

无论是在私人生活还是在工作中，魅力十足的人会得到更多赞赏，找到更多机会，建立更好的人际关系。有魅力的人发表 TED 演讲时，他们的观看次数会更多，而有魅力的社交媒体帖子会被更频繁地分享。有魅力的领导者可以将员工的**绩效提高 17%**，而有魅力的演讲可以将私人慈善**捐款增加 19%**。不仅如此，魅力十足的同事不仅在职场上取得更大成功，而且他们还更善于处理不可预测的危机。最重要的是，如果你对伴侣很有魅力，他们会更被你吸引。

无论我们在生活中扮演什么角色，我们都需要与人沟通，需要得到他人倾听，需要抓住合适的机会，需要被选中——无论是潜在的雇主、朋友、同事，甚至是你一生的挚爱！魅力会促成这一切。它帮助你脱颖而出，大大提高了你在接下来的任何事情上发表意见的几率。

魅力习得可以分解为 10 步，本书将教你关于每一步的所有知识。一章一章，一步一步，你将获得改善这些特定方面的工具，直到你逐渐注意到周围的世界如何开始以更积极的方式对你做出反应。

那么，你准备好成为最有魅力的自己了吗？你想释放你的全部潜力，扩大你的成功和满足感吗？10 个章节中，我邀请你学习如何实现这一目标。



本书共十章，每章贡献 1% 的魅力提升，累计提升 10%

1. **切实的承诺：**本书保证您的魅力至少提升 10%。哪怕您一开始感觉自己完全没有魅力，读完本书后，您的魅力值也会明显提升；
2. **清晰的结构：**提升魅力只需十个简单明了的步骤；
3. **过硬的学术背景：**虽然这不是第一本关于魅力的书，但它是少数由顶尖心理学博士撰写的大众作品；
4. **与主题保持高度一致：**本书围绕十个基本魅力工具构建，确保每章都与这些关键策略保持一致

目录

简介

你能多有魅力？

1% 的存在感

1% 的力量（权威）

1% 的热情

1% 的真诚

1% 的讲故事

1% 的肢体语言

1% 的积极倾听

1% 的同步性

1% 的都愿景

1% 的激情

---

= 10% 的魅力提升

10% 的魅力值多少钱？

致谢

作者简介：



**安吉拉·阿霍拉** ([Angela Ahola](#))，心理学博士、屡获殊荣的公众演讲者和作家。作为第一印象、社会影响、人类行为等领域的专家，她撰写的书籍涉及人际关系、爱情、约会以及驱动我们所有人的基本动机。**阿霍拉**是瑞典最重要的主题演讲者之一，为商界领袖、瑞典警察局、斯德哥尔摩大学提供教育建议。她的客户群包括 Spotify、Tinder、三星、瑞典议会。

作为关系专家，阿霍拉登台过电视脱口秀节目中，并接受《独立报》《每日邮报》《OK!》和 BBC 的采访。她的书籍在世界各地出版，包括英国、印度、澳大利亚、土耳其、日本、俄罗斯、中国、芬兰、沙特、韩国等等。

通过写作，阿霍拉将社会心理学和人格心理学等研究领域的最新科学发现与她自己的经历、轶事、个人观察和幽默结合在一起。



\*\*\*\*\*

中文书名:《欲望消亡史: 亲密未来何去何从》

英文书名: **SEXTINCTION: The Decline of Sex and the Future of Intimacy**

作者: **Dr. Debra Soh**

出版社: **S&S, Threshold**

代理公司: **ANA/Jessica**

页数: **256 页**

出版时间: **2026 年 2 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众社科**



COVER COMING SOON

### 内容简介:

发达世界正面临一个悖论: 社会从未如此充满性化气息, 但各个年龄层和群体的人却比以往任何时候都更少发生性行为。而没有人似乎知道该如何应对这一局面。

《欲望消亡史》提供了一种基于科学、数据驱动的视角, 深入剖析这个奇怪的困境。黛布拉·索赫博士(Dr. Debra Soh)在寻找答案的过程中毫无保留, 带领读者踏上穿越意识形态争论、新兴技术边界以及现代约会文化的过山车之旅, 以探究为何表面上宽容的社会却停止了性生活。

索赫博士以公正的视角审视这些有争议、甚至令人担忧的趋势——并以她在这场“勇敢新世界”边缘所做研究中的亲身经历为本, 为读者描绘出一幅引人入胜的图景。《欲望消亡史》作为她前作的爆炸性续篇, 颠覆了关于性的一系列传统观念, 对左右两派奉为信条的“圣训”提出了尖锐批评。

### 作者简介:

**黛布拉·索赫博士(Dr. Debra Soh)**是专注于性别、性与性取向的神经科学家。她在多伦多的约克大学获得博士学位, 并在学术界从事研究长达十一年。她的文章曾发表于《环球邮报》(多伦多)、《哈泼斯杂志》、《华尔街日报》、《洛杉矶时报》、《科学美国人》、《花花公子》、《Quillette》等众多出版物。她的研究论文发表于《性行为档案》(Archives of Sexual Behavior)与《人类神经科学前沿》(Frontiers in Human Neuroscience)等学术期刊。作为一名记者, 索赫博士主要撰写关于人类性与性别的科学与政治话题、言论自由及学术审查等内容。她现居住于多伦多。欢迎在 X (前推特) 上关注她: @DrDebraSoh, 或访问她的官网: DrDebraSoh.com。

### 全书目录:

引言: 我们为什么没有性生活了?

第一章: 新时代的避孕方式

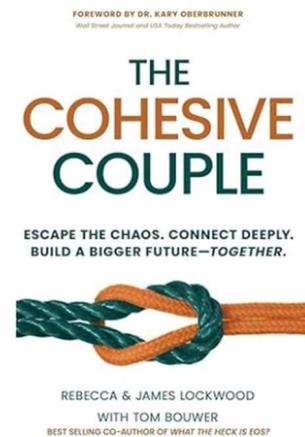
第二章: 永久单身汉



第三章：虚构的女友  
第四章：数字爱情  
第五章：双轨思维  
第六章：塑料人生  
第七章：听你差遣  
第八章：生育的拖延与社会范围的绝育  
结语：重建亲密关系

\*\*\*\*\*

中文书名：《伴侣蓝图：在混乱中携手创造未来》  
英文书名：*The Cohesive Couple: Escape the Chaos. Connect Deeply. Build a Future - Together*  
作者：Rebecca Lockwood, James Lockwood and Tom Bouwer  
出版社：Ethos Collective  
代理公司：Waterside/ANA/Jessica  
页数：214 页  
出版时间：2024 年 11 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：家庭关系



#### 内容简介：

**势不可挡！一对夫妻的操作系统。**

这不是一本夫妻治疗的书。如果你在找这个，那你来错地方了。这本书是写给那些想要共同建立一个更大、更大胆未来的夫妇的。

《伴侣蓝图》是一个变革性的作系统，适用于希望共同实现比他们想象的更多成就的夫妻。这本书具有简单有效的工具和实用的框架，邀请你：

- 培养充满活力、牢固的联系，以获得更多的成就感和幸福感
- 为更大的未来制定一个一致的愿景，培养更深层次的使命感，确保你们朝着共同的目标努力
- 采取行动制定具体、可行的计划，更容易在实现梦想和抱负方面相互支持
- 获得更多的控制权和自由度，这样你就可以逃离混乱，一起优先考虑真正重要的事情

你准备好逃离关系中的混乱，与你的伴侣建立深厚的联系，并共同努力建立一个更大、更光明的未来了吗？用这些经过验证的模型会给你提供实用的工具，从而加强你生活和人际关系的各个方面。

#### 作者简介：

瑞贝卡·洛克伍德（Rebecca Lockwood）和詹姆斯·洛克伍德（James Lockwood）是一对充满活力的夫妇，他们结合了他们不同的经历，创造了一种独特的生活、人际关系和个人成



长方法。一起组成了凝聚力夫妻，结合他们独特的经验和技能，帮助雄心勃勃的高绩效者在个人和职业生活中取得成功。他们的愿望是让个人能够建立健康、有影响力的关系，从而改变世界——一次一种伙伴关系。瑞贝卡在教练和个人发展方面的专业知识，加上詹姆斯的亲身育儿经验和冒险精神，使他们能够提供全面的生活和关系教练方法。他们了解平衡职业抱负与家庭生活的挑战，并利用自己的经验指导他人完成类似的转变。

**汤姆·鲍尔 (Tom Bouwer):** 认证巅峰指南、前认证 EOS 实施者、The Bouwer Group 总裁、畅销书作家、国际主题演讲者。汤姆认为，许多组织都存在功能失调、效率低下和混乱的问题，而你的组织则不必如此。为此，他喜欢帮助团队充分发挥潜力并最终达到商业巅峰，让整个组织作为一个有凝聚力和一致的团队向前发展。除了在土耳其创办和经营三家自己的公司外，汤姆还与客户进行了 1,000 多次全天会议，并与各种各样的公司合作，从初创公司到财富 50 强公司。他的书已售出超过 100 万册。汤姆的书使用简单的语言、实际示例和操作的实用工具，快速且易于阅读。

### 全书目录:

- 第 1 章：它是如何开始的？
- 第 2 章：我们为什么需要这个？
- 第 3 章：它是如何工作的？（凝聚模型）
- 第 4 章：你意识到自己的心态吗？（心态工具）
- 第 5 章：我们真的有联系吗？（连接工具）
- 第 6 章：我们的愿景是否一致并写下来？（凝聚愿景和计划）
- 第 7 章：我们必须开会吗？（每周同步）
- 第 8 章：谁在做什么？（粉红色的工作和蓝色的工作）
- 第 9 章：金钱引起争论？（资金同步）
- 第 10 章：我们如何保持势头？（季度同步和年度同步）
- 第 11 章：你准备好了吗？（凝聚力之旅）
- 附录 A：体温检查（关系检查和平衡轮问题）
- 附录 B：致谢和资源
- 附录 C：金钱话题

\*\*\*\*\*

中文书名：《师者信念的力量：点燃学生幸福力的教育科学与心灵艺术》

英文书名：*Teacher Believed in Me: The Science and Heart of Making a Difference in Students' Positive Well-Being*

作者：David K. Hatch and Muriel T Summers

出版社：Simon & Schuster

代理公司：ANA/Jessica

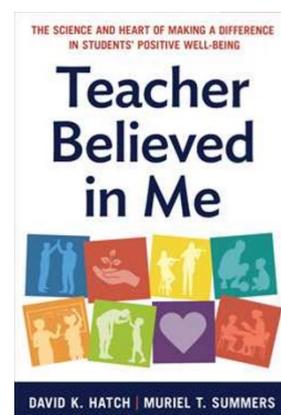
页数：320 页

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：教育研究





## 内容简介：

继畅销书《我是领袖》（*The Leader in Me*）等经典之作之后，富兰克林柯维教育（FranklinCovey Education）的两位全球思想领袖大卫·K·哈奇博士（Dr. David K. Hatch）与缪丽尔·萨默斯（Muriel Summers）带来了一本极具实用性与启发性的指南，旨在帮助教师深刻影响学生的积极幸福感，同时重燃教育者对教学的热情。

在这本充满灵感的指南中，两位作者提出了七大领导力技能，帮助教师切实提升学生的积极心理状态与学业成就。书中融合了大量研究成果以及他们在全世界超过 8000 所学校实践经验中的精华，提供了行之有效的教学方法，帮助教师与学生建立深度连接，并激发学生实现自身潜能。

《师者信念的力量》为教师提供以下实用工具：

- 接纳学生本来的样子，营造归属感；
- 教授超越课堂的有意义的人生课程；
- 激发学生发现并发展自己的独特优势；
- 赋予学生责任，建立自我价值感；
- 在学生遇到挑战时以同理心与乐观精神支持他们；
- 赋权学生主导自己的学习与成长；
- 以积极、建设性的方式纠正与反馈。

本书充满简洁、可操作、基于证据的方法，展示了如何通过建立真实联系、培养幸福感、满足学生核心心理需求，从而重新唤起学生的学习热情，并释放他们与生俱来的伟大潜力。不论是寻找新视角的教师，还是渴望重新点燃热情的教育者，这本书都扎根于现实教学场景，为他们带来希望与力量。

## 作者简介：

**大卫·K·哈奇博士（Dr. David K. Hatch）**毕业于加州州立大学长滩分校，主修心理学，并于杨百翰大学获得社会组织心理学博士学位。他的教育工作起步于一所特殊学习需求学生的公立学校。此后，他曾在德国为马里兰大学欧洲分部教授课程，并与史蒂芬·柯维博士（Dr. Stephen R. Covey）合作从事企业教育。他的咨询项目遍及 40 多个国家，其领导力培训与评估已惠及超过一百万名领导者。

**缪丽尔·萨默斯（Muriel Summers）**自踏入教室起，便视教育为天职。她曾两度带领北卡罗来纳州罗利市 A.B.康布斯小学荣获“全美最佳磁性学校”称号。该校也成为富兰克林柯维“我是领袖”项目的首所示范领导力学校。她与杰出团队打造的愿景与策略，目前已在全球超过 7000 所学校及 50 多个国家推广。她荣获“年度教师”“年度校长”等多个奖项，并获颁荣誉博士学位、“威廉与艾达·弗莱迪领导创新奖”、由北卡州长授予的“长叶松勋章”（该州最高荣誉）、北卡教堂山大学“教育领导奖”、以及北卡最高校长奖“拉尔夫·金梅尔奖”。她现任“我是领袖”全球大使，常在美国及国际会议上发表主旨演讲。



**全书目录：**

设定情境——为什么这样做  
我的老师……

1. 接纳了真实的我

叫出我的名字  
对我感兴趣  
表达对我的尊重

2. 教会我生活的智慧

将学术与生活相连  
分享记忆深刻的生活妙招  
活出鼓舞人心的人生

3. 激发我发现自己的优势

传达我具备的潜力与优点  
将挑战转化为优势  
将我的差异视为独特的力量

4. 信任我并赋予责任

给我领导的机会  
让我参与服务学习  
感谢我的贡献

5. 帮助我度过困难时期

以同理心倾听我  
帮我看到世界的美好  
为快乐与放松腾出时间

6. 赋能我独立完成任务

给我选择的权利  
倾听我的声音  
支持我实现目标

7. 用积极的方式纠正我

给我鼓励  
提供建设性反馈  
教我承担责任

8. 制定可持续成长计划

9. 就是去爱他们 2.0!

致谢  
注释与参考文献  
索引  
作者简介



\*\*\*\*\*

中文书名：《写作的影响力：激发读者大脑的8个科学奥秘》  
英文书名：*Writing for Impact: 8 Secrets from Science That Will Fire Up Your Readers' Brains*  
作者：Bill Birchard  
出版社：HarperCollins Leadership  
代理公司：Martell/ANA/Jessica  
出版时间：2023年  
代理地区：中国大陆、台湾  
页数：256页  
审读资料：电子稿  
类型：阅读与写作/经管



#### 内容简介：

比尔·伯查德所写的《写作的影响力：激发读者大脑的8个科学奥秘》一书从《哈佛商业评论》(*Harvard Business Review*)上一篇非常受欢迎的文章扩展而来，通过介绍吸引读者阅读的核心脑科学证据，揭示有效写作的秘密。

这是一份令人耳目一新的、不可或缺的指南，以一种极其吸引人和有说服力的方式与读者进行交流。书中这些技巧基于确凿的科学证据，因此本书对商业领域从业者来说将特别具有吸引力和实用性，因为他们的主要目标是尽可能有效地沟通，以赢得他们的受众，让每个人理解和接受他们的信息。本书将提供实现这一目标的基本工具。

正如伯查德所写，科学告诉我们，“读者对文字、短语和句子的渴望，就像我们对食物、朋友、家庭和性的渴望一样。这种饥饿感植根于一种负责激励的大脑机制。要使交流具有影响力，秘诀在于发挥这一机制。当你做对了，就会给读者带来精神上的享受”。因此，通过这本书你将吸引他们的注意力，并能最有效地进行沟通。

在这本书中，伯查德探讨了这一关键发现背后的可靠科学，并为每一位写作者——无论他们的受众是谁——提供了一步步实现其目标的系统。

通过阅读这本书，您可以了解和发现：

1. 通过探索科学研究，了解正确的语言会带来怎样的影响？如何从精神层面，激发读者的大脑多巴胺，吸引他们完成阅读？
2. 学习八种久经考验的写作策略（您可以立即应用的策略），以成为一个更好、更有影响力的作家和沟通者。
3. 学习36条策略，以吸引读者，这些策略被证明是有效的，帮助您理解关于大脑如何处理文字及文字意义。
4. 通过提供极具说服力的写作示例来说明每种策略，并激发您的写作灵感，保证文字更有冲击力，源源不断地吸引读者。
5. 遵循8步构成的战略框架，通过有条不紊地练习，读者将成为像专业人士一样沟通的、有影响力的作家。



## 作者简介：



比尔·伯查德 (Bill Birchard) 担任写作教练和图书顾问已有 25 年，为一系列思想领袖提供服务，并开发了一个由两部分组成的研讨会，以系统化的流程帮助他人在一本书的长度中发展他们的想法。他的客户中有达特茅斯学院的商学院和医学院的教员。伯查德的新闻作品曾出现在《快速公司》(Fast Company)、《首席财务官》(CFO)、《战略+业务》(Strategy+Business) (现在是“战略&”企业 (Strategy&) 旗下出版物) 和其他杂志上。他在《基本写作》中展示的经验来自于其数十年来撰写的贸易书籍、文章、专栏文章和博客，他还参与了二十多本非小说类书籍的写作，主要关于管理、经济、商业、政策、技术和环境。他创作的图书包括《美德商人》(Merchants of Virtue) (帕尔格雷夫·麦克米伦 (Palgrave Macmillan))、《自然的守护者》(Nature's Keepers) (乔赛-巴斯出版社 (JosseyBass))、《一分钟冥想者》(The One-Minute Meditator) (德卡波 (De Capo)) 和《什么算数》(Counting What Counts) (基本图书 (Basic Books))。他参与写作的作品包括《纽约时报》畅销书《市场领导者的修养》(The Discipline of Market Leaders) (阿迪森-韦斯利 (AddisonWesley) (基本图书))，销量超过 80 万册，《现实世界的道德》(Ethics for the Real World) (哈佛商业出版社 (Harvard Business Press))，《战略资本主义》(Strategic Capitalism) (麦格劳希尔 (McGraw-Hill))，《未成形的领导者》(The Unfinished Leader) (乔赛-巴斯出版社)，以及《数学公司》(The Mathematical Corporation) (公共事务/阿歇特出版公司 (PublicAffairs/Hachette))。

\*\*\*\*\*

中文书名：《为什么我们的眼泪很重要》

英文书名：CRY BABY: Why Our Tears Matter

作者：Benjamin Perry

出版社：Broadleaf Books

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

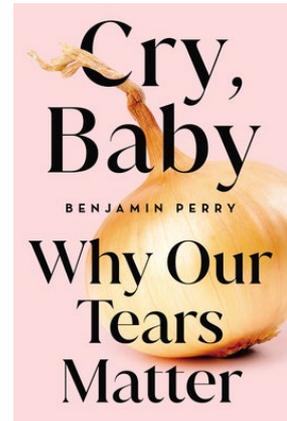
页数：225 页

出版时间：2023 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众文化



## 内容简介：

当我们哭泣和不哭泣时会发生什么？

哭泣作为我们最私密的行为之一，可以建立起联系。泪水可能会模糊我们的视线，但它们也可以带来拨开心灵的云雾。在文学和生活中，哭泣往往能打开一扇通往转变甚至复活的大门。但现实中我们许多人都被教导要压制自己的情绪，隐藏眼泪。当作家本杰明·佩里意识到他已经十多年没有哭过了，他进行了一个实验：每天都哭。但他没有预料到眼泪会让他与这个正在破裂的世界建立更深的关系。

书中探讨了人类丰富的“哭泣遗产”，以及为什么我们中的一些人不再哭泣。佩里以一个记者的敏锐目光和一个好朋友的脆弱，探讨了我们的眼泪蕴含的巨大矛盾。我们为什么会哭？

13



在以种族主义、性别歧视和同性恋恐惧症为特征的社会中，谁可以哭，谁不可以？如果哭泣告诉我们一些关于我们是谁的基本信息，那么我们的眼泪又说明了什么？

通过探索哭泣的大量历史、文学、生理学、心理学和灵性，我们可以认识到我们最深的希望和憧憬，了解如何与他人联系，并发现那些一心想要我们远离悲伤的社会力量。即使是面对日常生活中私人的、有时难以言喻的悲伤，我们也会为我们渴望生活的世界而哭泣，更不用说面对像气候变化和系统性种族主义这样的生存威胁。当我们重新认识到哭泣是做人的一个核心部分时，我们不仅关心自己，重新学习如何表达我们脆弱的情感，我们还预言性地重新想象未来。最终，哭泣可以使我们更接近彼此，更接近我们渴望同时也应得的世界。

### 作者简介：



本杰明·佩里（Benjamin Perry）是一位获奖作家。他的作品曾在《华盛顿邮报》（*The Washington Post*）、《板岩》（*Slate*）、《赫芬顿邮报》（*Huffington Post*）和《巴斯特尔》（*Bustle*）等媒体发表。佩里拥有纽约州立大学 Geneseo 分校的心理学学位和联合神学院的神学硕士学位，曾担任穷人运动（Poor People's Campaign）纽约分会的组织者，并在《时代》杂志担任编辑。佩里曾在 MSNBC、半岛电视台和其他国家电视台上露面。他和他的妻子艾琳·梅耶尔（Erin Mayer）以及他最好的朋友和兄弟住在缅因州，耕种一个小苹果园。

### 媒体评价：

“佩里在这部引人入胜的处女作中研究调查了人类对情感和身体疼痛的反应。作者认为，哭泣“带来了清晰，因为通过我们的眼泪，我们看到了真正重要的东西”，因此哭泣可以帮助塑造一个更好的世界。不过，首先，我们需要更好地理解它。他写道，眼泪在一定程度上是作为一种交流手段进化而来的，它使婴儿能够表达基本需求，使成年人能够寻求帮助并抚慰自己。然而，在社会上哭泣通常是不受待见的，往往被视为软弱或脆弱的标志，特别是在限制自我表达的男性范式中（为此，佩里提到了专家们对奥巴马总统在 2012 年就桑迪胡克枪击案发表演讲时流泪的嘲讽）。虽然很多人看到别人哭会感到不舒服，但“这些眼泪默许了其他人也可以哭泣”。此外，与另一个人一起哭泣有助于两个人“弥合差距，设身处地为对方考虑，发现彼此共同点”。哭泣还会产生一种很高的情绪状态，使大脑更容易接受新的信息。佩里写道，要唤醒一个冷漠的社会，使其认识到经常被忽视或有意被忽视的问题，哭泣是很必要的。佩里的调查细致入微，他对一个更有情感表现力的社会的设想是理想主义的，但并不过分说教。读者会在这里找到宣泄的机会。”

----《出版者周刊》（*Publishers Weekly*）



\*\*\*\*\*

中文书名：《情绪智力要素》

英文书名：ESSENTIALS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE

作者：Dr. John F. Demartini

出版社：G&D Media

代理公司：Waterside/ANA/Jessica

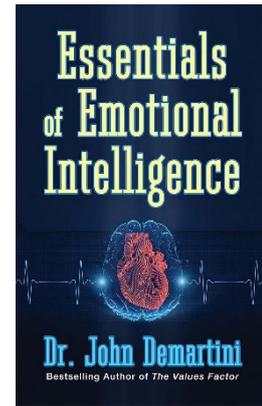
页数：200 页

出版时间：2024 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



### 内容简介：

在《情绪智力要素》一书中，约翰·德马蒂尼博士阐述了你的感知是如何影响你的现实的，以及为什么情商在实现你的目标和梦想方面如此重要。

你的情绪可能基于以前的经历，从属于你“应该”生活的外部理想和规范，你自己的个人经历，你对你的生活所做的幻想，你梦想的甚至可能是不真实的，以及你内心的真实目标。

情商是感知和解释生活现实的能力；以各种控制良好的情绪做出相应的反应；并衡量、管理和利用这些合理的情绪进行沟通、领导力、社会发展等。你必须能够监控和管理你的看法和行为，并保持它们的平衡。

古代的赫尔墨斯教义说，没有物质的精神是无表情的，没有精神的物质是没有情感的。物质本身是处理情感的，而精神本身就是无条件的爱。爱不仅仅是幸福，爱是吸引和排斥。我喜欢你。我不喜欢你。情绪要么是积极的，要么是消极的，例如快乐和悲伤，兴高采烈和沮丧，痴情和怨恨。

### 了解操作方法：

- 当你五岁时，你的情绪和潜意识中储存的冲动和本能仍然可以在 55 年后左右你的生活
- 平衡你的情绪，将你从主观偏见中解放出来，了解真相
- 您可以管理对人或事件的反应，以便能够掌握自己的生活
- 最大限度地提高您的沟通技巧、商机、收入和关系动态

是时候掌握《情绪智力要素》了。让约翰·德马蒂尼博士向您展示如何操作。

### 作者简介：



**约翰·德马蒂尼 (John F. Demartini)** 博士是一位专业的演讲者、作家和商业顾问，其客户包括华尔街金融家、财务规划师和企业高管、医疗保健专业人士、演员和体育名人。约翰·德马蒂尼博士是一位博学者，也是世界知名的人类行为专家。他的作品被学生描述为“最全面的作品”，“广泛的智慧图书馆”。德马蒂尼博士的使命和愿景是分享知识和智慧，



使您能够成为自己生活和命运的主人。他是一位国际出版作家、全球教育家，也是现代心理学革命性工具德马蒂尼方法的创始人。他的教育课程范围从个人成长研讨会到企业赋权计划。他的教导思想是历史上最伟大的思想家的知识和智慧的综合，他的课程旨在帮助您增强和启发生活的 7 个领域。

\*\*\*\*\*

### 作者简介：



[埃莉·米德尔顿 \(Ellie Middleton\)](#) 24 岁时被诊断出患有多动症和自闭症。她决定公开自己的诊断结果，并建立了针对神经多样性的社区平台 (Un) masked，拥有 20 多万粉丝。她已经成为一个全职的意识活动家、作家和演讲者，经常出现在媒体上，还为《独立报》(The Independent) 和《魅力》(Glamour) 杂志撰稿。她举办企业讲座和研讨会，帮助公司为患有神经分散症的员工提供更好的支持。

中文书名：《如何成为自己：远离“应该”和“可能”，拥抱“可以”》

英文书名：HOW TO BE YOU: Say Goodbye to Should, Would and Could So That You Can

作者：Ellie Middleton

出版社：Penguin Life

代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney

出版时间：2024 年 9 月

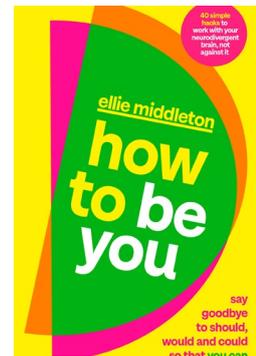
代理地区：中国大陆、台湾

页数：368 页

审读资料：电子稿

类型：大众心理

Best Sellers Rank: 3,101 in Books (See Top 100 in Books)  
16 in Autism Spectrum Disorder



### 内容简介：

#### 学习与神经发散性大脑合作

解析神经发散者难以做到的八种执行功能，如工作记忆、优先级划分和情绪调节，分享了 5 个简单技巧供读者尝试，包括：

- 创建发射台 (launch pad)，以便在离开家时记住必需品
- 用想法停车场 (car park of ideas) 让想法可视化、管理冲动
- 5、4、3、2、1 正念技术以调节情绪
- 将每一天分成四个象限，以更灵活的方式处理每一天



埃莉承认她不能 100%控制事情，因而这本书不是帮助组织生活的日记或计划表，也不是关于如何适应典型的做事方式(又名掩蔽)的书。相反，艾莉揭示了为什么社会告诉我们“应该”做事，并告诉我们如何从这些期望中解脱出来，感受自己的力量，最终成为更像你自己的人。

## 目录:

介绍

如何使用这本书，以及你应该期待什么

是什么定义了我们对执行功能（executive functioning）的看法？

第一章 工作记忆

第二章 自我监督

第三章 抑制/冲动控制

第四章 情绪调节

第五章 灵活性

第六章 规划和优先排序

第七章 任务启动

第八章 组织

结论

中文书名：《揭秘：他们从未告诉你的关于多动症、自闭症和神经分化的一切》

英文书名：UNMASKED: Everything They Never Told You about ADHD, Autism and Neurodivergence

作者：Ellie Middleton

出版社：Penguin Life

代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney

页数：331 页

出版时间：2023 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

版权已授：丹麦

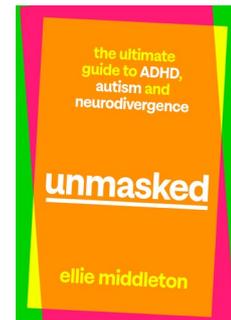
13,000 copies in hardcover were sold so far

Best Sellers Rank: 23,775 in Kindle Store (See Top 100 in Kindle Store)

53 in Autism Spectrum Disorder

54 in Mental Health (Kindle Store)

162 in Psychology (Kindle Store)



## 内容简介:

我们不是残次品，我们是部分功能障碍。我们没有破碎崩坏，我们只是不同。我们不是坏人，我们是被极大地误解了。

当你被确诊为患有神经失调症时，无论该诊断是出自专业医生还是通过研究和自我诊断，都没有“手册”告诉你接下来该怎么做。既没有明确的指导，大多数情况下也没有治疗，或是可以寻求支持帮助的方法。



对自闭症、多动症和其他神经性疾病的晚期诊断可能是最有效、最能改变人生的经历，但它也可能令人陷入极大的孤独。你会发现，你一生都在假装的那个人，其实并不是你自己。

但是，如果你能学会如何与你的大脑合作，而不是对抗它，并摘掉你已经学会戴的面具，在《揭秘》中，神经分化活动家埃莉·米德尔顿（Ellie Middleton）将告诉你，你其实可以找到一直以来看似遥不可及的幸福。

我们每个人都需要与“现在每个人或多或少都有多动症和自闭症”这样的说法作斗争。我们要对许多人所经历的创伤、误解和被这个体系所辜负的情况表示同情。我们应该庆祝越来越多的人可以得到诊断，而不是阻止人们去及时诊断治疗。

《揭秘》将为经历这一过程的人提供一方思考之地，来帮助他们找寻答案和实用的建议，让他们不再感到孤独，并最终发现幸福并接纳自我。而对于其伴侣、家人、朋友和同事，该书将展示如何以更好的方式理解和支持他们。

## 目录：

1. 介绍
2. 基本事实
3. 理解自闭症特征
4. 理解 ADHD 特征
5. 迷惘的一代
6. 什么是掩蔽效应？
7. 自我诊断 vs 医学诊断
8. 残疾歧视和漂亮特权
9. 在工作场所中
10. 晚期诊断与心理健康
11. 结论

\*\*\*\*\*

中文书名：《愚蠢的十二法则》  
英文书名：12 Laws of Stupidity  
德文书名：12 Gesetze der Dummheit  
作者：Henning Beck  
出版社：Ullstein  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：208 页  
出版时间：2023 年 8 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



**内容简介:**

“应该把好好思考作为一种责任。那是我们不断趋向成功的演化模式。”

世界正处于重大变革之中。人类需要找到解决能源危机的可持续方案、阻止气候变化、实现经济和行政数字化，同时捍卫民主免受假新闻和数字舆论操纵。关于如何确保未来值得生活，有很多好的想法和具体建议。然而目前还没有取得足够的进展。神经科学家亨宁·贝克指出了十二种阻碍我们行动或促使我们做出错误决定的认知思维模式，解释了悲观主义如何影响我们的认知，以及如何在决策失误的情况下扭转乾坤。我们可以提前创造还没有到来的未来，必须要有勇气改变世界才行。一切可能，并不是因为危机比想象的要小，而是因为我们解决问题的能力远比我们想象的要强大。

**作者简介:**

**亨宁·贝克 (Henning Beck)** 在蒂宾根 (Tübingen) 学习生物化学，随后在蒂宾根细胞与分子神经科学研究生院获得了博士学位。他曾在加州大学伯克利分校工作，定期在 *WirtschaftsWoche* 和 *GEOmagazine* 上发表文章，就大脑研究和创造力等主题发表演讲，写作有 *Hirn rissig* (2015 年)、*Irren ist nützlich* (2017 年) 和 *Das neue Lernen* (2020 年)。他住在美因河畔法兰克福。

\*\*\*\*\*

**中文书名:** 《继承的命运》  
**英文书名:** *Inherited Fate*  
**德文书名:** *Vererbtes Schicksal*  
**作者:** Sabine Lück  
**出版社:** Penguin Random House Verlagsgruppe  
**代理公司:** ANA/Winney  
**页数:** 368 页  
**出版时间:** 2023 年 4 月  
**代理地区:** 中国大陆、台湾  
**审读资料:** 电子稿  
**类型:** 家庭关系

**内容简介:**

**认识和解决家庭系统中的跨代创伤和障碍。**

我们都有与生俱来的经历、遗传的痛苦和古老的生存程序。这些代代相传的创伤会引发焦虑、抑郁、关系冲突和一系列身体症状。我们直觉地感觉到，它们并不是起源于我们自己的生命。相反，它们是由默契引起的——实际上是“忠诚契约”(loyalty contracts)——当我们还是孩子的时候，就和父母达成了默契，让我们的父母摆脱了祖先的负担。但在我们每个人的内心深处，都有一种深刻的治愈知识。



萨宾·卢克 (Sabine Lück) 一位心理治疗师，也是跨代传播方面的专家，她开发了一套独特而全面的自我修复方案。这些练习在她的实践中被证明是有效的，它将帮助我们回到我们自己和我们祖先的生活故事中，帮助我们揭开家庭秘密，意识到任何阻碍和破坏性的生活模式。通过这种方式，纠缠可以被消解，一步一步，释放我们自己的潜能。

- 书中含有一个基因图谱模板

#### 作者简介:



萨宾·卢克 (Sabine Lück) 是一名儿童和青少年心理治疗师，以及私人执业的系统家庭治疗师。她与英格丽德·亚历山大 (Ingrid Alexander) 一起，于 1994 年开发了世代代码® (the Generation Code)，这是一种用于治疗跨代创伤的创新治疗概念。2010 年，这两位治疗师成立了变性过程研究中心 (ITP)。她是《沙发上的祖先》(Ahnen auf der Couch) 一书的作者，并通过讲座、研讨会和培训传授她广泛的知识。

\*\*\*\*\*

中文书名:《应对心理混乱的工作手册: 针对有注意力缺陷和高敏感性的神经变异者的策略和方法》

英文书名: **Your Workbook against Mental Chaos: Strategies and methods for neurodivergent people with AD(H)S and high sensibility**

德文书名: **Dein Workbook gegen Kopfchaos**

作者: **Katharina Schön**

出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe**

代理公司: **ANA/ Winney**

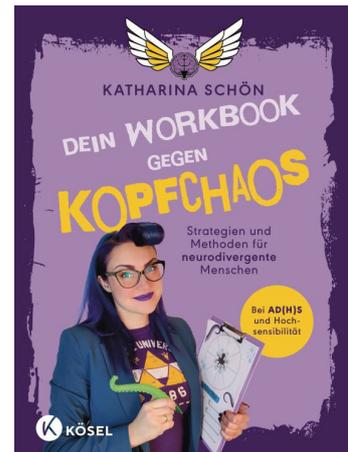
页数: **176 页**

出版时间: **2024 年 8 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



#### 内容简介:

这本工作手册是患有注意力缺陷障碍 (AD(H)S)、高敏感性或自闭症的神经变异者的实用日常工具和信息来源。为了在日常生活中有效地应对其特殊的神经系统，受影响者需要有其他的方法和选择来应对烦躁、压力或工作要求。卡塔琳娜·舍恩 (Katharina Schön) 本人也是晚期诊断出的 ADHS 和自闭症患者，她针对主要的问题领域，包括拖延、管理情绪和压力、认识自身需求等，提供了具体的神经发散型大脑友好策略、方法和反思任务，从而支持并加强自我接纳、勇气和自信。

#### 本书卖点:

- 话题#neurodivergent, 在 Instagram 上有超过 63.5 万人发帖。



## 作者简介:



**卡塔琳娜·舍恩 (Katharina Schön)** 出生于 1988 年，曾学习工商管理 和商业心理学，现在是一名培训师和系统教练。由于很晚才被诊断出患有注 意力缺陷障碍 (H) S 和自闭症，因此舍恩的工作重点是让每个人都能接受 心理教育，并帮助消除注意力缺陷障碍 (H) S、自闭症和高敏感性神经症的 污名化。舍恩还利用自己成功的社交媒体渠道来实现这一目标，舍恩在 TikTok 和 Instagram 上的 @guardianofmind 拥有超过 157,000 名粉丝。她的第一本书是 *AD(H)S: The Hidden Power Within Us* 是亚马逊畅销书。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《休息好, 精神好! 心理与良好睡眠的关系》

英文书名: **WELL RESTED AND MENTALLY SHARP!: HOW THE PSYCHE AND A GOOD NIGHT'S SLEEP ARE ASSOCIATED**

德文书名: **Ausgeschlafen und mental stark!**

作者: **Kneginja Richter, Sina Horsthemke**

出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe**

代理公司: **ANA/ Winney**

页数: **256 页**

出版时间: **2024 年 8 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



## 内容简介:

你的精神是否和身体一样疲惫不堪?

对我们许多人来说，晚上的睡眠状况都很糟糕。睡眠专家克内金贾·里希特 (Kneginja Richter) 博士教授向我们保证，只要我们从整体上解决睡眠问题，就能纠正任何睡眠障碍。在 99 个生动有趣的章节中，里希特揭开了睡眠的神秘面纱，并对睡眠、心理和身体之间的相互作用提出了深刻的见解。

里希特介绍了如何找到睡眠不佳的原因，以及如何即使在压力大的时候也能为酣睡创造最佳条件。里希特还利用睡眠研究的最新发现，解释了为什么睡眠对我们的心理平衡如此重要，就像心理平衡对睡眠一样。她还就心身原因的诊断、睡眠疗法和助眠剂的有效性等方面进行了阐述。通过大量的信息，读者可以根据自己的需求，再次体验到健康的睡眠和平衡的心理。

## 本书卖点:

- 信息丰富，寓教于乐，建议严谨——令人振奋的阅读体验



## 作者简介:



医学博士**克内金贾·里希特 (Kneginja Richter)** 是德国顶尖的睡眠专家之一。她是德国睡眠医学会科学委员会的负责人，也是纽伦堡 CuraMed 日间诊所的主任医师，该诊所专门从事精神医学和睡眠障碍方面的研究。她在帕拉塞尔苏斯医科大学 (Paracelsus Medical University) 的大学精神病学诊所设立并管理精神病睡眠门诊，并担任该诊所的客座研究员，同时还是纽伦堡技术大学在线睡眠咨询能力小组的负责人。里希特发表了 200 多篇著作，是睡眠与心理健康主题活动的热门发言人。自 2019 年以来，她每年都被列为 Focus Top Doctors 榜单上的顶级医生。



**希纳·霍瑟姆克 (Sina Horsthemke)** 曾在埃尔兰根-纽伦堡大学攻读生物学，并获得健康管理硕士学位，同时还在 *Focus Gesundheit* 杂志编辑部担任医学编辑。2018 年，希纳成为了一名自由记者。从那时起，她的文章出现在 *Zeit Online*、*Spektrum der Wissenschaft* 和 *Focus Gesundheit* 等多家期刊上。她是 Nerdpol (医疗和健康新闻编辑室) 的成员。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《福商: 改善职场心理健康》

英文书名: *Wellbeing Intelligence: Building Better Mental Health at Work*

作者: **Kiran Bhatti and Thomas Roulet**

出版社: **Profile**

代理公司: ANA/Jessica

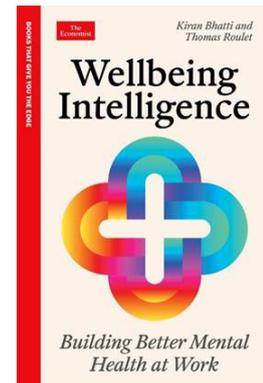
出版时间: 2025 年 7 月

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 256 页

审读资料: 电子稿

类型: 职场励志



## 内容简介:

全新的职场心理健康方法: 提升福商 (Wellbeing Intelligence, WBQ) !!

在职场压力和倦怠达到创纪录水平的今天，每个人都需要了解在工作中面临的心理健康挑战。然而，无论是自己感到的压倒性压力，还是试图帮助同事，这些挑战往往难以预见和管理。

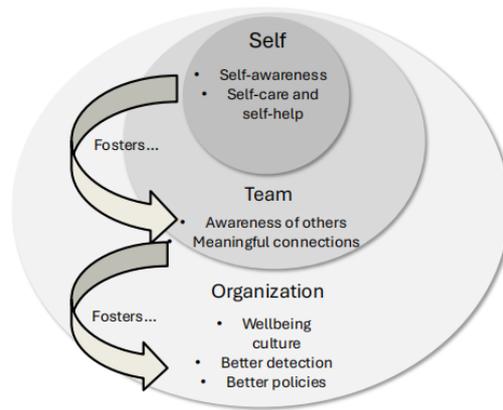
这一点不仅对个人至关重要，对组织的幸福感同样至关重要。糟糕的心理健康状况不仅让受影响的人痛苦，也对整体成功产生负面影响。

因此，我们需要提升我们的福商 (WBQ)，本书将提供一套经过验证的工具，帮助我们在个人、团队以及更广泛的组织文化中评估和管理心理健康。

作者特别关注了个体和组织层面的经验与行动，并通过他们的“幸福感圈层”模型 (见下图) 进行了阐释。



## The circles of Wellbeing Intelligence



从自我护理和自我评估，到如何帮助他人以及正确的政策和支持，福商为每个人提供了改善心理健康的实用指南。

### 书籍目录:

导言

第一部分：为什么需要福商？

1. 职场中的幸福感及其重要性
2. 四大职场心理健康挑战
3. 通向福商

第二部分：福商的第一圈：自我护理

4. 评估自己的幸福感
5. 自我护理工具

第三部分：福商的第二圈：支持团队与同事

6. 识别他人心理健康问题
7. 支持他人的幸福感工具
8. 以福商管理与领导

第四部分：福商的第三圈：一个具备福商的组织

9. 幸福感文化
10. 幸福感策略、政策和支持

尾声：改善你的职场；发展福商

致谢

注释

索引



作者简介：



**基兰·巴蒂 (Kiran Bhatti)** 是剑桥大学沃尔夫森学院的咨询心理学家和幸福顾问，曾为国家医疗服务系统 (NHS)、剑桥阿登布鲁克斯医院 (Addenbrookes Hospital) 和慈善机构的数百名患者提供过帮助。



**托马斯·鲁莱特 (Thomas Roulet)** 是剑桥大学法官商学院组织理论副教授兼剑桥MBA副主任，以及剑桥大学国王学院心理学和行为科学研究主任。

\*\*\*\*\*

中文书名：《创意如何产生以及如何发现它们》

英文书名：HOW IDEAS HAPPEN And How to Find Them

作者：George Newman

出版社：S&S

代理公司：ANA/Jessica

页数：212 页

出版时间：2026 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

创意过程是一场思想的冒险，等待着被发掘。但就像大多数伟大的冒险一样，它需要方法和路线图。

这是一本能与里克·鲁宾的《创作行为》(Rick Rubin's *The Creative Act*)、伊丽莎白·吉尔伯特的《大魔法》(Liz Gilbert's *Big Magic*)、杰瑞·萨尔茨的《如何成为艺术家》(Jerry Saltz's *How to Be an Artist*) 以及亚当·库尔茨的《事物取决于你如何塑造》(Adam Kurtz's *Things Are What You Make of Them*) 相媲美的著作！

我们习惯将创造力想象成一系列能震撼我们大脑并激发发明灵感的顿悟时刻。但认知科学的新发现表明，创造力其实是一个相当有序的过程。与其说它像那些在对著名艺术家和发明家的大众描述中占据主导地位的、被神化了的灵感闪现，倒不如说它与定义科学方法的那些严谨、系统的步骤有更多的共同之处。

《创意如何产生以及如何发现它们》一书将这些隐含的规则明晰化，彻底颠覆了关于创造力的传统观念，将关注点从我们潜在的内在“天赋”转移到一种更易获得的能力上，即驾驭我们周围概念领域的的能力。纽曼的这本书充满了实用建议，这些建议可应用于任何创造性的工作，或者更广泛地说，适用于工作和生活的方方面面。他提出了一个简洁而有效的观点：



创造力并非凭空变出想法，而是在于发现并利用周围的想法和资源。纽曼探索了改变世界的创造力背后的原则、策略和真实故事，并解释了为什么“深入挖掘”是获得突破性想法的秘诀。

在整本书中，纽曼重新审视了我们用来试图“提升”创造力的各种策略，揭穿了那些华而不实的小窍门，并指出了我们要成为概念领域敏锐的探索者真正需要的东西。

### 作者简介：

**乔治·纽曼 (George Newman)** 是多伦多大学罗特曼管理学院的一名副教授。此前，他曾担任耶鲁管理学院副教授，并在耶鲁大学认知科学和心理学系担任相关职务。他的研究成果经常被《纽约时报》、《经济学人》、BBC、《科学美国人》、《福布斯》、《华尔街日报》和《华盛顿邮报》等大众媒体广泛报道。

### 书籍目录（暂定）：

#### 第一部分：勘察——去哪里寻找创意

1. 烧掉小屋
2. 原创鸵鸟
3. 自下而上！

#### 第二部分：网格化——组织你的搜索

4. 引导性问题
5. 框内思考
6. 移植

#### 第三部分：挖掘——发掘有潜力的创意

7. 越多越好
8. 广泛搜索
9. 灵感火花

#### 第四部分：筛选——选择要推进的创意

10. 通过减法创造
11. 创意的感觉
12. 学习曲线

结论：突破困境

附录：表象之下——关于创造力本质的深层问题



\*\*\*\*\*

中文书名：《自闭症成年人的生活指南》

英文书名：AUTISM FOR ADULTS: An Approachable Guide to Living Excellently on the Spectrum

作者：Daniel Jones

出版社：Page Street Publishing/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Winney

页数：128 页

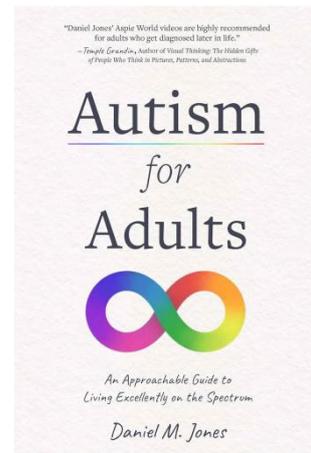
出版时间：2023 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：励志

版权已授：英国



### 内容简介：

我觉得所有人都有一本手册，里面有他们需要的所有答案，但我从来没有自己的手册。

很多自闭症患者恐怕都会有这种想法，因为社会是以神经正常的人为中心建立的——但是这本手册终于问世了，更棒的是，这本手册由一位自闭症活动家所写，而他自己当然也是自闭症人群的一员。

自闭症网红丹尼尔·琼斯是自闭症专家。作为一个自闭症患者，无论你曾经历过什么，丹都会明白——他走过你曾走过的路，并至今都继续走着。《自闭症成年人的生活指南》中，他会解释自己所学到的一切，并在本书中讲解自闭症人群的心路历程。丹的书中充满了实际可用的建议，读者可以立即开始付诸实践。你将学会如何应对常见的挑战，比如约会、学习、保住工作。最重要的是，你将学会改善你的生活，同时也赋予自己力量。

丹的诚实、自我认知和对自闭症的深入了解，使《自闭症成年人的生活指南》成为一本任何人都会喜欢的实操性读物。幽默、诙谐而又事无巨细，所有人群都会喜欢上这部友善的指南。

### 作者简介：



丹尼尔·琼斯(Daniel Jones)是一位自闭症网红，自 2013 年以来一直致力于自闭症教育和活动。他创办了 YouTube 频道 the Aspie World，帮助人们了解自闭症和其他常见疾病，并教授患者自闭症的基本原理，帮助他们战胜这一精神疾病。丹尼尔曾与国家自闭症协会、英国国家医疗服务体系自闭症团队、威尔士国家自闭症团队以及许多其他自闭症倡导团体合作。你可以在 AutismForAdults.com 上找到丹和他的更多作品。



## 媒体评价:

“访问 the Aspie World 后，许多自闭症患者都会大大地松一口气。”

——坦普·葛兰丁(Temple Grandin)，著有《视觉思维：在图片、模式和抽象中思考的人的隐藏礼物》(*Visual Thinking: The Hidden Gifts of People Who Think in Pictures, Patterns, and Abstractions*)

“没有人比丹尼尔更能帮助人们了解自闭症的世界，因为他不仅感同身受，而且身体力行地投身帮助自闭症人群，因为他自己就诊断为阿斯伯格综合症，同时患有强迫症、多动症和阅读障碍。我的孩子也确诊自闭症，我成了他 YouTube 频道的忠实粉丝，学到了很多技巧，我把这些技巧应用到孩子身上，成效显著。丹就像是我的好朋友，也是我们的宝贵智囊。”

——杰奎琳·劳丽塔(Jacqueline Laurita)，女演员

## 《自闭症成年人的生活指南》

### 第一章

家庭与童年：关于自闭症家庭生活有趣且悲伤的真相| 10

### 第二章

友谊与你：如何交朋友，如果你认为自己做不到|25

### 第三章

自闭症的约会：自闭症患者能坠入爱河吗？|33

### 第四章

学校生活：如何取得学业成就？|40

### 第五章

诊断前：我在学校学到了什么，以及如何避免重蹈我的覆辙|58

### 第六章

自闭症与职场：自闭症就业的真相|70

### 第七章

特殊兴趣：利用你的自闭症大脑管理生活|86

### 第八章

你的未来：认清需求，制定坚实的支持计划|96

附录|105

鸣谢|109

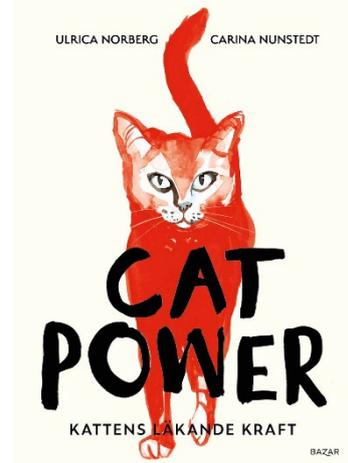
关于作者|110

索引|112



\*\*\*\*\*

中文书名：《喵力：来自猫的治愈力量》  
英文书名：CAT POWER  
瑞典书名：Kattens läkande kraft  
作者：Ulrica Norberg and Carina Nunstedt  
出版社：Bazar  
代理公司：Enberg Agency/ANA/Winney  
出版时间：2022年3月  
代理地区：中国大陆、台湾  
页数：200页  
审读资料：瑞典文电子稿、英文全稿  
类型：动物与人



版权已授：瑞典、芬兰、爱沙尼亚、意大利、日本、塞尔维亚、瑞典、挪威、波兰、荷兰、土耳其、越南、阿拉伯地区、马来西亚  
·已在全球7个语区顺利出版，包括日本

内容简介：

猫带给了我们什么，我们又能从猫身上学到什么，猫如何能真正治愈我们？

阅读此书，我们不仅能了解到如何理解猫的思想，与这一可爱的生物感同身受，同时也能更为深入地了解自己的思维和心灵。

家中养猫，可以帮助减少压力和焦虑。听到猫咪打呼噜时，我们的身体也会分泌催产素，抑制压力性荷尔蒙，使我们感到轻松、愉快，有效降低血压，减少心血管疾病风险。总而言之，猫可以缓解孤独，帮助治疗各种精神疾病。

《喵力》（*Cat Power*）一书中，作者探讨了猫在整个人类历史上的意义，以及为什么养猫会让我们感觉如此之好。两位作者都曾长期卧病在床，切身体会到猫是如何帮助他们，指引他们过上更为平静、快乐的生活，顺利康复。的确，猫咪促使我们将最美的一面展现出来。

除此之外，观察猫咪的日常生活，我们也可以学会保护自己的隐私，享受更多的乐趣，迎接更为快乐的人生。

瑞典有150万只家养猫，美国则有9000万到1亿只。德国有23%的家庭养猫，共计超过1400万只，为欧洲之最，法国和英国则以1300万只和950万只位列其后。在中国，猫已经超过狗，成为最受欢迎的宠物。由于新冠疫情，瑞典家养猫数量增加了10%，世界上许多国家也都有了更多的宠物猫。人类为什么需要猫？喵~

两位作者作为嘉宾出席瑞典知名保健播客，谈一谈“人类为什么需要猫”，乌尔里卡和卡琳娜也带着自家猫主子马格南和克里奥出镜瑞典TV4早间节目。



《喵力》已在7个市场发售，相信很快就会有一些可观的销售数据用于分享。出版一年半，本书已经在瑞典这个只有一千万人口的小市场卖出了5500册！同时，正如所预期的，“猫”备受喜爱的话题收获了全球关注。

我们都喜欢这本书，它为所有爱猫人士提供了崭新视角，重新意识到猫为我们带来了什么裨益，我们可以从猫身上学到什么，最重要的是，猫如何真正帮助我们疗愈内心。这本书充满了专家级别的研究，以及当下对于猫的前端科学，结合了个人叙事，启发读者，将猫当作我们的生活的老师，学会思考与倾听，领悟人的完整性，最终驾驭日常生活。

（若是有机会在家里和各位开视频会，我家那只布偶猪一定非常想蹿上桌子来打招呼）

### 作者简介：



**乌尔里卡·诺伯格 (Ulrica Norberg)**，探索者和思想家，创造者和沉思者，致力于身体、思想和精神上的进化。十几岁时，她求学美国，接触到冥想和瑜伽，刻苦修炼，最终成为“瑜伽大师”——只有少数西方人能获得的瑜伽界最高荣誉。

乌尔里卡拥有斯德哥尔摩大学硕士学位，作为优秀的记者和剧作家之余，她也是创造力和创新转化教练，指导全球各地的团队和个人。她已经著有十几部健康、瑜伽和个人成长的书。

乌尔里卡是欧洲瑜伽界的重要人物，20世纪90年代以来，她为欧洲培养了数百名瑜伽老师。她也是呼吸机制和功能研究的主要倡导者，受瑞典国家电视台邀请，定期登台谈论呼吸对健康的重要性。

她在生活与学术中逆流而行，积累经验；在大方的仪态、深邃的知识、温和的态度下熠熠生辉。



**卡琳娜·努斯泰特 (Carina Nunstedt)**，知名瑞典编辑、记者和作家，长期耕耘杂志业和图书出版业，推出了数部成功的生活方式杂志，例如《妈妈》，并在 Bonnier 担任主编、活动/概念开发者、高级编辑。2017 年到 2020 年，她曾担任 Harper Collins 北欧出版和营销总监。



作为作者，她著作颇丰。作为图书编辑，她专注于振奋人心的非小说、回忆录、健康和心智/精神书籍，她经营着自己的小博客，用于翻译精选非小说。卡里娜与两个儿子和两只黑色的西伯利亚猫生活在斯德哥尔摩。

### 媒体评价：

“《喵力》写得真好！不仅有充足的科学依据，而且语言优美，笔调美妙。实在是引人入胜，让人读过就难以忘怀。”

——瑞典 SVT Babel 网络电视台

“尽管书中也涉及了一些较为伤感和令人灰心的话题，但书中始终洋溢着对未来的乐观和信心。能给你带来快乐，是人人都会喜欢的书。”

---- BTJ, 瑞典图书馆数据库供应商

“太棒了.....我学到了很多关于猫的知识。我是个爱猫人，而如果你正养猫或准备养猫，那真的应该读读这本书。谨以此书向我的猫致敬！”

——瑞典电视台 GoKväll

\*\*\*\*\*

中文书名：《让我们聊聊金钱：低争议对话》

英文书名：Let's Talk About Money: Low-Conflict Conversations

作者：Terry Gaspard

出版社：Rowman & Littlefield

代理公司：JOELLE /ANA/ Winney

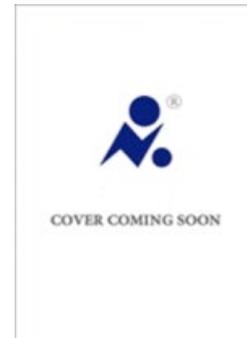
页数：待定

出版时间：2025年秋季

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

**一本由心理学家撰写的指南，旨在帮助伴侣间就金钱问题展开健康对话**

钱对于我们所有人来说都是一个有负担的话题，对于情侣更甚，如果他们在一起之前没有事先讨论过各自的金钱观和消费习惯的话。两个个体从小接受的教育和生活经验的影响，可能对于金钱有不同的态度和理解。有些情侣为了避免争端，会竭尽全力对金钱问题避而不谈。不可避免的，时过境迁，他们在这些方面的分歧，如花钱、省钱、投资、刷信用卡、何时一起花钱、何时分开花钱，会越来越大。不足为奇的是，钱是导致情侣吵架的第一大因素。

这本书旨在探讨一个潜在敏感问题的情感层面，为情侣们提供方法，以便促成低冲突的对话，解决分歧，并在财务方面达到亲密无间的状态。特里·加斯帕德借鉴了大量的研究成果，并通过众多案例研究中的实例使其内容生动鲜活。她提供了宝贵的见解，以及能够缓解围绕金钱问题的紧张局势、促进沟通并达成共同目标的方法。



加斯帕德的建议并不是替代金融专家的建议，而是从一个治疗师的角度出发，旨在解决情侣之间围绕金钱产生的情感问题和交流挑战。

#### 作者简介：



**特里·加斯帕德 (Terry Gaspard)**，一位专注离婚、婚姻、孩子和各种关系之间的治疗师。她是约翰·戈特曼研究所官网 [gottman.com](http://gottman.com) 上颇受欢迎的博主，同时也为 [Patheos.com](http://Patheos.com)、[marriage.com](http://marriage.com)、《赫芬顿邮报》(Huffington Post)、[TheGoodMenProject.com](http://TheGoodMenProject.com)、[DivorcedMoms.com](http://DivorcedMoms.com) 以及 [DivorceMagazine.com](http://DivorceMagazine.com) 等网站撰写博客文章。除了著有《再婚手册》(THE REMARRIAGE MANUAL) 之外，特里还是《离异家庭的女儿们》(DAUGHTERS OF DIVORCE, Sourcebooks 出版社，2016 年出版) 一书的合著者，该书荣获了独立出版商图书奖 (IPPY Award) 中自助与人际关系类别的最佳图书奖。

\*\*\*\*\*

中文书名：《美国心理史学》

英文书名：AMERICAN PSYCHOHISTORY

作者：J. Peter Scoblic

出版社：Simon & Schuster

代理公司：ANA/Jessica

页数：待定

出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：样张

类型：大众社科



#### 内容简介：

量化决策风云，打破时代迷思，以独特视角预见 AI 浪潮下的未来！  
当决策遇上 AI，数字与叙事碰撞，直面 AI 冲击，重塑你的判断思维！

《美国心理史学》详细讲述了从弗兰克·奈特和约翰·穆迪，到菲利普·泰洛克、丹尼尔·卡尼曼以及人工智能这一量化决策探索过程的思想史。这本书是首部关于决策的历史著作，它为研究美国历史提供了新的视角，与当下的时代精神形成了鲜明的反差，并给出了一种应对即将到来的人工智能冲击的独特方式。

决策方法已经因量化选择及对未来不确定性的新认知而发生改变。理解决策历史对理解过去和现在都有重大意义，这是影响我们选择的关键因素。

所有的决策都涉及预测。我们每天都要做几十个决定，但很少有人认为自己是预测者，面对不透明的未来，人们依靠判断来选择某一个行动方案，有“良好判断力”者能更准确评估情况、做出“正确”决定。在政治、商业等诸多充满不确定性的领域，良好判断至关重要。然而人们的预期常出错，判断失误会带来意外后果。



本书围绕数字与叙事这两种理解未来方式间的动态关系展开，结合当下热议的人工智能是否会赋予或取代人类判断力的争论，将这种主题张力推向高潮。

### 作者简介：

**彼得·斯科布利克博士 (J. Peter Scoblic)** 在过去十年里一直致力于研究在不确定性下的决策历史、科学原理以及实践方法。作为前瞻性咨询公司“事件视界策略”的联合创始人，他为各类组织提供建议，指导它们如何利用想象力来改进战略；同时，作为预测平台“Metaculus”的一名管理人员，他致力于改进量化不确定性的方法。

斯科布利克博士还是“新美国”智库国际安全项目的高级研究员、哈佛大学职业发展项目的讲师，以及乔治敦大学的兼职教授，在该校他教授一门关于前瞻性和预测的研究生课程。他近期的作品发表在主流、专业以及学术出版物上，包括《纽约时报》《华盛顿邮报》《科学》杂志、《哈佛商业评论》、Vox 新闻网以及《外交事务》杂志。

他于 2018 年撰写的关于中央情报局预测办公室历史的文章荣获了鲍比·R·英曼情报研究奖，而他 2020 年发表的文章《向未来学习》被收录进了两卷本的《哈佛商业评论》必读文章集中。

\*\*\*\*\*

中文书名：《过去式：借助心理治疗直面原生家庭之痛》

英文书名：PAST TENSE: Facing Family Secrets and Finding Myself in Therapy

作者：Sacha Mardou

出版社：Penguin/Avery

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：336 页

出版时间：2024 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

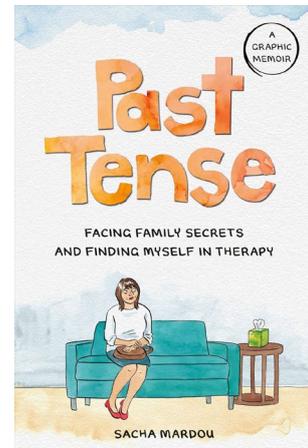
类型：大众心理

亚马逊畅销书排名：

#42 in Biographies & History Graphic Novels

#102 in Educational & Nonfiction Graphic Novels

#129 in Popular Psychology Counseling



### 内容简介：

治愈焦虑和世代创伤的回忆录

关于勇敢的故事，关于摆脱过去束缚的故事，关于找到希望的故事

萨沙·玛窦 (Sacha Mardou) 四十岁的生活看起来很完美：和一生挚爱幸福地生活着，抚育着六岁的女儿，第一本书刚刚出版。但由于自己都无法解释的原因，一直困扰着她的焦虑似乎越来越严重，甚至身上毫无征兆地开始长出可怕的痤疮。



萨莎出生于一个坚忍的英国工人阶级家庭，对心理健康治疗有着根深蒂固的不信任，但彼时生活在美国的她，非常渴望得到解脱，于是第一次来到了治疗师的办公室。在那里，她开始了真正的成长之旅，开始学着理解原生家庭，理解自己选择性忘记却无法摆脱的童年创伤。

《过去式》记录了萨莎的治疗过程，也记录了她的变化和成长。一切都围绕着她早已疏远的父亲展开，父亲总是暴力对待母亲，后来又因性侵她的继妹而入狱。在治疗师的指导下，她看到了这些伤痛如何在她的家庭中传递，甚至最早可以追溯到其祖母在第二次世界大战闪电战期间的经历。在此过程中，她发现了一些很有效的康复模式，如知名心理创伤治疗大师贝塞尔·范德科尔克（Bessel Van der Kolk）和内在家庭系统疗法（IFS）创始人理查德·施瓦茨（Richard Schwartz）的作品。

萨莎的心理重负逐渐卸下时，长期以来的羞耻感也随之慢慢消散，她意识到自己所做的工作和对家庭的爱会向外扩散，改变现在的人际关系，并为她的女儿创造新的遗产。

### 作者简介：



**萨沙·玛窦（Sacha Mardou）**在威尔士大学学习英国文学，20世纪90年代末开始制作漫画。之前出版过漫画《立体天空》（*Sky in Stereo*），该小说获得了伊格纳茨奖提名（2014年最佳系列），2015年被《乡村之声》（*The Village Voice*）评为杰出漫画，2016年入围了石板工作室奖（Slate Studio Award）。她的在线治疗漫画曾在《赫芬顿邮报》（*The Huffington Post*）和 Bored Panda 网站上刊登过。

### 媒体评价：

“玛窦令人信服地描绘了她从愤世嫉俗的治疗者到勇于担当的倡导者的演变过程，她那充满表现力的插图以及工整的文字让这个篇幅较长的故事显得流畅且直接。最终，这成为了一部强有力的作品，证明了正视过去的强大力量。”

——《出版者周刊》（*Publishers Weekly*），星级评论

“一个关于世代创伤、治愈和成长的感人至深的故事。”

——《科克斯书评》（*Kirkus*），星级评论

“萨沙·玛窦将她作为平面艺术家的技巧与她的心理探索之旅相结合，找到了一种全新的、独创的方式来撰写这本治愈回忆录。她的故事不仅非同寻常，她对治疗和自我发现的文字说明也将给许多读者带来改变自己生活所需的灵感和希望。”

——玛莎·贝克（Martha Beck），《纽约时报》畅销书《正直之道》（*The Way of Integrity*）的作者

### 营销信息：

#### Print/Online

10/4 – Publishers Weekly (Mention)

10/1 – Kirkus Reviews (Starred trade review)



9/20 – Publishers Weekly (Author interview)

8/21 – Publishers Weekly (Starred trade review)

### Radio/Podcast

10/15 – Drinks with Tony DuShane (Interview)

10/15 – The One Inside: An Internal Family Systems (IFS) Podcast (Interview)

TK – Anxiety Bookclub (Interview)

### Events

11/19 – Betty's Books (In-store event)

10/26 – St. Louis Independent Comics Expo (Book signing)

10/24 – IFSI Annual Conference (Keynote address)

10/16 – Left Bank Books (In conversation with Meera Lee Patel)

\*\*\*\*\*

中文书名：《和你的大脑做朋友》

英文书名：HOW TO MAKE YOUR BRAIN YOUR BEST FRIEND

作者：Rachel Barr

出版社：DK Red

代理公司：Rachel Mills/ANA/Winney

出版时间：2025年8月

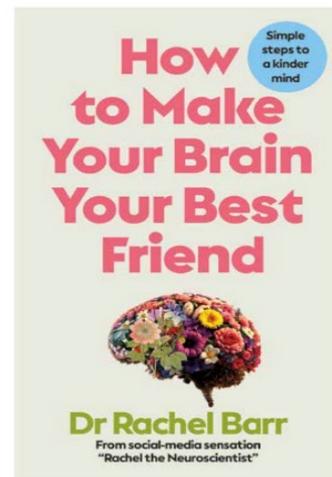
页数：304页

审读资料：电子稿

类型：大众心理

**\*本书中文繁体字版和越南语版已授权**

版权已授：德国、西班牙、韩国、波兰、越南和中国台湾



### 内容简介：

“追求完美同时意味着厌恶被认为不完美的事物。病态随之产生。”

——纳奥米·克莱因（Naomi Klein）

整个社会都似乎在告知我们必须优化每一分每一秒，即使身心俱疲，也要争取最大产出。黎明时起床，洗个冷水澡，一上午禁食，然后去健身房进行高强度间歇性训练，之后在蛋白质奶昔的滋养下度过剩下的10小时工作日。一日落幕，终于回到家时，又被鼓励利用这段时间去发展副业，从爱好中汲取更多生产力。

可是，当自我价值等同于工作效率时，人的大脑会受到什么影响？当保健成为一种负担，成为一种无法实现的教条时，我们又将何去何从？

对于神经科学家瑞秋·巴尔博士来说，了解我们的大脑不仅是一项职业，也是一项极其私人的事业。瑞秋目睹了自己的母亲与精神疾病作斗争的经历，因此她开始研究如何帮助自己理解并分享我们可以采取的简单步骤，以改善我们自己的精神健康。



与多步骤优化运动的不懈努力和生产力形成鲜明对比的是，蕾切尔提供了一种令人耳目一新的替代方法：顺应我们大脑的自然节奏——从它对睡眠的需求到重新连接它的消极倾向，这样我们就能够在日常生活中体验到更多的平静。

瑞秋提供了一份有科学依据的指南，指导我们如何利用本应自然而然产生的东西（如果不是因为我们周围这个以成功为导向的社会的话），她邀请你去发现，真正的健康可能并不是要我们更加努力，而是要我们调整自己固有的模式，与我们的大脑成为更好的朋友。

## 目录：

### 序言

- 第一章 认识你自己：在优化时代重塑身份
- 第二章 奇迹之重：为什么我们的生活需要快乐
- 第三章 我们为何需要彼此的神经科学
- 第四章 我眠故我在
- 第五章 艺术与灵魂：人类创造力的心跳
- 第六章 运动中的心灵：通过运动寻找自由
- 第七章 我、我自己和 Wi-Fi：保持在线状态
- 第八章 生命的意义

## 作者简介：



**瑞秋·巴尔 (Rachel Barr)** 拥有分子神经科学博士学位，主要研究睡眠与记忆之间的关系。她在 TikTok 上拥有 50 万粉丝，在 Instagram 上拥有 25 万粉丝，且在持续增长中。母亲自杀的亲身经历是她创作的灵感源泉，也是她致力于提供更温和的健康理念的原因。她热衷于在密集的神经科学概念与我们的日常经验之间架起一座桥梁，并利用社交媒体与她的 100 多万粉丝分享这些知识。

[https://www.tiktok.com/@rachel\\_summers](https://www.tiktok.com/@rachel_summers)

[https://www.instagram.com/rachel\\_summers/?hl=en](https://www.instagram.com/rachel_summers/?hl=en)

\*\*\*\*\*

中文书名：《内在感觉：内感受的新科学以及如何利用它来促进健康和幸福》

英文书名：INNER SENSE: The New Science of Interoception and How to Harness it for Health and Wellbeing

作者：Caroline Willams

出版社：Profile/Jessica

代理公司：ANA/Jessica

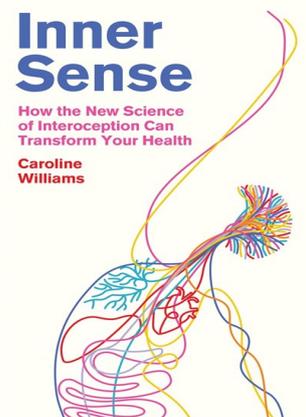
页数：272 页

出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子书稿

类型：心理





视频推荐: [《内在感觉: 内感受的新科学以及如何利用它来促进健康和幸福》INNER SENSE: The New Science of Interoception and How to Harness it for Health and Wellbeing \(nurnberg.com.cn\)](http://www.nurnberg.com.cn)

## 内容简介:

你可能从未听说过内感受 (interoception) 这种人类最重要的感觉, 它是我们对身体内部的感知, 对我们的身心健康和压力管理至关重要。它将信息从我们的身体传递到大脑——让我们知道什么时候饿了, 什么时候冷了, 我们的感觉如何, 以及如何应对压力或恐慌。到目前为止, 人们对其知之甚少, 解开其机制可能会带来心理健康和幸福方面的突破。我们知道肠与脑的联系, 我们可能熟悉迷走神经和它在调节神经系统中的作用——这些都是内感受系统的一部分——但还有更多的东西值得探索!

卡罗琳·威廉姆斯 (Caroline Williams) 是身心科学方面的专家。在《内在感觉》(INNER SENSE) 一书中, 她揭示了一个即将彻底改变健康的研究领域, 并探索了可以改善身心健康的突破性新技术。她会见了绘制神经系统地图的脑科学家, 致力于磨练内感受技能的神经发散研究人员, 以及通过科学、医学、正念和物理疗法的结合, 研究内在感觉如何帮助正念、治疗饮食失调、找到平静感和发展直觉的健康从业人员。

内感受能力甚至可以减轻我们对被机器人霸主统治的担忧。人工智能永远无法与人类竞争, 因为内感受能力对意识如此关键, 而且它依赖于有血有肉的身体。事实上, 神经科学家安东尼奥·达马西奥 (Antonio Damasio) 认为, 内感受不仅是心灵的核心, 更是心灵本身。

我们的内感受能力不仅影响个人, 还对我们与他人的关系和社会的健康产生巨大影响。对身体内部活动的准确感知是共情的生物学基础。现在, 我们比以往任何时候都更需要不只生活在头脑中, 而是倾听身体的声音。

## 作者简介:



[卡罗琳·威廉姆斯 \(Caroline Williams\)](#) 是一名科学记者和编辑。她是英国埃克塞特大学生物学学士, 伦敦帝国理工学院科学传播硕士。她原本打算当一名体育老师, 但最终还是选择了生物学, 因为她发现体育的科学比团队运动更有趣。她是 [《运动改变大脑》\(MOVE!\)](#) 和 [《认知迭代》\(OVERRIDE\)](#) 的作者, 同时也是《新科学家》(New Scientist) 的顾问和编辑, 她花了几年的时间研究运动和思维之间的联系。



\*\*\*\*\*

中文书名：《感知幸福的艺术：如何在顺逆境中激活内在积极情绪》  
英文书名：The Art of Feeling Happiness: HOW TO RELEASE THE  
POWER OF GOOD FEELINGS IN YOURSELF – IN BOTH EASY  
AND HARD TIMES

德文书名：Die Kunst, das Glück zu fühlen  
作者：Safi Nidiaye  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：256 页  
出版时间：2025 年月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



内容简介：

挣脱消极陷阱——发掘深藏心底的美好情绪宝藏  
这不仅是一本自我疗愈指南，更是一把钥匙，  
帮助我们走出情绪的恶性循环，通向内在的自由与生命力。

积极情绪是生命的原动力。人们追逐幸福，却常沉溺于困难与焦虑，忽视了生活馈赠的美好。事实上，积极情绪远比我们认知的丰富——不仅存在于短暂而快乐的瞬间，更潜藏在意想不到之处，愤怒中、丑恶与消极里、问题根源处、欲望极致时，甚至痛苦表皮之下，都隐匿着积极情绪。

德国知名心理与身心疗愈作家 Safi Nidiaye，在本书中教我们如何通过她广受欢迎的“以身体为中心的心灵工作”方法（Körperzentrierte Herzensarbeit），唤醒和释放这些深埋心底的好情绪。这不仅是一本关于自我疗愈与心灵成长的实用指南，更是帮助我们走出“情绪负面循环”，迈向自由、喜悦与生命活力的清晰路径。

书中提供大量实用工具、具体练习与真实案例，读者将学习到如何面对负面情绪，转化内在冲突，激发源源不断的正向能量，让人生发生意想不到的积极转变。

作者简介：



**萨菲·尼迪亚耶 (Safi Nidiaye)** (1951 年—)，心理灵性成长领域的畅销书作家。二十世纪九十年代初，她从冥想实践中发展出“以身体为中心的心智训练法”，这套介于非专业人员与治疗师之间的自我觉察方法现已广受认可。她的核心工作围绕着她独创的“通往心灵的钥匙”方法论——一种基于禅修的身心觉察练习。自 20 世纪 90 年代初以来，她持续发展这一体系，并通过工作坊和研讨会广泛传授，既适用于个人成长，也为无数心理治疗师、医生、疗愈工作者、社会工作者及教师的专业实践带来深远影响。



\*\*\*\*\*

中文书名：《如何坠入人性之爱：16种改变生命的实践，成就极致慈悲》

英文书名：*How to Fall in Love with Humanity: 16 life-changing practices for radical compassion*

作者：James 'Fish' Gill

出版社：Affirm Press

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

页数：268页

出版时间：2025年1月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



COVER COMING SOON

### 内容简介：

我们的幸福最终建立在充实的人际关系之上。然而，哪怕是与我们最在乎的人，也难免会发生误解、分歧和冲突！我们的政治和法律体系往往鼓励对抗式的解决方式，而流行心理学的标签则让我们倾向于将伤害我们的人“病理化”。但“受害者 vs. 反派”的叙事从未真正弥合裂痕，反而只会加深对立。

在缺乏修复关系的技能时，裂痕会持续存在，隔阂会不断加深，最终导致全球公认的公共健康危机——孤独感的蔓延。

《如何坠入人性之爱》既犀利又富有诗意，为每一段关系提供了一条实用的修复路线，帮助你：

- 在亲密关系中迷失时，找到回归爱的道路
- 疗愈过往的伤痛
- 修补当前的关系裂痕
- 预防未来本可避免的冲突

最重要的是，你将培养出一种无与伦比的“超能力”——在任何情况下，都能既保持坚定（“别惹我”），又保持敞开心扉，让爱与理解成为你的人生基石。

### 作者简介：



詹姆斯·“菲什”·吉尔（James "Fish" Gill）是一位关系沟通教练，自2007年以来一直致力于帮助个人、伴侣、社区以及教育和企业组织修复关系冲突。

在倾听了数万起冲突案例后，菲什创造了一种独特的“有意识沟通”方法，帮助个人在任何关系危机时刻，引导互动回归安全、相互理解和敞开心扉的状态。



他的这一方法已被推广到 16 个国家，并应用于个人和伴侣关系的辅导。此外，他还在澳大利亚、美国和欧洲培训心理咨询师、治疗师、引导师、教育工作者和疗愈者，教授他们如何将他的“心灵教练”（Heart Coach）方法应用于客户工作中。

菲什目前还是变革性组织 Lead by Heart 的负责人，致力于推动更深层次的关系疗愈和沟通成长。

## 全书目录：

引言

### 第一部分：爱

练习 1：同理心的边界

练习 2：是什么让我敞开心扉，又是什么让我封闭自己？

练习 3：我对我们的愿景

### 第二部分：裂痕

练习 4：将分析转化为真实体验

练习 5：觉察“冲突心态”

练习 6：被贴标签，以及我们如何贴标签

### 第三部分：现实

练习 7：理解“我的体验”与“他们的体验”

练习 8：发现四种真相

练习 9：那些我曾做过的、令他人受伤的事情背后

练习 10：恶意之下的真实动机

练习 11：我们如何在无意识中加剧对立

### 第四部分：修复

练习 12：表达“非对立性真相”

练习 13：如何引导一次真正的学习性沟通

练习 14：我们如何学会回应痛苦

练习 15：寻找前行的道路

练习 16：为何我们总是轻易回到冲突状态

结语

致谢



\*\*\*\*\*

中文书名:《我要:如何提出需求及宣示自我主权》

英文书名: **NEEDY: How to Advocate for Your Needs and Claim Your Sovereignty**

作者: Mara Glatzel.

出版社: Sounds True

代理公司: Wendy Sherman/ANA/Winney

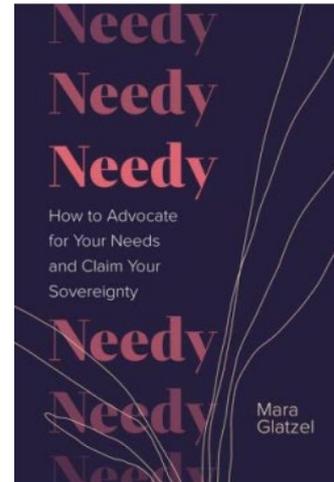
出版时间: 2023年2月

页数: 256页

审读资料: 电子稿

类型: 心灵励志

中文繁体版权已授



Needy: How to Advocate for Your Needs and Claim Your



Sovereignty Hardcover – February 28, 2023

by Mara Glatzel (Author)

4.9 ★★★★★ 57 ratings

[See all formats and editions](#)

## 内容简介:

你有需求——而且你的需求很重要。

然而，很多人和你说，要奉献，要利他，把你的需求放在次要位置是完成事情的唯一方法，你的需求是一个巨大的负担，自我照顾是你负担不起的奢侈品。但需求的存在是事实，而不是缺陷。你完全可以重新获得能量，让自己成为生活中的优先事项。

在《我要》一书中，玛拉·格拉泽尔分享了她独特的方法来识别、尊重和倡导自己最温柔、最真实、渴望被承认的部分。她邀请你自我接纳，这将导致自我责任，自我照顾，自我信任和自爱的有意义的成长。

通过永恒的智慧，对我们需求的诚实评估，以及发自内心的个人转变故事，《我要》展示了一个深刻的愿景，即当你倾听内心的激流并收回你无可争议的主权时，可能会有所改变。

通过发人深省的练习、每日检查和日志提示，格拉泽尔向我们展示了如何以自己的方式开辟一条道路——即使你现在感觉很可怕或觉得不可能。她将告诉你如何：

- 过你自己的生活，而不是让生活控制你
- 显著改善你与家人、朋友和同事的关系
- 尊重自己的需求和界限的方式说话、思考和倾听
- 打破导致压力、怨恨、内疚和羞耻的模式
- 释放不再为你服务的东西，治愈你一直背负的层层伤害

《我要》是一种感人的行动召唤，它将唤醒我们的心灵，照亮我们回家的道路，并提供工具来打造我们所爱的生活。现在是勇敢地踏上人生新篇章的时候了。



## 目录

导言：你挺黏人，但我爱你这一点

### 第一章：需求框架

练习：每日签到

### 第二章：安全

练习：与自己的内心交朋友

练习：照顾自己的不适

### 第三章：休息

练习：堵住能量漏洞

练习：改造你的每日待办事项

### 第四章：生计

练习：尊重并识别职业倦怠的警告信号

练习：界定你的责任范围

### 第五章：信任

练习：于你而言，什么是真？

练习：肯定自我对话，播下信任的种子

### 第六章：正直

练习：确定你的优先事项

练习：难事儿收藏家

### 第七章：主权

实践：做自己经验的侦探

练习：说“不”，说“是”

### 第八章：爱

练习：说出你的真心话

练习：为自爱制定菜单

### 第九章：归属

练习：年轮

实践：拥抱你的美好

### 第十章：庆祝

练习：如何庆祝

练习：信任并庆祝新的成长

后记 敬畏生命

## 作者简介：



**玛拉·格拉泽尔 (Mara Glatzel)** 是一名直觉教练、作家、播客 (“*Needy*”) 主持人，她帮助护理者、完美主义者和讨好者重新定义他们的自我保护并重掌主权。她也是两个孩子的母亲和正在治愈的控制狂。她能在你需要倾听的时候说出你需要的东西，并提供帮助。

## 媒体评价：

“《我要》不仅是一本感人肺腑的书，更是一张许可单。它允许你给自己所需要的东西，允许你建立界限，允许你克服不适并寻求你渴望的支持，允许你在混乱而美丽的生活中表现出混乱而美丽的自己，而无需道歉或解释。”

---考特尼·卡弗 (Courtney Carver)，[《至简生活》](#) (SOULFUL SIMPLICITY) 和 [《333：一个证明少即是多的极简时尚挑战》](#) (PROJECT 333) 的作者



“这不是一本自助书。这是一种呼唤，让你全身心地走进自己的生活。玛拉将科学、她执教生涯中的轶事和来之不易的智慧结合在一起，邀请每一位读者重新定义自己的需求，以及当我们接受人性的每一部分时，我们会得到什么。最重要的是，需要为不完美、混乱和成长腾出空间；感觉就像一个温暖的拥抱。”

---梅根·莱希(Meghan Leahy), 育儿教练,《华盛顿邮报》专栏作家,《越线养育》(PARENTING OUTSIDE THE LINES)一书的作者

“《我要》这本书是写给那些感到既过剩又缺乏的人的。它重新定义了自我照顾的方式,让人觉得可理解、可接近,最重要的是,可实现。玛拉·格拉泽尔会立刻改变你对自己、你的需求和你的价值的看法。”

---梅丽莎·厄本(Melissa Urban),《纽约时报》畅销书《界限之书》(THE BOOK OF BOUNDARIES)的作者

\*\*\*\*\*

中文书名:《母性的枷锁:产后抑郁症回忆录》

英文书名: THE MOTHERLOAD

作者: Sarah Hoover

出版社: S&S/Simon Element

代理公司: WME/ANA/Jessica

页数: 351 页

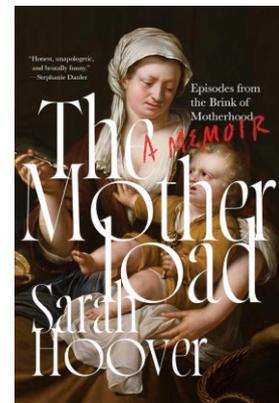
出版时间: 2025 年 1 月

审读资料: 电子稿

类型: 传记和回忆录

版权已授: 印度、巴西、德国、日本、法国

\*入选《奥普拉日报》(Oprah Daily) 2025 年最受期待书籍



#### 内容简介:

这是一本“无情”的母亲回忆录，大胆地向读者提出质问：当“怀孕的期待”转化为长达数月的愤怒、痛苦、脑雾煎熬，象征着对性、事业和身份的彻底放弃时，人生会是怎样。

“客观地说，孩子就像条小虫子。更可怕的是，这条虫子长着和我一模一样的鼻子。”

萨拉·胡佛(Sarah Hoover)坦率而富有推动力的母性观点，颠覆了一直以来灌输给女性的、让不少女性趋之若鹜的说法——和孩子建立联系，走上一条充满快乐的母性探索之路。

和我们大多数人一样，莎拉·胡佛从小就幻想着自己长大后的生活，从印第安纳州搬到纽约市学习艺术史时，她想象中的生活开始步入正轨：她拿到了艺术史学位，在一家画廊找到了工作，结交了朋友，遇到了许多有趣的艺术家，其中一位还成为了她的丈夫——直到胡佛怀孕后，生活开始土崩瓦解。



她觉得自己像一个冒牌货，一只寄生虫，藏在一具名为“萨拉·胡佛”的身体里。她渐渐疏远朋友和丈夫。焦虑、恐惧、内疚和羞耻感威胁着她。而直接的导火索是，一位医生给她留下了深深的心灵创伤。最后，儿子出生时，她感受不到丝毫喜悦。

即使得到帮助、治疗和药物，她依然绝望。她对为人母后失去的诸多身份感到悲伤，对周围的世界感到愤怒，她发现她鄙视孩子、丈夫，甚至自己。她害怕这一切永远存在。医生的帮助下，胡佛开始理解她正经历的一系列症状——她沉浸在产后抑郁中，她并不是一个不称职的母亲，也不是一个失败的女人。

《母性的枷锁》的核心是学会原谅自己。它摒弃了将母亲视为完美存在的文化观念。它是对婚姻、生活和养育子女的沧桑巨变的诚实、积极和风趣的描述，是一本与众不同的母爱回忆录。

### 【节选】

一周前，极度缺乏睡眠的我，在极度绝望中，让丈夫汤姆发誓，他必须带我们离开纽约，一个我没法带着一个小小的婴儿和他的笨重婴儿车活下去的地方。十个月前，我从未想象到生活会变成这样。我恳求他带我们去西部，去某个我可以安静、暖和地坐下的地方，某个能让我因生育而一团乱麻的大脑可以平静下来的地方。

“我喜欢这个主意，但接下来几周都不行。”汤姆搅拌着他的咖啡。他喜欢用木勺，这样就不会听到它刮擦陶瓷茶碗的声响，“办公室里事情太多了，我实在走不开。月底我去找你怎么样？之后，我们可以一起去巴厘岛。”

我表情一定变化了，因为他的语气变了。“让我先处理些事情，然后我们三个一起去旅游。你、我，还有盖伊。”

带着婴儿去东南亚旅行？我感到浑身的血液都变冷了。这是什么意思？听起来好像我要带着孩子在完全陌生的环境中度过一段很长很长很长的时间。如果孩子哭了怎么办，生病了怎么办，太需要我怎么办？

我不想现在就考虑那么远。我闭上眼睛试图集中注意力，厨房似乎在轻微地抖动，就像有列车正从我的公寓下面驶过。但我不明白的是，为什么我感觉房间像是要压在我身上。我已经深陷在心理疾病的爪牙中。我思想扭曲，我的行为反应异常，一半是由于我体内的一切都出了问题。

我说：“太好了，我等不及了。”



## Edinburgh Postnatal Depression Scale

Name: \_\_\_\_\_ Address: \_\_\_\_\_  
 Your Date of Birth: \_\_\_\_\_  
 Baby's Date of Birth: \_\_\_\_\_ Phone: \_\_\_\_\_

As you are pregnant or have recently had a baby, we would like to know how you are feeling. Please check the answer that comes closest to how you have felt **IN THE PAST 7 DAYS**, not just how you feel today.

Here is an example, already completed.

I have felt happy:

- Yes, all the time  
 Yes, most of the time This would mean: "I have felt happy most of the time" during the past week.  
 No, not very often Please complete the other questions in the same way.  
 No, not at all

In the past 7 days:

- |   |   |
|---|---|
| <p>1. I have been able to laugh and see the funny side of things</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> As much as I always could</li> <li><input type="checkbox"/> Not quite so much now</li> <li><input type="checkbox"/> Definitely not so much now</li> <li><input type="checkbox"/> Not at all</li> </ul> <p>2. I have looked forward with enjoyment to things</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> As much as I ever did</li> <li><input type="checkbox"/> Rather less than I used to</li> <li><input type="checkbox"/> Definitely less than I used to</li> <li><input type="checkbox"/> Hardly at all</li> </ul> <p>*3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, most of the time</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, some of the time</li> <li><input type="checkbox"/> Not very often</li> <li><input type="checkbox"/> No, never</li> </ul> <p>4. I have been anxious or worried for no good reason</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> No, not at all</li> <li><input type="checkbox"/> Hardly ever</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, sometimes</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, very often</li> </ul> <p>*5. I have felt scared or panicky for no very good reason</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, quite a lot</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, sometimes</li> <li><input type="checkbox"/> No, not much</li> <li><input type="checkbox"/> No, not at all</li> </ul> | <p>*6. Things have been getting on top of me</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, most of the time I haven't been able to cope at all</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual</li> <li><input type="checkbox"/> No, most of the time I have coped quite well</li> <li><input type="checkbox"/> No, I have been coping as well as ever</li> </ul> <p>*7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, most of the time</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, sometimes</li> <li><input type="checkbox"/> Not very often</li> <li><input type="checkbox"/> No, not at all</li> </ul> <p>*8. I have felt sad or miserable</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, most of the time</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, quite often</li> <li><input type="checkbox"/> Not very often</li> <li><input type="checkbox"/> No, not at all</li> </ul> <p>*9. I have been so unhappy that I have been crying</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, most of the time</li> <li><input type="checkbox"/> Yes, quite often</li> <li><input type="checkbox"/> Only occasionally</li> <li><input type="checkbox"/> No, never</li> </ul> <p>*10. The thought of harming myself has occurred to me</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Yes, quite often</li> <li><input type="checkbox"/> Sometimes</li> <li><input type="checkbox"/> Hardly ever</li> <li><input type="checkbox"/> Never</li> </ul> |
|---|---|

Administered/Reviewed by \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

<sup>1</sup>Source: Cox, J.L., Holden, J.M., and Sagovsky, R. 1987. Detection of postnatal depression: Development of the 10-item Edinburgh Postnatal Depression Scale. *British Journal of Psychiatry* 150:782-786.

<sup>2</sup>Source: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Piontek, Postpartum Depression *N Engl J Med* vol. 347, No 3, July 18, 2002, 194-199

Users may reproduce the scale without further permission providing they respect copyright by quoting the names of the authors, the title and the source of the paper in all reproduced copies.

目录:

爱丁堡产后抑郁量表 (EPDS)..... xi

第 1 章: 生下孩子

洛杉矶, 2018 年 8 月.....1

第 2 章: 巴尔萨扎尔

纽约, 2009 年.....14

第 3 章: 爱情与婚姻

2012 年.....40

第 4 章: 怀孕

纽约, 2017 年 1 月至 10 月.....55

第 5 章: 母亲的伤口

印第安纳州: 20 世纪 90 年代.....77

第 6 章: 出生故事

纽约, 2017 年 10 月 2~3 日.....94



第 7 章：回家	
纽约，2017 年 10 月.....	112
第 8 章：最初的迹象	
纽约，2017 年 10 月末至 11 月初.....	135
第 9 章：我们进入了深渊	
纽约，2017 年 12 月 .....	155
第 10 章：大脑爆炸	
印度尼西亚，2018 年 8 月底.....	182
第 11 章：大脑开关	
纽约，2018 年 9 月.....	200
第 12 章：A 代表自主	
纽约，2018 年 9 月.....	213
第 13 章：行走	
伦敦，2018 年 10 月.....	231
第 14 章：妈妈再次出击	
纽约，2018 年 10 月下旬.....	249
第 15 章：电话游戏	
圣莫里茨和檀香山，2018 年 12 月.....	261
第 16 章：对抗	
檀香山，2018 年 12 月底~2019 年 1 月初.....	274
第 17 章：结束只是开始	
纽约和洛杉矶，2021 年 4 月.....	310
致谢.....	339

#### 作者简介：



近十五年来，**莎拉·胡弗 (Sarah Hoover)** 在国际最大、最著名的画廊高古轩担任经销商、艺术家联络人和总监。她拥有哥伦比亚大学文化理论硕士学位和纽约大学艺术史学士学位。莎拉的作品曾在《Vogue》《the Strategist》《New Yorker》以及《The Cut》《Grub Street》《Vanity Fair》《NYT》和 Noor Tagouri's The Process podcast 等杂志上发表。



媒体评价：

“胡佛以令人震惊的坦诚，将自己极其混乱的母亲之路和产后抑郁的经历娓娓道来……这是一次早该进行的现实检验。”

——《奥普拉日报》

“开放、脆弱、深思熟虑……对于那些觉得自己在亲子关系中失败的人来说，这是一本必读书。”

——《Town & Country》

“《母性的枷锁》是为所有希望有人告诉她们做母亲的真相的女性而写的。这本书诚实、坦率、幽默……它讲述了如何培养关爱自己的力量，从而学会关爱他人。”

——《纽约时报》畅销书作家斯蒂芬妮·丹勒（Stephanie Danler），著有《你要像喜欢甜一样喜欢苦》（*Sweetbitter*）

“这是一本令人惊叹的回忆录，讲述了初为人母的动荡而又清晰的过程，以及在另一面学会如何做人的过程，读起来就像与你最有趣的好朋友进行的一次无拘无束的对话。莎拉·胡佛的声音让我愿意听从她的观点。我一直在想：哇，我希望每个人都能读一读这本关于婚姻、亲密关系、身份、家庭、艺术和创造力，还有我们与自己母亲的关系的至关重要的书。这是一本完全吸引人、令人上瘾的好书。”

——作家切尔西·比克（Chelsea Bieker），著有《疯女人和神枪手》（*Madwoman and Godshot*）

“坦率得令人钦佩。”

——《出版商周刊》

“莎拉·胡佛终于写出了一本风趣、睿智、毫不掩饰地论述母性的承诺与现实之间差距的作品，她带领读者踏上了一段充满艰难问题和真相的旅程，这些问题和真相往往被文化叙事所掩盖，尽管许多女性的经历与此相反，但文化叙事仍然将母性视为女性的缩影。这是一部经典之作：幽默风趣、坦率真诚、令人爱不释手。”

——作家艾莉·罗伯顿（Allie Rowbottom），著有《埃斯特惕卡》（*Aesthetica*）

“这是一剂凄美而严峻有趣的解毒剂，一针见血地揭示了神圣的母性神话，也是一个普世的故事，讲述了女性在一个死心塌地否定自主权的世界中为自主权而战的故事。胡佛以娓娓道来的笔触，带领读者穿越漫长而黑暗的隧道，最终看到了爱的混乱真相和痛苦之美。”

——莫莉·罗登·温特（Molly Roden Winter），著有《开放婚姻回忆录》（*More: A Memoir of Open Marriage*）

“我一口气读完了这本书。胡佛以令人激动的笔触，将读者带入爱情和婚姻中最复杂、最少被讨论的方面。但这本书最有力的礼物是它对生孩子经历的坦率、原始和近乎不宜的诚实。胡佛对母性中最黑暗、最具挑战性的一面毫不掩饰的坦诚，最终照亮了母性深邃而变革的力量。”

——作家克洛伊·库珀·琼斯（Chloé Cooper Jones），著有《轻松美丽》（*Easy Beauty*）



\*\*\*\*\*

中文书名：《人际关系中隐藏的自恋——工作手册：摆脱有毒伴侣关系的 10 个步骤》

英文书名：Hidden Narcissism in Relationships – The Workbook: 10 steps out of the toxic partnership

德文书名：Verdeckter Narzissmus in Beziehungen - Das Arbeitsbuch

作者：Turid Müller

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

页数：320 页

出版时间：2024 年 11 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

#### 关于人际关系中隐藏的自恋的唯一实用书籍

心理学家图里德·穆勒（Turid Müller）在《人际关系中隐藏的自恋》一书中揭示了有毒伴侣关系的行为模式，并描绘了从情感虐待中恢复的路径。但要改变态度和行为，仅有理论上的理解是不够的。这本实用手册提供了具体的解决方案，旨在帮助人们摆脱虐待关系。书中研究了人们留在一段关系中的十个典型原因，然后将每个原因都精确地转化为离开的原因。将这些原因逐一应用到自己的关系中，并通过移情想法、自我观察指导、纸笔练习、激励冲动、身体之旅和各种创造技巧，人们将找到清晰的思路并采取行动。

作者简介：



图里德·穆勒（Turid Müller）是心理学家，也是经验丰富的演员。她在沟通与创造力领域担任教练、演讲者和培训师。此外，她还表演自己的歌舞剧，并创作歌词和音乐剧。她致力于让社会关注老年痴呆症等令人不安的话题。穆勒自己也经历过一段有毒关系所带来的令人不安的影响，因此她以专业的方式处理这种以前未被认识到的自恋形式。[www.turid-mueller.de](http://www.turid-mueller.de)



\*\*\*\*\*

中文书名：《如何悲伤：我如何学会与悲伤共存》  
英文书名：*How to be Sad. How I learned to live with grief*  
德文书名：Anleitung zum Traurigsein  
作者：Berni Mayer  
出版社：DuMont  
代理公司：ANA/Winney  
页数：228 页  
出版时间：2023 年 11 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心灵励志



“这是为你、为我和任何想走出心理阴影的人写的！”——本书作者贝尔尼·迈尔

#### 内容简介：

悲伤是每个人生命的一部分。我们为逝去的爱情、虚度的青春、错失的机会或失去的工作而悲伤。其中之最，莫过于为失去的亲人而悲伤。贝尔尼·迈尔的女儿奥利维亚在四岁时死于脑瘤，留给他无法言喻的痛苦。但在寻求帮助的过程中，贝尔尼发现，似乎没有什么能真正触及他的心灵，带给他治愈的力量。于是，他写下了这本他希望能读到的书——本书真实坦诚，毫无虚饰，将复杂、矛盾和分散的情感用精确的语言表达了出来。读者可以从此书了解到，悲伤如何通过跳舞来消除？饮食和健身与悲伤有什么关系？我们必须学会正确的悲伤方式。毕竟，“悲伤负担”一词已经意味着，要克服某种状态，就必须付出艰苦的努力。最重要的是——怎么努力？

贝尔尼·迈尔与我们分享了在似乎没有任何外部帮助的情况下，我们如何自救。

#### 作者简介：



贝尔尼·迈尔 (Berni Mayer) 1974 年出生于巴伐利亚州的马勒斯多夫，曾学习德语和英语语言文学，担任过 MTV 和 VIVA Online 的编辑总监，并为 Mute 唱片公司工作过。贝尔尼与家人住在柏林。作为一名作家和记者，贝尔尼为多家播客工作。他的小说 *Rosalie* (2016 年) 和 *Ein gemachter Mann* (2019 年) 以及作品 *Anleitung zum Traurigsein* (2023 年) 已由 DuMont 出版。

版。



\*\*\*\*\*

中文书名：《你已知晓：掌握直觉的科学》

英文书名：YOU ALREADY KNOW: The Science of Mastering Your Intuition

作者：Laura Huang

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：272 页

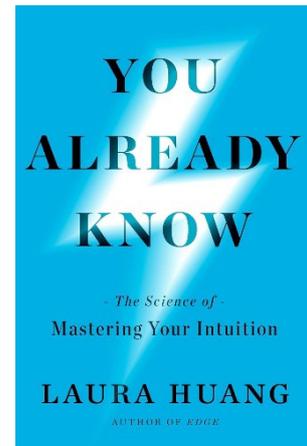
出版时间：2025 年 7 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理

\*本书中文繁体字版已授权台湾

版权已授：日本、韩国、西班牙、英国及英联邦国家



### 内容简介：

著名商学院教授、《破局思维》（*Edge*）一书的作者黄乐仁（Laura Huang）为读者提供了一个经过研究证明的框架，旨在帮助我们磨练并驾驭直觉，从而做出正确的决定，攀登更高的成就巅峰。

成功的秘诀何在？或许你会认为是辛勤工作（这当然不可或缺），但在对各界精英——从企业家和投资人，到奥运健儿和普利策奖得主——的深入访谈中，杰出管理学教授黄乐仁发现，他们所谓的“直觉”，才是主导力量。

我们每个人都有直觉，它源于外部数据与全部个人经历的交融碰撞。因此，它汲取了我们已有的知识和我们甚至没有意识到的知识，最终形成一种直觉，表现为灵光乍现，或一种颠覆我们认知并驱使我们行动的冲击。多数人被动地体验着这些顿悟时刻，视之为突如其来的随机事件。

在《你已知晓》一书中，黄乐仁科学地分析了直觉过程的本质，并详细介绍了直觉所产生的人格化、生理、情感和认知成分。同时，她还提供了宝贵的练习，帮助你认识、理解并强化自己的直觉。有目的的实践能让你：

- 将直觉从偶然与被动转变为自觉与主动
- 强化直觉，使其发出越来越可靠的信号
- 提升自身对直觉信号的敏感度

依托黄乐仁在个人判断与决策、组织心理学和行为经济学领域的开创性研究，结合数百次访谈，本书提供了一套高度实用的模型，使你能够利用自己最强大却常被忽视的资源，做出更好的决策，迅速采取行动，实现最远大的目标。

当外界日益喧嚣时，最明智的选择往往就是将焦点转向内心，相信直觉终将会指引你走向正确的方向。



## 营销亮点:

- **学术巨星:** 黄乐仁被 Poets&Quants 评为 40 位最佳商学院教授之一, 并获得美国国家科学院颁发的 2020 年度 Cozzarelli 奖。2021 年, 她作为有潜力重塑理论与实践世界的顶级思想家之一, 入选全球最具影响力的 50 大管理思想家。
- **原创研究:** 《你已知晓》植根于黄乐仁个人判断与决策、组织心理学和行为经济学领域的获奖研究成果, 以及对众多成功人士的数百次深度访谈。
- **影响力网络:** 作者的支持者包括亚当·格兰特 (Adam Grant)、乔纳·伯杰 (Jonah Berger)、凯蒂·米尔科曼 (Katy Milkman) 等知名学者。她在研究中提到的企业家和投资者也将共同传播其观点。
- **备受媒体关注的演讲者:** 黄乐仁经常受邀为企业客户演讲, 《纽约时报》《华尔街日报》《金融时报》《今日美国》《时代周刊》《福布斯》和彭博社都曾报道过她的成果。

## 作者简介:



**黄乐仁 (Laura Huang)** 是美国东北大学管理与创业特聘教授和高管教育副院长。此前, 她曾在哈佛商学院和宾夕法尼亚大学沃顿商学院任教。她是考夫曼研究员 (Kauffman Fellow), 曾获得美国国家科学院颁发的 2020 年度 Cozzarelli 奖, 并被 Poets & Quants 评为全球 40 位最佳商学院教授之一。2021 年, 她作为有潜力重塑理论与实践世界的顶级思想家之一, 入选全球最具影响力的 50 大管理思想家。她的演讲和咨询客户包括谷歌 (Google)、微软 (Microsoft)、麦肯锡 (McKinsey)、露露乐蒙 (Lululemon)、赛诺菲 (Sanofi)、潘多拉 (Pandora) 和 Asana。她是《破局思维: 赢家如何想问题》(Edge: Turning Adversity into Advantage) 一书的作者。

## 《你已知晓: 掌握直觉的科学》

序言

引言

### 第一部分: 两种“直觉”

第 1 章: 过程与结果

第 2 章: 直觉不易捕捉

第 3 章: 三种方式感受直觉

第 4 章: 直觉不会说谎

第 5 章: 直觉驱使行动 (与再行动)

### 第二部分: 有意的直觉

第 6 章: 可感知: 如何运用直觉?

第 7 章: 人格化: 我如何描述自己?

第 8 章: 身体层面: 我有何感觉?

第 9 章: 情绪层面: 我感受如何?

第 10 章: 认知层面: 我如何构建概念?

第 11 章: 你的灵光一现以及冲击感是如何的?



第 12 章：集中抽象  
第 13 章：触发动作  
第 14 章：经验的相关性  
第 15 章：错误的价值  
结论：发挥你的超能力  
致谢  
附录 A：推荐书目  
附录 B：反思性读书报告示例  
注释  
索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《发现你的隐藏优势：释放四种原型的力量，获得成功和个人成长》

英文书名：FIND YOUR HIDDEN STRENGTHS: UNLOCK THE POWER OF THE FOUR ARCHETYPES FOR SUCCESS AND PERSONAL GROWTH

作者：Matthew Poll

出版社：Mango Publishing

代理公司：ANA/ Winney

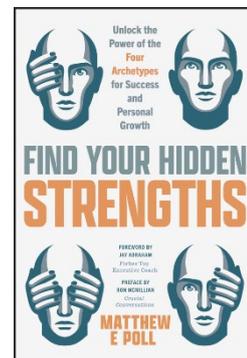
页数：320 页

出版时间：2024 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心理励志



### 内容简介：

本指南通过探索影响你的行为和内在生活的四种原型，鼓励你释放自己的潜能。这些原型代表了人性的不同方面，通过了解它们，你可以成为一个更强大、更睿智、更成功的人。

这四种原型分别是：

- A. 漫游者 (Wanderer)：总是在寻找新体验、新知识和新成长的人。
- B. 乞丐 (Beggar)：乞丐原型是一个强烈需要他人肯定、支持或资源的人。
- C. 梦想家 (Dreamer)：梦想家具有丰富的想象力、创造力和远见卓识。他们常常被宏伟的想法所吸引，能够为自己或他人设想一个更美好的未来。
- D. 作者 (Author)：作者原型体现了一个具有自我意识、善于反思、能够掌控自己叙述的人。

通过了解这些原型，就能洞察自己的行为，利用自己的长处，解决自己的短处，最终释放自己的全部成长潜能。



本书卖点:

- 探索可以改变你生活的四大原型。
- 作者 IG 平台上有超过 3 万名粉丝。
- 作者与 英国名主持谭·法郎士 (Tan France 和励志演讲家与畅销书作家托尼·罗宾斯 (Tony Robbins) 等有影响力的人士拥有社交联系

作者简介:



**马修·波尔 (Matthew Poll)** 是一位经验丰富的企业家，他成功创办了多家初创企业，其中包括价值数百万美元的金融辅导企业 Day Trade For Good。马修拥有十多年的个人发展辅导经验，热衷于帮助他人实现财富，他曾亲自辅导和指导过数十位创始人/高管，并通过演讲和慈善活动产生了重大影响。

除了丰富的创业背景，他还在兰德马克教育学院和阿宾格学院完成了 200 多个小时的培训，并参加了由托尼·罗宾斯 (Tony Robbins)、拜伦·凯蒂 (Byron Katie) 和乔·迪斯本扎 (Joe Dispenza) 等个人发展专家主持的研讨会。作为《被你的优势所迷惑》(Blinded by Your Strengths) 一书的作者，马修希望通过了解塑造读者行为和内在自我的四种原型，激励读者释放自己的全部潜能。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《人的心理学: 一本关于心理学和什么塑造了你自己的小书》

英文书名: **THE PSYCHOLOGY OF PEOPLE: A Little Book of Psychology & What Makes You You**

作者: **Psych2go and Thomas Kang (Illustrator)**

出版社: **Mango Publishing**

代理公司: **ANA/Winney**

页数: **212 页**

出版时间: **2023 年 8 月**

审读资料: **电子稿**

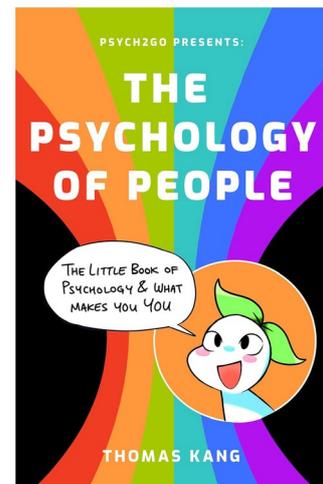
类型: **大众心理**

**亚马逊畅销书排名:**

**#94 in Popular Experimental Psychology**

**#526 in Popular Neuropsychology**

**#822 in Popular Psychology Personality Study**



内容简介:

- Psych2Go YouTube 频道拥有超过 1000 万订阅者
- 让心理学简单易懂
- 将关键的心理学概念与你的心理健康联系起来
- 规划故事情节、反派动机等的空间
- 学习和成长



这是一本通俗易懂的心理学入门书，将核心概念与读者如何改善他们的生活联系起来。让你明白为什么你做事和别人不一样！本书将人类心理学的历史与实用的心理健康治疗工具相结合，帮助你在日常生活中更好地成长。

发现你自己！阅读《人的心理学》(*The Psychology of People*)，了解人类心理学的历史，并将其应用到生活中。了解你天生的适应需求，社交焦虑的根源，如何自我治愈和心理成长——等等！

本书是同理心的心理生存指南。《人的心理学》由流行的油管(youtube)频道、博客和网站 Psych2go 的创作者撰写，是最好的心理健康书籍之一，它提供了实用的方法！从实验心理学的伦理到治疗技术，《人的心理学》帮助你培养对自己和他人的同理心。

在本书中，你将发现：

- 你个人的、积极的治疗师，充满实用的方法和实验
- 如何通过发现自己和他人的心理模式来理解并重塑你的大脑
- 这是关于心理学、心理学史和实验科学伦理的最好的著作之一

如果你正在寻找心理学书籍、心理健康书籍，或者人类心理学书籍，那么今天就拿起这本书吧！如果你喜欢《集体错觉》(*Collective Illusion*)、《阅人如读书》(*Read People Like a Book*)或者《你无所不能》(*You Can Do All Things*)，那么你一定喜欢《人的心理学》(*The Psychology of People*)。

作者简介：



**Psych2Go** 由英属哥伦比亚大学的一名心理学学生创办。该组织已经成长为杰出的心理学和心理健康信息提供者，旗下运营着一个在线杂志平台和有 1000 多万订阅者的油管(YouTube)频道。在 YouTube 之外，Psych2Go 在多个社交媒体平台上还积极为 80 多万粉丝提供心理学领域的有趣话题。通过全球扩张和重要合作伙伴关系，Psych2Go 在世界心理健康意识方面不断向前发展，旨在创造一个更健康的世界。



\*\*\*\*\*

中文书名：《你不是你的母亲：释放世代创伤和羞耻》

英文书名：YOU ARE NOT YOUR MOTHER: *Releasing Generational Trauma & Shame*

作者：Karen C.L. Anderson

出版社：Mango Publishing

代理公司：ANA/Winney

页数：196 页

出版时间：2023 年 6 月

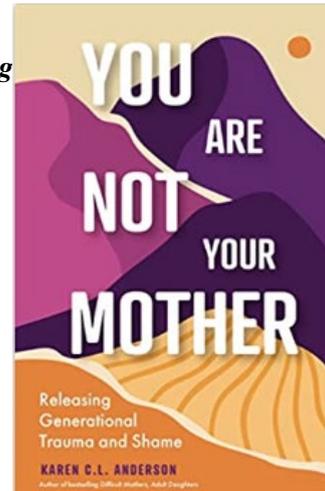
审读资料：电子稿

类型：女性励志

**#1 New Release in Adult Children of Alcoholics**

**#290 in Dysfunctional Families (Books)**

**#293 in Parent & Adult Child Relationships (Books)**



### 内容简介：

- 作者：《女儿与母亲的和平分离指南》(销量超过 10 万本)
- 作者曾在《奥普拉杂志》(Oprah Mag) 和《大象杂志》(Elephant Journal) 上发表多篇文章。
- 作者在社交媒体上拥有 15000 名粉丝，包括 Instagram、Facebook、Linked In 和新闻订阅用户

### 释放世代耻辱和创伤的基本指南。

你和羞耻有什么关系?你怎样才能克服羞耻，主动拥抱所谓的“危险”与“不适”?《你不是你的母亲》(You Are Not Your Mother) 指导读者如何看待羞耻感，并将其与自己的生活划分开来。

**从极度羞耻转向彻底接受和宽恕。** 自恋、恐惧、羞耻和其他不当行为不同程度地存在于每个家庭中，而一旦这些行为失去控制，原生家庭的伤害便如影随形。这本指南可以帮助那些正承受这些痛苦的女性，培养读者内在的自我接纳和韧性。这本书也有冥想提示，帮助读者探索自己与羞耻的关系。《你不是你的母亲》迎合读者内心渴望被看见、被听见和被了解的愿望。是的，你可以驱赶走毒药般的世代创伤和不健康家庭关系!

**和专家一起探索你羞耻的个人根源。** 作为从不好家庭中成长的顶级权威，卡伦·C·L·安德森(Karen C.L. Anderson)向你讲述了她的羞耻故事、她与母亲的关系，以及她为减轻不健康关系带来的内疚感而养成的简单做法。作为畅销书《艰难的母亲，成年的女儿》(Difficult Mothers, Adult Daughters) 的作者(销量超过 15 万本)，卡伦提供了处理、理解和超越童年创伤的工具，这样你不仅可以从中幸存，而且可以茁壮成长。

在书中你会发现：

- 关于处理童年创伤以及如何克服羞耻的故事;
- 通过日记暗示，身心练习和简单的锻炼来释放羞耻感和有害的习惯;
- 关于如何最终识别羞耻感，以及如何从羞耻感中解脱出来的指南。



如果你喜欢关于家庭动力的疗愈书籍，那么这本书就是为你准备的!如果你喜欢《我很高兴我妈妈死了》( *I'm Glad My Mom Died*)、《饥饿的母亲》( *Mother Hunger*)、《情感不成熟的父母的成年子女》( *Adult Children of Emotionally Immature Parents*)、《铲除羞耻和内疚》( *Uprooting Shame And Guilt*)，你会喜欢《你不是你的母亲》。

#### 作者简介:



卡伦·C·L·安德森(Karen C.L. Anderson)是一位作家，也是一位获得大师级认证的生活教练，她帮助成年女儿建立安全、有意识的身份认同和健康的界限，这样她们就能在与母亲的关系中照顾好自己。

她之前的作品包括《艰难的母女关系杂志》( *The Difficult Mother-Daughter Relationship Journal*) (2020年);《克服创造性焦虑: 期刊提示与实践》( *Overcoming Creative Anxiety: Journal Prompts & Practices* ) (2020);《女儿与母亲的和平分离指南》( *Difficult Mothers, Adult Daughters: A Guide For Separation, Liberation & Inspiration* ) (2018)。

#### 媒体评价:

“这是一本我会推荐给任何母亲或女儿的书。”

——蕾切尔·沃尔夫 (Rachael Wolff)，播客、演说家和作家

“这是一种令人难以置信的个人经历和基于身体的综合治疗实践的美妙结合，将引导你一次又一次地爱上自己内心深处的人性部分。”

——萨曼莎·约翰逊 (Samantha Johnson)，“真相炼金术” (The Alchemy of Truth) 创始人

“卡伦通过创造性的、互动的、多感官的活动，引导我们以多种方式表达和客观化我们的羞耻，将我们的经历向外转移。这些生动、即兴的练习既令人愉悦又具有挑战性……”

——法雷尔-凯特 (Kate Farrell)

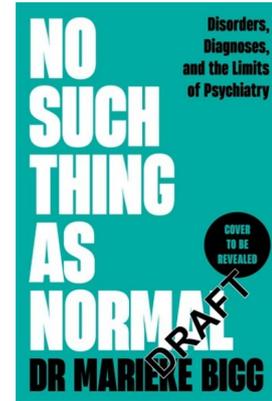
“这本书让人大开眼界。”

——埃里克·麦瑟尔 (Eric Maisel)，畅销书作家



\*\*\*\*\*

中文书名：《不存在所谓正常：精神病学的障碍、诊断和局限》  
英文书名：NO SUCH THING AS NORMAL: Disorders, Diagnoses, and the Limits of Psychiatry  
作者：Marieke Bigg  
出版社：Profile  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：304 页  
出版时间：2025 年 5 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介：

质询和揭露精神病学领域持续存在的错误前提。

越来越多的人认识到，环境因素对心理健康的影响远远大于遗传或固有的大脑结构。尽管如此，我们的药物治疗却如此频繁。大众信任精神科医生，相信其经过培训的资质，但事实上，许多常见的精神疾病（如精神分裂症）背后都缺乏研究和对生物学的了解。人格障碍，如边缘型人格障碍，描述的一系列症状通常是童年时期复杂创伤的结果，其将患者与……究竟是谁设定的任意“标准”相比较？与弗洛伊德时代诊断妇女患有歇斯底里症相比，我们真的进步了那么多吗？除了制药公司之外，这个行业究竟是为谁服务的……？

玛丽克（Marieke）提出了许多适时而重要的问题，这些问题围绕着我们如何治疗、帮助、治愈、康复患有心理健康疾病的人，玛丽克将对精神病学和心理健康历史的深入研究与呼吁科学坦白失误结合在一起，并始终保持着广阔的国际视野。她揭示了精神病学伤害得最深的人（这些人往往是最脆弱群体中最脆弱的个体），并探讨了要如何才能创造一个更好、更平衡的心理健康未来。

在这个世界上，有越来越多关于“精准”治疗疗效的说法，越来越多的资金涌入，是时候问一问这究竟是在帮助谁了。

这本不可或缺的书将把有关心理健康的整个对话提升到新的高度，适合加博尔·马泰（Gabor Maté）的《正常的神话》（*THE MYTH OF NORMAL*）、卡罗琳·克里亚多·佩雷斯（Caroline Criado Perez）的《看不见的女性》（*INVISIBLE WOMEN*）和埃莉诺·克莱格霍恩（Elinor Cleghorn）的《不适的女性》（*UNWELL WOMEN*）的读者。

### 作者简介：



玛丽克·比格（Marieke Bigg）拥有剑桥大学医学社会学博士学位，目前是一名实习心理治疗师。她经常出现在媒体和活动中，如《标准晚报》（*Evening Standard*）、英国广播公司电台和切尔滕纳姆艺术节（Cheltenham Festival）等。2023 年，她与维康信托基金会（Wellcome Trust）和艺术家安娜·杜米特留（Anna Dumitriu）合作举办了“珍贵的细胞”（*Precious Cells*）展览。

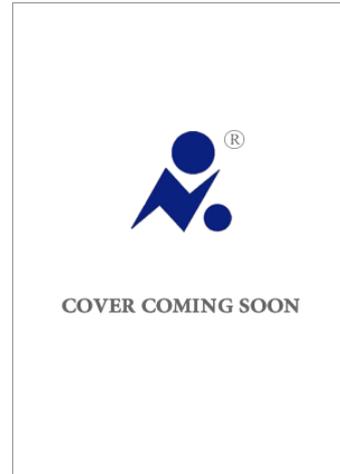


\*\*\*\*\*

中文书名：《极端主义心态：关于人性和现代世界的启示》  
英文书名：THE EXTREMIST MIND: What it tells us about  
human nature and the modern world

作者：Nafees Hamid  
出版社：Bloomsbury Sigma  
代理公司：Northbank/ANA/Winney  
字数：约 90,000 词  
出版时间：2026 年  
审读资料：大纲  
类型：大众社科

\*本书中文繁体字版已授权  
版权已授：美国、加拿大  
·预计 2025 年年底递交全稿



### 内容简介：

我们都曾接触过有关极端主义、民粹主义和阴谋论的言论，但大多数人对此要么白眼相向，要么一笑置之。是什么导致少数人认真对待这些言论？是什么导致少数人中的少数人真的按照这些言论行事？又是什么导致极少数人基于这些言论去谋杀他人、以命抵命？

纳菲斯·哈密德（Nafees Hamid）是来自伦敦国王学院的一名认知科学家，他在《极端主义心态：关于人性和现代世界的启示》（*The Extremist Mind: What it tells us about human nature and the modern world*）一书中将进化心理学、神经科学、政治经济学与他本人对圣战分子、白人民族主义者和“匿名者 Q”组织（QAnon）虔诚信徒的实地调查相结合，解释了人们是如何形成极端主义信仰并付诸行动的。该书展示了极端意识形态被主流社会接纳的过程，随着这一过程的演进，包括你我在内的越来越多人正不知不觉滑向暴力的边缘。除此之外，书中还介绍了应对这一趋势所需的措施。该书作为一部重要的科普新作，将探讨现代世界最令人着迷、也最贻害无穷的问题之一。

纳菲斯的工作世界领先：作为全球首个扫描恐怖分子大脑的研究者，他发现了确凿的神经学证据，用于支撑过往的社会科学研究结论和普遍共识。要开展这项研究，纳菲斯首先要找到极端分子，说服他们参与调查；对于那些最激进的极端分子，他还要说服他们接受多次脑部扫描，并在扫描中询问他们的信仰，以及他们为捍卫这一信仰而犯下的暴行。为了完成这项危险的工作，纳菲斯赶赴巴塞罗那，在那里他差点被伊斯兰国（ISIS）的一名征募人员绑架，最后靠从一楼翻窗才勉强逃脱。

《极端主义心态》一书还探讨了我們生活的这个社会，以及它对我们造成的影响，因为我们每个人都很容易受到分裂思潮的毒害。纳菲斯研究发现，陷入极端主义的人并非病态，而是意识到自己正处于一系列特殊的境况之下；此外，科技的发展也使得个人更容易被卷入非法运动当中。基于自己与恐怖分子谈判的丰富经验，纳菲斯总结了多条行之有效的举措和政策，用于抵御极端主义暴力；此外，他还讨论了我们如何才能在一个更加和平与繁荣的社会里生活。



作者简介:



纳菲斯·哈米德博士 (Dr Nafees Hamid), 美国认知科学家, 研究方向为极端主义、阴谋论和政治暴力。他是伦敦国王学院战争研究系跨境冲突/证据/政策/趋势项目 (XCEPT) 的研究和政策主任, 也是国际激进化研究中心 (ICSR) 的高级研究员。《时代周刊》(TIME) 曾简要介绍过纳菲斯及其团队, 《纽约时报》《华盛顿邮报》《大西洋月刊》《纽约书评》、CNN 和网飞也对他工作进行报道。纳菲斯曾在微软全国广播公司 (MSNBC)、CNN、BBC、法兰西 24 电视台 (France24)、德国之声新闻台 (DW News)、半岛电视台英文频道 (AJ English) 等多家电视台露面超百次, 也参加过世界各地许多受欢迎的播客和广播节目, 包括但不限于 BBC 广播电台、美国全国公共广播电台 (NPR) 等。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《理性的幻想》

英文书名: THE ILLUSION OF REASON

德文书名: DIE ILLUSION DER VERNUNFT

作者: Philipp Sterzer

出版社: Ullstein

代理公司: ANA/WINNEY

页数: 320 页

出版时间: 2022 年 9 月

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理



内容简介:

新冠否认者, 气候怀疑论者, 替代事实 — 人们怎么可能如此相信明显错误的事情? 他们是否只是没有受过教育? 甚至疯狂? 还是因为他们只想相信自己想相信的东西? 作为神经科学家和精神病医生, 菲利普·斯特尔泽一直关心信念形成的问题。在此过程中, 他发现了一些令人惊讶的事情: 信念的理性比预期要低得多。我们的大脑建立对我们来说似乎是正确和合理的世界。然而, 事实上, 我们的认知是想象, 有时与外部世界相符, 有时不相符。因此, 信念意味着非理性, 有时是疯狂。这种对大脑过程的新看法迫使我们批判性地地质疑自己的想法。因为这是在多元社会中保持和平共处的唯一途径。

菲利普·斯特尔泽是神经学、精神病学和大脑研究领域的领先专家, 提供了关于信念如何形成的专题和基础性研究成果。它结合了科学的最新发现以及当前的社会学和哲学背景, 通过许多清晰的插图使内容非常容易理解。

作者简介:



菲利普·斯特尔泽 (Philipp Sterzer) 在慕尼黑和哈佛大学学习过医学。2011年, 他被任命为夏里特医院精神病学和神经科学教授, 于2022年调往巴塞尔大学。他关于精神分裂症感知过程的改变的研究特别使他在世界范围内得到了广泛的声誉。



\*\*\*\*\*

中文书名：《在一起：积极联系，治愈孤独》

英文书名：TOGETHER: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World

作者：Vivek Murthy

出版社：Harper Wave

代理公司：Inkwell /ANA/Jessica

页数：352 页

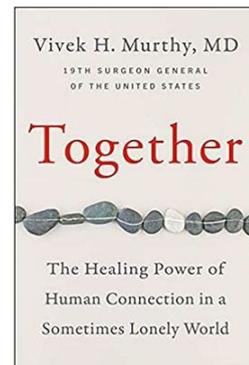
出版时间：2020 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理

简体中文版曾授权，版权已回归

★★★★★ 4.24 6,974 ratings · 908 reviews



### 内容简介：

人类是社会动物，但孤独已成为一种公共卫生问题，是当今席卷世界的许多流行病的根本原因和促成因素，如酗酒、成瘾、暴力，以及抑郁和焦虑。

维韦克·穆尔蒂离开医学院后，进入了内科领域，他以为自己的大部分时间将花在照顾糖尿病、高血压、感染和癌症的患者身上。但是他遇到的最常见病症却是慢性孤独症。作为医生，他四处旅行，与人们谈论健康和生活，他发现，在与成瘾、暴力、心脏病和各种病痛作斗争的故事背后，是深刻的孤独。这种孤独在谈话的一开始很少被展露出来，然而随着对话不断进展，则变得越来越突出。

人们现在已经意识到了这种流行病对健康带来的危害，但尚未开始考虑为什么会在这种流行病作出如此严厉的批判。感到孤独是一回事，但因为感觉孤独而使自己在做的事情失败了，则完全是另一回事。这种情况简直就好像有自己的锁定机制，它既是社会的，也是道德的，我们要把这种锁定机制破坏掉。

维韦克·穆尔蒂总结道，减少孤独感和改善社会关系，需要我们改变对孤独的认知，减少能够推动孤独感升高的因素。这个问题的答案深深地埋藏在人类的进化史中。事实证明，孤独不仅仅是一种与人隔绝的感觉，也是一个生物警告信号，告诉我们，一个对我们的安全和生存至关重要的因素——社会联系——正在消失。与饥饿和痛苦一样，孤独感也是一种生物信号，只是我们并不会因为承认饿了或口渴了，而感到羞愧。

本书还提及了一个讨论孤独感时常常被遗漏的问题：偶尔或短暂的孤独很常见，且常常能够自己解决。但如果在这个阶段忽视它，就会失去发展反孤独技能的机会。通过尽早地练习处理孤独，我们不仅能够阻止孤独感的发展，而且可以让自己具备在各个阶段消除孤独所需的经验和技能。

这本书的目的，是让读者认识孤独感及与其相关的情感，为读者提供避免孤独和重建联系策略。它也展现了我们应该如何建立一个更紧密、更不孤独的世界，以及它是我们这个时代所面临的最紧迫的挑战之一的原因。



作者简介:

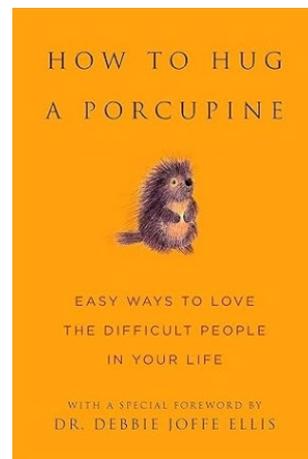


**维韦克·穆尔蒂 (Vivek Murthy)**, 现任美国公共卫生局局长, 同时也是医生、研究员、公共卫生专家和企业家。作为美国医生, 穆尔蒂博士发起过一系列行动, 以解决美国最紧迫的公共卫生问题, 其中包括阿片类药物流行、电子烟、烟草、疫苗可预防的疾病和体育活动。穆尔蒂博士在哈佛大学以优异成绩获得学士学位, 并在耶鲁大学获得工商管理硕士学位和医学博士学位。他在波士顿布里格姆妇女医院 (Brigham and Women's Hospital) 完成了内科住院医师实习, 后来加入哈佛医学院, 担任内科医师, 他在那里为数千名病人治疗, 并培训了数百名医学生和住院医师。他的著作发表在主流医学期刊、报纸和杂志上, 他的工作被各个地区、国家和国际媒体广泛报导。他曾获许多奖项, 嘉奖和荣誉学位。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《如何搞定一个难搞的人: 和刺儿头好好相处》  
 英文书名: **HOW TO HUG A PORCUPINE: Easy Ways to Love the Difficult People in Your Life**

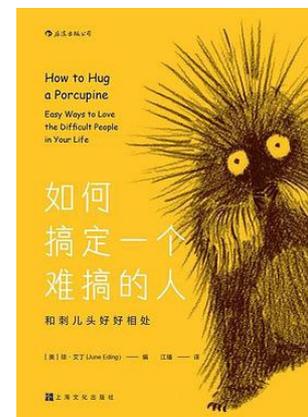
作者: **June Eding**  
 出版社: **Hatherleigh Press**  
 代理公司: **Yorwerth/ANA/Winney**  
 页数: **106 页**  
 出版时间: **2009 年 3 月**  
 代理地区: **中国大陆、台湾**  
 审读资料: **电子稿**  
 类型: **大众心理**



**Best Sellers Rank: #17,197 in Books (See Top 100 in Books)**  
 #114 in **Communication & Social Skills (Books)**  
 #152 in **Interpersonal Relations (Books)**  
 #169 in **Love & Romance (Books)**

**简体中文版曾授权, 版权现已回归**

中简本出版记录:  
 书名: 《如何搞定一个难搞的人: 和刺儿头好好相处》  
 作者: [美] 琼·艾丁 / **June Eding**  
 出版社: **上海文化出版社**  
 出品方: **后浪**  
 译者: **江璠**  
 出版年: **2020 年 7 月**  
 页数: **136 页**  
 定价: **38.00 元**  
 装帧: **平装**





## 内容简介：

我们在生活中总会见到一些经常遇到麻烦、惹别人不开心甚至引发冲突的“刺儿头”。事实上，他们中很多人都不是故意的。他们也期待拥有更美好的人际关系，却出于某些原因而做不到。在遇到麻烦时，为保护柔软的肚子，这些“豪猪型性格者”会不自觉地竖起尖刺。

我们需要一些新策略来应对这群“豪猪型性格者”。他们可能是我们的同事或朋友，也可能是我们的父母或儿女，当然更可能是路上的陌生人，甚至也可能是我们内心那个真实的自我。书中提供的方法可以让你安抚他人，与自己和解，不再被情绪裹挟，尽情享受生活原本的美好。

## 作者简介：

本书编者**琼·艾丁（June Eding）**是一系列图文书的作者，出版过《伊丽莎白一世是谁》《纽约中央公园的雕像》等生动、有趣的作品，以及一些与本书类似的心理类小书。

本书序作者**黛比·约菲·艾利斯博士（Dr. Debbie Ellis）**是一位心理学家和心理健康顾问。她就职于多个主要的心理学组织和社团，其中包括澳大利亚心理学会和美国心理协会国际联盟。她与丈夫、美国著名心理学家阿尔伯特·艾利斯一起工作多年，在理性情绪行为疗法领域做过多次公共展示和专业培训项目，还共同出版了一些著作，直到2007年阿尔伯特去世。她如今在纽约开设了一家私人诊所，也在全球范围内开设课程、工作室以及论坛。

## 目录：

### 第一部分 豪猪的天性

自然界中的豪猪

当豪猪感受到威胁

豪猪型性格者

### 第二部分 认识豪猪型性格者

### 第三部分 豪猪的栖息之所

豪猪型同事

豪猪型伴侣

豪猪型子女

豪猪型父母

豪猪型陌生人

### 第四部分 住在我们内心的豪猪

后记



\*\*\*\*\*

中文书名：《恋爱关系现状：不满意——你可以选择以适合自己的方式塑造自己的爱情生活》

英文书名：RELATIONSHIP STATUS: UNSATISFYING: YOU HAVE THE CHOICE TO SHAPE YOUR LOVE LIFE IN A WAY THAT IS RIGHT FOR YOU

德文书名：BEZIEHUNGSSTATUS UNZUFRIEDEN

作者：MAYA ONKEN

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：224 页

出版时间：2024 年 6 月 26 日

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

#### 让你看到更多可能性

许多女性都有这样的感觉，她们受困于自己并不满意的伴侣关系模式，又完全无法脱身。女性们往往没有意识到，这种状况并不是强加的，而是自己在不知不觉中选择的——而改变这种状况的关键就在于她们自己。

系统教练玛雅·昂肯（Maya Onken）以生动的心理学方式揭示了这种关系动态，并深入探讨了其背后的原因。昂肯提供了一系列的肯定、自我测试和暗示，鼓励人们以非批判性的眼光看待自己，更好地了解自己，告别负罪感和旧有的思维模式，做出决定，并最终开始改变。这将使女性在自己真正自由选择的恋爱关系状态中过上充实的生活。

### 本书卖点：

- 为爱情生活带来新的视角——最终了解自己的伴侣关系模式
- 恰如其分的心理知识、通俗易懂、鼓舞人心
- 大量练习、肯定句、案例研究和自我测试
- 现代、无道德教条、新鲜、令人眼前一亮

### 作者简介：



玛雅·昂肯（Maya Onken）出生于 1968 年，是一位作家、讲师、演说家，也是昂肯学院的常务董事。她是世界著名心理治疗师朱莉娅·昂肯（Julia Onken）的女儿，致力于帮助人们开发和拓展自身的潜能和技能。这种奉献精神体现在她的教练课程、研讨会以及在德语国家举办的众多讲座中。作为一名系统教练、朋友，甚至是受影响者，她对所有合作模式都非常熟悉。



\*\*\*\*\*

中文书名：《我！自恋的力量：重新思考自恋特质及其影响》  
英文书名：*Me. The power of narcissism: Rethinking a strong trait and better understanding its impact*  
德文书名：Ich! Die Kraft des Narzissmus  
作者：Mitja Back  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
代理公司：ANA/Winney  
出版时间：2023年8月  
页数：368页  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介：

人格心理学家、国际领先“自恋”研究者米贾·巴克（Mitja Back）对自恋特质的全新解读。

他明确表示，自恋不是疾病，只是或多或少存在于所有人身上的人格特质罢了。相较于一般人，自恋程度较高者会更执着于追求社会地位。因此，除了令人眼花缭乱的财富之外，明显的无私或强调受害者身份也是自恋自我表达的方式。巴克解读了为什么自恋会引发冲突，同时也不可否认会带来好处：无论是在约会、友谊还是工作中，自恋者都可以激励他人，并常常刺激对方在寻求认可的过程中创新和进步。书中含有丰富事例、插图和信息丰富的自恋测试。

以科学合理且生动有趣的方式呈现当前趋势主题

### 作者简介：



米贾·巴克（Mitja Back），1977年出生，2007年获得莱比锡大学博士学位，自2012年起，担任明斯特大学心理诊断学和人格心理学教授，曾在国际期刊和期刊上发表了180多篇文章。他是自恋特质研究方面的国际领先专家，因在人格和差异心理学领域的杰出创新工作而获得德国心理学会颁发的威廉·斯特恩奖《我！自恋的力量》是他的第一本畅销书。作者网站：<http://www.mitjaback.de>

### 媒体评价：

“像惊悚片一样扣人心弦，同时又有理有据、诙谐又迷人。这就是科学传播的运作方式。了不起！”

---莱昂·温德沙伊德博士（Leon Windscheid），心理学家、企业家和畅销书作家

“我强烈向所有真正想了解自恋的人推荐这本书。”

--- 基思·坎贝尔（Keith Campbell），心理学教授



\*\*\*\*\*

中文书名：《迷恋：痴迷浪漫、迷恋神经学、如何让爱情长久》

英文书名：SMITTEN: ROMANTIC OBSESSION, THE  
NEUROSCIENCE OF LIMERENCE, AND HOW TO MAKE  
LOVE LAST

作者：Tomas Bellamy

出版社：Watkins

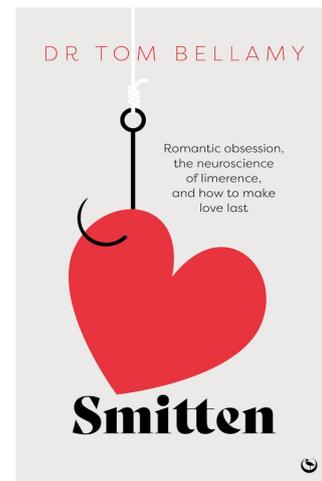
代理公司：Blake Friedmann/ANA/Jessica

页数：224 页

出版时间：2025 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



### 内容简介：

爱情，这个话题从古至今，经久不衰。说起迷恋，您或许会想起泰勒·斯威夫特的《迷恋》（Enchanted）或者《了不起的盖茨比》。

迷恋（Limerence）是强烈渴望从另一个人身上获得情感回报的状态，最近一直是一个热门话题。2024 年 2 月，《纽约时报》发表了一篇文章——阿曼达·麦克拉肯（Amanda McCracken）的《热恋还是迷恋？》（[Is It a Crush or Have You Fallen into Limerence?](#)），探讨了我们对爱情的强烈渴望如何导致严重的上瘾。

神经科学家托马斯·贝拉米博士基于神经科学和流行心理学，撰写了一部开创性书籍——《迷恋：痴迷浪漫、迷恋神经学、如何让爱情长久》，引导读者认识“迷恋”，拥有健康的关系，找到情感平衡。

数以百万计的人们会在人生中的某个时刻经历迷恋。七上八下、胡思乱想、对想象场景的幻想、从欣快到绝望的情绪波动……这些难道不是新恋情的标志吗？不完全是。这些其实是迷恋的心理状态特征，也称为痴迷、激情或上瘾的爱，可能会变得不健康。

托马斯·贝拉米博士探讨了自 1970 年代创造“迷恋”这个词以来，神经科学的进展，阐明了人类经验中这个鲜为人知的部分，发现了：

- 是什么驱使迷恋？
- 如何识别自己和他人陷入迷恋？
- 如何管理对另一个人上瘾的阶段？
- 如何摆脱迷恋，维持更长久、更令人满意的关系？

本书适合《爱的八项规则》（*8 Rules of Love*）、《依恋》（*Attached*）、《为爱不安》（*Wired for Love*）的粉丝。

### 目录：

#### 第一部分：理解迷恋

##### 第一章 什么是迷恋？



第二章 迷恋的阶段：从曙光到难以忍受的痴迷

第三章 迷恋的神经科学：当今的大脑研究告诉我们什么？

第四章 个人成瘾——陷入迷恋的习惯

第五章 迷恋是精神疾病吗？我是不是要疯了？

第六章 谁会成为迷恋者？

第七章 社会和文化力量：罗密欧与朱丽叶、贝雅特丽齐与但丁……以及千百种高中电影

第八章 大自然的小玩笑：为什么会有迷恋存在？

## 第二部分：理解迷恋对象

第九章 为什么他们看起来如此特别？曙光来自何处？青春期如何塑造我们的爱情生活？

第十章 有些人为什么如此容易让人上瘾？一群迷恋助长者的恶棍画廊

第十一章 在迷恋期间约会，找到合适的对象

第十二章 社交媒体：无限沉思素材的数据库

第十三章 我们难道不能只是朋友吗？单相思迷恋、禁忌之爱、最后的讨价还价。

第十四章 迷恋与长久的爱情

## 第三部分：从迷恋中康复

第十五章 作为迷恋者的生活：“我讨厌迷恋的感觉，但失去迷恋的未来，让我有点害怕。”

第十六章 迷恋与不忠：“我爱你，但我没有爱上你。”

第十七章 如何摆脱迷恋？先解决危机，然后弄清楚为什么会陷入迷恋

第十八章 行为改变心理学：采用康复心态

第十九章 克服对方：如何将自己从迷恋中解除

第二十章 治疗迷恋：什么有效？什么无效？

第二十一章 持久的自由：重塑未来，继续前进

迷恋是在遇到令人印象深刻的人时，引发的莫大的欢愉和兴奋感。当你与他们在一起时，你感到飘飘然，产生一股令人眩晕的兴奋感，令人陶醉。与他们形成浪漫关系的未来正如西蒙娜·德·波伏娃所说的忘我的结合。你的整个身体感觉充满了能量，思维活跃，你更加乐观，心跳加速，兴奋，充满精力。你感觉自己不可缺少。

讽刺的是，这种幸福状态是脆弱的。就像冲浪一样，最终浪潮会破裂。与他们在一起的过度兴奋令人筋疲力尽。你很难把注意力集中在其他事情上，注意力被分散了，你开始意识到整个世界都在提醒你。最糟糕的是，他们似乎对你冷漠。你的心，曾经像蝴蝶一般飞舞，现在却怦怦直跳，疼痛不已。从头到脚，感到羞愧、焦虑。你拼命地依恋着他们曾经友好、体贴或调情的记忆——把快乐的回忆作为锚，来稳定情绪，缓解被拒绝的痛苦。

这种情感波动是迷恋的症状，很大程度上是无意识的。情绪起伏不定，似乎失去了控制。你的思绪和感情受这个人的支配，这个人进入了你的生活，使其翻天覆地：这个人就是你的迷恋对象。

——节选

### 作者简介：



**托马斯·贝拉米(Thomas Bellamy)**，诺丁汉大学的神经学家和药理学副教授。他于2001年获得伦敦大学学院神经科学博士学位，于2004年至2010年在剑桥巴布拉姆研究所获得奖学金。他着迷于基础神经生理学和人类行为之间的复杂关系，目前正在撰写《迷恋》(Smitten)。



\*\*\*\*\*

中文书名：《新世界的成人霸凌：如何发现和制止》

英文书名：*Our New World of Adult Bullies: How to Spot Them —How to Stop Them*

作者：Bill Eddy

出版社：S&S/HCI

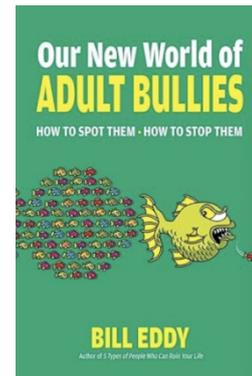
代理公司：ANA/Jessica

出版时间：2024年6月

页数：288

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

《新世界的成人霸凌》通过连点成线的方式展示了社会各个层面的霸凌者如何遵循相同的可预测行为模式，以及如何在霸凌行为开始之前加以制止。

霸凌者无处不在：家庭、工作场所、邻里和社区、政治和政府以及各种类型和规模的组织。在冲突、危机、混乱和恐惧盛行的媒体环境中，我们每天都能看到作为榜样的名人、政客和其他公众人物的斑斑劣迹。

赢家和输家。朋友和敌人。英雄与恶棍。高冲突型人格的人几乎只在这些极端中思考。他们经常不受控制地表达情绪，习惯性地指责他人，做出90%的人都不会做的有害的事。霸凌者都具有这些特征，还加上一种支配或摧毁受害者的倾向。

但是，所有霸凌者的行为模式都是高度可预测的，这与他们的统计学特征和具体处境无关。比尔·艾迪重点介绍了霸凌者所使用的十种隐藏力量——从他们的不受控制的本性和被霸凌的历史到操纵情绪和扮演受害者——解读了霸凌者依赖原始情绪和非语言行为的方式。他帮助读者觉察这些行为，并在读者因无助、自责和羞愧而无法自拔之前提供切实可行的行动指南。

在当今世界，我们每个人的生命中或早或晚都会遇到成人霸凌者。对于正在遭遇霸凌的人，对于为霸凌受害者提供咨询的专业人士，以及对于关注我们的文化和社会中的裂痕的人，本书都提供了有效的策略，以防止霸凌者控制我们的生活。艾迪的六步方法提供了有效的建议，帮助我们：

- 识别霸凌行为的模式
- 终止霸凌者的故事
- 用可信的警告设置红线
- 施加严重后果
- 就霸凌问题与他人进行有效沟通
- 与他人一起坚定抵抗霸凌



## 作者简介:



比尔·艾迪 (Bill Eddy) 是一名律师、心理咨询师、调解员,也是加利福尼亚州圣迭戈市高冲突研究所的首席创新官。他开发了帮助解决高冲突家庭、工作场所和法律纠纷的方法,包括EAR Statements™、BIFF Response®电子邮件、针对潜在高冲突离婚父母的New Ways for Families®技能培训方法,以及针对潜在高冲突员工的New Ways for Work™辅导。他曾为38个州和13个国家的律师、法官、调解员和治疗师提供管理高冲突人格的培训。他还撰写了20多本管理高冲突纠纷的书籍和手册。作为一名调解员,他曾在位于圣地亚哥的国家冲突解决中心担任高级家庭调解员长达15年之久。此前,作为一名律师,他是加利福尼亚州的一名注册家庭法专家,在家庭法庭代表客户长达15年之久。在此之前,他作为一名持证临床社会工作者,在精神病院和门诊诊所为儿童、成人、夫妇和家庭提供了12年的心理治疗。他的“今日心理学”(Psychology Today) 博客浏览量已超过600万次。

## 媒体评价:

“一如既往,比尔的这本书通俗易懂,充满了实用的见解和建议。下定决心,夺回你的力量。从读这本书开始。”

---凯瑟琳·马蒂斯 (Catherine Mattice), Civility Partners首席执行官、职场霸凌专家

“比尔·艾迪 (Bill Eddy) 作为一名调解员、培训师和作家,有着长期而杰出的职业生涯。他将这些经验和智慧带到了他的新书中。读完这本书后,我不仅对识别霸凌者更有信心了,更重要的是对如何制止霸凌更有信心了。鉴于社会上的分歧和两极分化愈演愈烈,这本书正逢其时。”

---史蒂文·P·丁金 (Steven P. Dinkin), 国家冲突解决中心 (National Conflict Resolution Center) 主席

“在十多年致力于儿童反霸凌教育的工作中,我认识到这本书的重要性和紧迫性。比尔·艾迪通过他丰富的职业生涯,揭示了成人霸凌行为(无论是在工作场所还是在家庭中)的复杂动态,同时也为读者提供了识别、应对和有效解决此类行为的重要策略。面对霸凌和孤立无援,我们再也不能无言以对了,够了!”

---桑妮·麦克法登-柯蒂斯 (Sunnie McFadden-Curtis), 妇女儿童权益倡导者,电影制片人,获奖作品《霸凌:沉默的文化》的导演



\*\*\*\*\*

中文书名：《不是你的错：认识并解决自我破坏的潜意识因素》

英文书名：*It's Not Your Fault: The Subconscious Reasons We Self-Sabotage and How to Stop*

作者：Laura K. Connell

出版社：Simon & Schuster/HCI

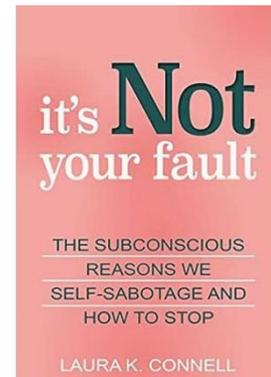
代理公司：ANA/Jessica

出版时间：2023年9月

页数：224页

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

来自作者：

如果你觉得自我破坏听起来很熟悉，这本书将帮助你找到治愈的方法。你会以建立自信的方式展现自己，帮助你得到你一直渴望的爱、善良和尊重。你会养成坚如磐石的习惯，激励你坚持完成所有的计划。你会摆脱脑雾，清晰地认识到你是谁，你想要什么，你的核心价值观，你的好恶。

我知道这一点，因为我也经历过你的处境，浪费时间原地踏步，没有发挥出自己的潜力，每天都为此自责。在研究了不正常家庭的动态之后，我认识到童年未被满足的需求是自我破坏和未实现梦想的根源。我学会了自我同情和设定界限的秘诀，现在我有自己的生活，而不再以当初的方式生活。我相信你也可以实现同样的转变，这本书将为你提供实现这种转变的工具和知识。

揭示人们阻碍自己前进的潜意识原因，探索不幸的童年经历如何成为心理负担，不断影响人的生活。

有时，我们自己就是最大的敌人，不仅阻碍自己成功，还剥夺自己获得持久幸福、个人和职业成就的机会。《这不是你的错》将帮助读者揭示阻碍自己前进的潜意识原因。这些盲点通常是童年时期作为应对创伤的应对机制演化而来的。这本书并不教授读者忽视或表面关注童年不幸事件的策略，而是亲切地引导读者探索这些事件如何影响他们的生活，以及这些知识将如何帮助他们实现真正的转变。读者会欣慰地发现，阻碍他们前进的并不是缺乏意志力，而是缺乏自知之明。

行为矫正并不适合所有人，那些对传统治疗技术感到失望的人都会同意这一点。只是改变做事的方式，却不调整内在的认知，也许短时间内有所帮助，但不久之后旧的模式优惠卷土重来。然而，一旦决定认真对待改变，不再依赖调整习惯来获得持久转变，人们就可以自行设计自己的生活，而不是把生活过成模式。这需要一定的探索，需要向内挖掘。劳拉作为一位值得信赖的向导将与读者并肩而行，提供工具和事实凭据，向读者展示如何克服自我破坏的痛苦并创造他们想要的生活。



## 作者简介：



**劳拉·K·康奈尔 (Laura K. Connell)** 是一位创伤领域的作家和教练，终点关注帮助客户发现导致关系破裂和自我破坏的盲点。她在自己的网站 [laurakconnell.com](http://laurakconnell.com) 上撰写了有关治愈功能失调的家庭动态的文章。她的客座文章通过个人发展网站 Life Hack、Pick the Brain、Dumb Little Man、Thought Catalog、Highly Sensitive Refuge、《心灵鸡汤》选集以及全国性报纸《环球邮报》和《多伦多星报》已经收获数以百万计的读者。她还举办了多位演讲者在线会议，与会者超过 3,600 名。

## 媒体评价：

“一种肯定的、富有同情心的方法，可以建立健康的关系，培养韧性。”  
——《图书馆期刊》(*Library Journal*)

“劳拉·康奈尔为任何遭受有毒家庭折磨的人写了一本必读的书。劳拉的书汇集了克服童年羞耻、由此产生的上瘾和自卑所迫切需要的关键因素。每一章都从有毒家庭中幸存的成年人面临的最常见的斗争提供了深刻的见解。”  
——雪莉·坎贝尔博士 (Dr. Sherrie Campbell)，临床心理学家，《有毒家庭的成年幸存者》(*Adult Survivors of Toxic Family Members*) 一书的作者

## 目录：

Introduction

Chapter 1: Blind Spots

Chapter 2: Attachment Styles

Chapter 3: Family Scapegoating

Chapter 4: Setting Boundaries

Chapter 5: Toxic People

Chapter 6: Negative Self-Talk

Chapter 7: Adopting Healthy Coping Mechanisms

Chapter 8: Learning to Relax

Chapter 9: Stopping Self-imposed Isolation

Chapter 10: Healing Love Addiction

Chapter 11: Letting Go of Escape Fantasies

Chapter 12: Parenting Yourself

Chapter 13: Forgiving Yourself and Others

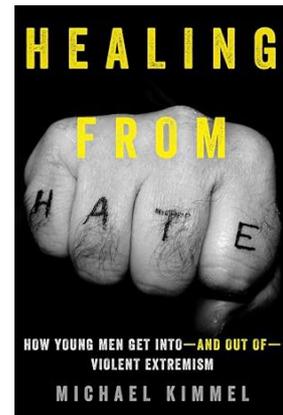
Chapter 14: Cleaning Out Your Close



\*\*\*\*\*

中文书名：《疗愈仇恨：年轻人如何陷入并摆脱极端暴力主义》  
英文书名：HEALING FROM HATE: How Young Men Get Into—and  
Out of—Violent Extremism

作者：Michael Kimmel  
出版社：University of California Press  
代理公司：Biagi/ANA/Winney  
页数：280 页  
出版时间：2018 年 3 月  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介：

马蒂亚斯上七年级的时候，他觉得自己最好加入某个团体，以免自己孤单无助。那些朋克和无政府主义者可以通过他们的纹身、发型和音乐来辨认彼此。真正吸引马蒂亚斯的是光头党。他们举办盛大的聚会，每个人都害怕他们。“他们真的代表了强者的含义”他说。

是什么吸引年轻人加入极端暴力组织？是什么思想激励他们加入？是什么情感纽带让他们难以离开，即使他们想离开？

著名社会学家迈克尔·金梅尔（Michael Kimmel）对美国的前白人至上主义者和新纳粹分子，以及德国和瑞典的前光头党和前新纳粹分子进行了深入采访，证明了男性气概的建构对这些年轻人的有害影响。

金梅尔揭示了白人至上主义团体如何利用男性气质来招募和留住成员，并防止他们退出该运动。这些团体中的年轻男性通常会有一种义愤填膺的感觉，将自己视为受害者，他们与生俱来的权利在一个由政治正确主导的世界中被颠覆了。这些团体承诺能够“夺回男子气概”，利用拉拢对象对男子气概的刻板印象来操纵绝望情绪，将之转化为白人至上思想和新纳粹主义仇恨。

金梅尔将个人故事与对边缘化这些男性的结构性、政治和经济力量的多角度分析相结合，揭示了他们的感受，同时又不为他们的行为找任何借口。《疗愈仇恨》提醒我们一些人努力退出运动，重新融入社会，并呼吁那些成功脱身的人帮助那些仍然深陷其中的人

### 目录

前言

致谢

1.暴力男性的塑造与解构 1

马蒂亚斯：跨世代新纳粹分子 28

2.德国：没有犹太人的反犹主义 40

杰基：瑞典“最令人讨厌的人” 77

3.瑞典：入境与出境 86

弗兰基：“生来狂野” 122



- 4.美国：仇恨过后的生活 134  
穆宾：卧底圣战者 187  
5.英国：隔壁的前圣战分子 193  
尾声：“救赎之歌” 231

### 作者简介：



**迈克尔·金梅尔 (Michael Kimmel)** 是全球男性与男性气质研究领域的顶尖专家之一。他是纽约州立大学杰出教授，主攻社会学和性别研究，著有《美国男性气质》《愤怒的白人男性》《男性政治》《性别化社会》和《男孩国》等作品。2013 年，在麦克阿瑟基金会的支持下，他在石溪大学创立了男性与男性气质研究中心。

### 媒体评价：

“在金梅尔敏锐而富有同情心的分析中，他指出书中的年轻男子并非被意识形态所吸引，而是被友谊、归属感和道德准则的强大吸引力所吸引，以及接近女性和性行为（即使对于圣战分子来说，是在来世）。”

——《纽约时报》书评

“金梅尔认为，性别，尤其是男性气质，既是驱使年轻男子加入这些团体的‘心理动力’，也是将他们维系在一起的‘社会黏合剂’。如果这是真的——金梅尔提出了令人信服的论据——这或许是康复的好消息，因为通过把这些年轻男子当作男人来接触，而不是试图让他们相信他们可能接受的意识形态存在缺陷，挑战暴力极端主义要容易得多。”

——《华盛顿邮报》

“重要而感人……这本书是建立在 20 多年的思考和研究基础上的，迈克尔·金梅尔揭示了男孩危机为白人至上主义者、新纳粹分子和其他极端主义组织的招募人员提供了肥沃的土壤”。

——《纽约书评》

“金梅尔的书为极端主义研究中的性别问题提供了全新的视角。事实上，他超越了极端主义、男性气概和性别问题。他带来了更广泛的文化细微差别、EXIT 基金会的发展轨迹、经济学、极右翼政治、全球化以及最重要的是极右翼政治对全球北方地区年轻男性身份构建的核心影响。这本书无疑为极端主义研究开启了新的篇章，它也将成为极端主义组织与男性研究之间新问题的开端。”

——《男性与社会变革》



\*\*\*\*\*

中文书名：《我们内心的“坏东西”》

英文书名：SCHADENFREUDE

作者：Tiffany Watt Smith

出版社：Profile

代理公司：ANA/Jessica

出版时间：2018年10月

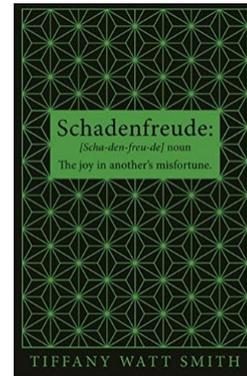
页数：192页

审读资料：电子稿

类型：大众心理

简体中文版曾授权，版权现已回归

<https://book.douban.com/subject/34869395/>



中简本出版记录：

书名：《我们内心的“坏东西”》

作者：[英] 蒂凡尼·瓦特·史密斯

出版社：北京联合出版公司

出品方：联合读创

译者：万洁

出版年：2019年11月

页数：256页

定价：49.80元

装帧：平装



内容简介：

是什么让我们这么“坏”，又对“坏”充满热爱？

朋友成功、同事倒霉、名人爆出丑闻……

人们一方面因为内心的“坏”而生发困惑和羞耻感，

另一方面又对这样的情绪和心理热爱到不能自拔。

无论是幸灾乐祸还是吃瓜围观，

每一种现象背后都有心理渊源。

让我们真诚拥抱心中的每一种“坏东西”，

用它们对抗每一个不快乐的瞬间。



《我们内心的“坏东西”》是一本探讨我们内心隐秘情绪的心理类图书。我们内心到底有多少不为人知的“坏东西”？我们又将如何对待它们？本书系统阐明了这些隐藏心理的成因、类型，并邀请读者反思它带给我们的快乐，以及我们如何利用这种情绪和心理来更好地感受自己。

### 作者简介：



**蒂芙尼·瓦特·史密斯 (Tiffany Watt Smith)** 是伦敦大学玛丽皇后学院情感历史中心的研究员，也曾被 BBC 在 2014 年评选的“新一代思想家”。她的 TED 演讲《情绪史》广受欢迎。著有《心情词典》等。在开始学术生涯之前，蒂芙尼曾担任过 7 年的戏剧导演，其中包括在阿可拉剧院 (Arcola Theatre) 担任副导演，在皇家宫廷剧院 (Royal Court Theatre) 担任国际助理总监。她现在住在伦敦。

### 目录：

- ▷序言 真的“坏透了”吗
  - “他人的不幸甜如蜜”
  - 恶毒的欢乐
  - 幸灾乐祸的时代
  - 我们必须直面的瑕疵
- ▷意外之“喜”
  - 捧腹大笑
  - 孩子们的扬扬得意
  - 意外之“喜”
- ▷是他们活该
  - 可耻的身体
  - 他（们）活该！
- ▷有些人就是要遭报应
  - 报应带来的狂喜
  - 正义成瘾
  - 不可避免的尴尬
- ▷期盼自大的人出糗
  - “好的幸灾乐祸”
  - 幻想报应
- ▷要让其他人都失败
  - 竞争者
  - 要让其他人都失败
  - 怎样才能开心生活并提高自尊
  - 我的“屎样人生”
- ▷最讨厌朋友比我强
  - 关注与比较
  - 名人出丑超开心
- ▷“坏”老板都没有好下场
  - 理想的员工



坏老板没有好下场  
弱者的积怨  
心灵安慰剂  
▷政客出丑与群体欢腾  
党派政治  
群体欢腾  
小型的革命  
▷后记 我们需要的情绪瑕疵  
致谢  
参考文献

\*\*\*\*\*

中文书名：《难言之隐：认识家族历史中的创伤，并找到治愈之道》  
英文书名： *I Sense What You Aren't Saying: Recognizing Wounds In Your Own Family History And Finding Your Way To Healing*  
德文书名： *Ich spüre Das, Was Ihr Nicht Sagt: Wunden in der eigenen Familiengeschichte erkennen und Heilung finden*  
作者： Susanne Panter  
出版社： Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
代理公司： ANA/Winney  
出版时间： 2023 年 10 月  
页数： 176 页  
审读资料： 电子稿  
类型： 大众心理



内容简介：

### 如何面对无形的创伤？

本书主要探讨家庭秘密、禁忌及其系统结构和心理机制。苏珊娜·潘特（Susanne Panter）是专业的身世咨询师和调解员，研究家庭系统中的盲点、裂痕和创伤，帮助受影响的人们明确自己的身世，找到自我。书中除了个人寻亲领域的实用知识和案例故事，她还解释了是什么阻碍人们揭露禁忌，以及寻找者可以预见的“风险和副作用”是什么——处理家族历史秘密可能会让人们的情绪起伏不定。

本书鼓励人们积极面对家族秘密，阐述了人们开始面对家族悠远历史中的创伤时所经历的过程。

- 跨代创伤和家族秘密的热门话题
- 大量实例和具体指导，展示创伤被揭开时应如何愈合



作者简介:



苏珊娜·潘特 (Susanne Panter) 是一名训练有素的调解员, 20 多年来一直致力于帮助失去联系的家庭成员恢复联系。她创办了德国第一家私人寻亲服务机构, 迄今已处理 4500 个人案例。从 2016 年到 2022 年, 她创作了系列节目《追踪者》(Die Aufspürerin), 并与德国西南广播电视台 (SWR) 定期合作, 对家人见面的过程进行录像。她热衷于帮助他人填补生命历程中的空白, 旗下非营利寻亲机构“Herkunftsberatung”(https://www.herkunftsberatung.de/) 的座右铭是“在自己的生活中自得其乐”。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《习惯心理学: 如何实现持久的积极改变》

英文书名: *Good Habits, Bad Habits: How to Make Positive Changes That Stick*

作者: Wendy Wood

出版社: Macmillan Business

代理公司: Inkwell / ANA/Jessica

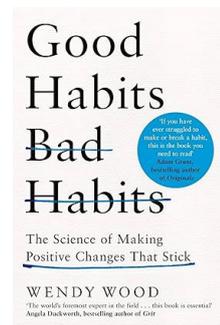
页数: 320 页

出版时间: 2019 年 10 月

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理

简体中文版曾授权, 版权现已回归



中简本出版记录:

中文书名: 《习惯心理学》

作者: [美]温迪·伍德 (Wendy Wood)

出版社: 机械工业出版社

副标题: 如何实现持久的积极改变

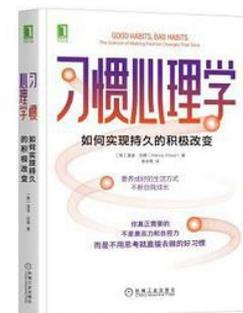
译者: 李宗菊

出版年: 2021-8

页数: 304

定价: 69.00

ISBN: 9787111686170



内容简介:

习惯存在于我们的无意识之中, 是我们的第二个自我。我们每天有 43% 的时间不经思考就行事, 这意味着我们几乎有一半的行为都是由无意识推动做出的。

然而, 每当我们想做出一些改变时, 我们会转向有意识的自我, 试图依靠意志力。意志力能为我们做的事情是有限的, 这就是为什么我们可能一开始锻炼了两天, 减重了一公斤, 但难以持续。温迪·伍德教授介绍了 30 年研究的成果, 告诉我们只有真正形成习惯, 不用在内心做斗争就自动去做正确的事, 改变才能轻松而持久。



如何让一个行为真正成为习惯？你需要给自己：

- ◎ 一个充满与行为相关信号的环境
- ◎ 一些“小确幸”式的即时奖励
- ◎ 一段时间，不断重复该行为

最重要的是，你需要理解“摩擦力”这一概念，减弱阻碍你成长的摩擦力，意味着调整环境，做好全面准备，减少意识的介入，让好的行为自然、顺利地发生。

你真正需要的并非不断鞭策自己，而是把自己交给无意识中的第二个自我。

### 作者简介：

**温迪·伍德 (Wendy Wood)**，美国南加利福尼亚大学 (University of Southern California) 教务长，心理学及工商管理学教授，她的调研主要集中在神经科学、认知过程、行为能力方面。温迪通过独特的视角帮助大众了解行为习惯的持续性与可改变性，她还曾与许多优秀的心理学家进行合作，其中就包括了行业权威安琪拉·达克沃斯 (Angela Duckworth) 以及亚当·格兰特 (Adam Grant)。她的研究课题得到了各大顶级机构的资助，例如美国国立卫生研究院 (NIH)、美国国家卫生基金会 (NSF)、邓普顿基金会 (Templeton Foundation)、洛克菲勒基金会 (Rockefeller Foundation)、宝洁公司 (Proctor & Gamble)、哈佛大学拉德克利夫高等研究院 (Radcliffe Advanced Study Institute at Harvard) 等知名机构。温迪也曾为《华盛顿邮报》(The Washington Post)、《洛杉矶时报》(Los Angeles Times) 撰写过文章，其作品曾刊登在《纽约时报》(The New York Times)、《芝加哥论坛报》(Chicago Tribune)、《时代周刊》(Time)、《今日美国》(USA Today)、美国国家公共电台 (NPR) 等主流媒体上。无论是普通观众，还是学界同仁，她的课程都受到了大家的一致好评。温迪最近新推出了个人网站“我的习惯实验室” (myhabitlab.org)，她希望能够借此平台向大众传达有关个人行为科学的科学解释。

\*\*\*\*\*

中文书名：《共情天才：治愈敏感自我，人际关系和世界的实用技能》

英文书名：THE GENIUS OF EMPATHY: The Genius of Empathy: Practical Skills to Heal Your Sensitive Self, Your Relationships, and the World

作者：Judith Orloff

出版社：Sounds True

代理公司：InkWell/ANA/Jessica

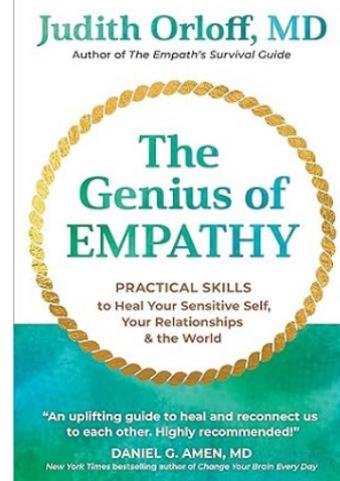
页数：272 页

出版时间：2024 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

版权已授：Arabic, Brazil, France, Czech, Holland, Korea, Taiwan



### 内容简介：

同理心不仅仅是深切的感受——它拥有改变的力量，可以治愈我们自己，加强我们的关系，扩大我们的目标。朱迪斯·欧洛芙博士以《共情者生存指南》(THE EMPATH'S SURVIVAL



GUIDE)等具有里程碑意义的作品而闻名，她将共情作为一种日常的治疗实践和情商的体现。它不仅适用于高度敏感的人，也适用于所有具有深度感受的人，以及那些想把同理心培养成一种新技能的人。

利用神经科学、心理学和能量医学的见解，欧洛芙博士向我们展示了如何理解我们的敏感性，安抚我们的神经系统，并停止吸收他人的情绪。她从同理心的魔力开始，找到更强大的自爱和治愈——包括从创伤中疗愈自我。接下来的章节将同理心应用于我们的人际关系、社区和世界。探索每一章的实践，你将学习共情倾听的艺术，如何停止过度思考，以及设定健康界限和爱的超然的重要性，以防止情绪崩溃、倦怠等等。

这个实用、行动驱动的指南帮助我们连接思想和心灵，体现我们最真实、最激烈、最富有同情心的自我。“培养同理心是一种和平的战士训练，”欧洛芙博士说。你将学会既坚强又有爱心，既不容易屈服，也不死板。无论你处于人生的哪个阶段，这本书都能助你一臂之力。”

### 作者简介：



**朱迪斯·欧洛芙博士 (Dr. Judith Orloff)** 是美国南加州大学医学院博士，加利福尼亚大学洛杉矶分校精神病学临床助理教授，国际上研究医药、直觉和情绪三者关系的权威学者。欧洛芙博士在精神病学领域成就卓著，她经常在大学、医院、美国精神病学会以及传统与非传统卫生论坛演讲，是《自然健康》(Natural Health) 杂志的顾问委员会成员。《身体与灵魂》(Body and Soul) 杂志称欧洛芙博士为“美国顶级医生之一”。其著作刊载于美国有线新闻网 (CNN)、公共广播公司 (PBS) 和全国公共广播电台 (NPR)，她本人也频频出现于《今日美国》(USA Today)、《奥普拉杂志》(The Oprah Magazine) 和《悦己》(Self) 等杂志。

欧洛芙博士出身医学世家（整个家族有 25 名医生），她倡导“民主疗法”，认为人体的每一部分都能影响人的整体健康。她强调生理、情感与精神健康之间存在不容忽视的关系，并开发出一套独特的精神健康改善方案，由此声名鹊起。

### 媒体评价：

“《共情天才》会立即改善你的生活，帮助你对自己更友善，停止过度思考或承担他人的压力。这本书也会提高你的沟通技巧，尤其是与难相处的人沟通。很多人都渴望得到欧洛芙博士这本充满爱心的书所提供的治疗。强烈推荐。”

——伊雅娜·范赞特 (Iyanla Vanzant)，《纽约时报》畅销书《有一天我的灵魂被唤醒》(ONE DAY MY SOUL JUST OPENED UP) 的作者

“欧洛芙博士分享了多年的个人见解和智慧，为读者提供了实用的建议，告诉他们如何在生活中培养更深入、更持久的同理心。”

——莎朗·莎兹伯格 (Sharon Salzberg)，《冥想的力量》(REAL HAPPINESS) 的作者

“现在比以往任何时候都更需要精神病学家朱迪斯·欧洛芙博士的《共情天才》，我们这个世界的共情缺失夺走了很多人的健康和幸福。这本书是一本令人振奋的指南，有助于治愈我们的心灵，安抚我们的神经系统，并重新连接我们彼此。强烈推荐。”

——丹尼尔·亚蒙 (Daniel G. Amen)，医学博士，《纽约时报》畅销书 [《重塑脑健康：告别精神疾病的革命指南》](#) (THE END OF MENTAL ILLNESS) 的作者



中文书名：《不为所动：精神科医生写给高敏感人群的处世建议》  
英文书名：THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE: Life Strategies for Sensitive People

作者：Judith Orloff

出版社：Sounds True

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

页数：263 页

出版时间：2017 年 1 月

审读资料：电子稿

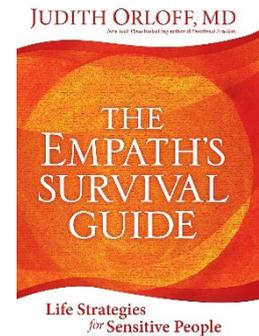
类型：大众心理

豆瓣书讯：[不为所动 \(豆瓣\) \(douban.com\)](https://www.douban.com)

中文简体字版曾授权，版权已回归

亚马逊畅销书排名：

#554 in Emotional Self Help



#### 中简本出版记录

书名：《不为所动：精神科医生写给高敏感人群的处世建议》

作者：[美]朱迪斯·欧洛芙

出版社：中信出版集团

译者：许恬宁

出版年：2020 年 8 月

页数：256 页

定价：49.8 元

装帧：平装



#### 内容简介：

你是否很容易受他人影响？别人一个眼神、一句话，对你来说都有无限含义，让你辗转反侧、坐立难安。

相较于生性钝感的人，敏感者的人生多出许多磨难。

本书作者是从医二十多年的精神科医生，出身于一个拥有二十五位医生的大家族，从小，她的医生长辈们就反复告诫她，人活在世上，要坚强一点，脸皮厚一点。

可惜，她生来就性格敏感，并为此痛苦万分，从医后，她选择治疗的对象，就是和自己一样受困于“敏感”的人。这类人群感受过于灵敏，甚至有些极端，没有能力在自己与他人之间筑起一道墙，也因此经常被外界排山倒海的刺激压垮。很多时候，这个世界粗鲁、傲慢、无情，以鄙夷的态度对待心思细腻的人，并让他们备感屈辱。

本书献给高敏感族群，协助大家理解并接受自己的天赋，同时学会控制敏感度，懂得果断地设立边界，不被那些“能量吸血鬼”利用，给自己的心筑一道坚实的篱笆，让内心变得强大，拒绝不相干的人任意滋扰。



生命充满磨难，高敏感一族需要学会“不为所动”，才能更好地探索带来深度悲悯心的敏感天赋。

### 媒体评价：

“本书是敏感人士的救星。万一敏感的是你的另一半，本书也可以帮你变得更贴心，又不必承受另一半的压力。大力推荐！”

——约翰·葛瑞博士，《男人来自火星，女人来自金星》的作者

“任何压力过大、对人际关系敏感，或是对环境变迁有强烈感应的人，都会发现这本书中说自己的心声。这群常被误解的高敏感人士，可在书中找到排解感官超载的诀窍、工具、技巧。这是一本令人感到被爱与理解的杰作。”

——乔·维泰利，《零极限》的作者

“是否曾有人告诉你：你需要脸皮再厚一点？你是否怀疑你的敏感性不仅是痛苦的源泉，也是你快乐的源泉，也是你的共情心、创造力和灵性的来源？那么，这就是专属你的书籍。书中写的什么？——强有力的共情心，仅此而已。《不为所动》这部作品将会帮助你了解自己和你的天资，在这个日益粗俗化，却又美丽无比的世界里，帮你开辟一条健康之路。”

——苏珊·凯恩（Susan Cain），《纽约时报》畅销书作家，《安静：内向性格的力量》（Quite）的作者，静默革命（Quiet Revolution）的创始人

### 《不为所动：精神科医生写给高敏感人群的处世建议》

- 1 / 拒做别人情绪的海绵
- 2 / 停止吸收他人的负能量
- 3 / 挣脱束缚，不必羞愧
- 4 / 在自己和伴侣之间明确设限
- 5 / 远离“自恋狂”、“愤怒狂”、“控制狂”和“受害者”
- 6 / 原生家庭造就的敏感儿童
- 7 / 避开小题大做、背后捅刀的“有毒”同事
- 8 / 通往内心强大的路

自我保护快速参考指南

成立社群，寻求支持

谢辞

注释

参考阅读书单

作者同上。



\*\*\*\*\*

中文书名：《自爱还是自恋？ - 了解并克服女性自恋》

英文书名： *Is It Still Self-Love Or Has It Simply Become Narcissism?*

- *Understanding and Overcoming Female Narcissism*

德文书名： *Ist es noch Selbstliebe oder schon Narzissmus? - Den weiblichen Narzissmus verstehen und überwinden*

作者： Bärbel Wardetzki

出版社： Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司： ANA/Winney

出版时间： 2023 年 10 月

页数： 176 页

审读资料： 电子稿

类型： 大众心理



#### 内容简介：

通往内在力量与活力之路。

受女性自恋困扰的女性会陷入自大和自我怀疑之间的紧张状态，很难对自己究竟是谁给予准确回答。由于需要外界肯定，部分女性试图将内心矛盾隐藏在完美外在表象下，而这只不过是徒增压力罢了。到底如何才能跳出这个恶性循环，成为真实、积极、毫无伪装的自己？

女性自恋问题专家贝贝尔·沃德茨基（Bärbel Wardetzki）向我们介绍女性自恋是如何形成的，并鼓励女性要更好地了解自己，在不同心理因素之间建立更加平衡的关系，发现自己的自主性。接受并实践沃德茨基在书中提出的建议，需要帮助的女性有望增强自我价值感，实现真正的自爱，并培养对生活的积极情绪。

- 畅销书作者，已经出版的著作总销量超过30万册
- 来自知名专家的有益启发

#### 作者简介：



贝贝尔·沃德茨基（Bärbel Wardetzki）出生于 1952 年，是一名心理治疗师和督导师，同时也从事继续教育工作。沃德茨基经常在各种会议上发表演讲，是电视台和电台的常客。她撰写的多部畅销书总销量超过 30 万册。她的个人主页是 [www.baerbel-wardetzki.de](http://www.baerbel-wardetzki.de)。



\*\*\*\*\*

中文书名：《我把问题留给你：不再过度同情的艺术——用适宜的方式让自己放手》

英文书名： *I'll Leave This Problem With You: The Art Of Compassionate Detachment - The Mindful Way Of Letting Go*

德文书名： *Dieses Problem lasse ich bei dir: Die Kunst, sich mitfühlend abzugrenzen - Der achtsame Weg des Loslassens*

作者： Ronald Schweppe, Aljoscha Long

出版社： Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司： ANA/Winney

出版时间： 2023 年 10 月

页数： 240 页

审读资料： 电子稿

类型： 大众心理



### 内容简介：

这本书能让你在与他人打交道时更加轻松、镇定、思路清晰。

当别人不开心时，你会感到内疚吗？你是否认为你有责任让他们幸福，你有义务解决他们的问题？如果你没有顾及到自己的需求，而是不断顾及他人需求，那么是时候说“不”了。不要只为了他人感受提供非必需的建议。只有当你意识到自己并不对他人的幸福负责时，你才能在放手的同时仍能用心帮助他人。作者揭示了为什么自我关怀是第一步：为了你自己，也为了你帮助的人。

本书提供的方法可以帮助我们放手，培养内心的平和与宁静。阿尔约夏·朗和罗纳德·施韦普解释了我们如何通过爱接纳自己，来汲取新的力量，而不是依赖他人的期望。

- 当帮助他人没有起作用时——这本书献给所有付出多于回报的人
- 让我们在与他人打交道时更加从容、镇定、思路清晰
- 辅以自我测试、思考题、冥想和许多实用练习
- 最终学会说“不”，并认识到自我关怀的价值——为自己，也为他人
- 如何避免向他人提供不必要的建议，意识到并停止自我内耗

### 作者简介：



**罗纳德·施韦普 (Ronald Schweppe)** 是一位管弦乐音乐家和冥想教师。他和阿尔约夏·朗 (Aljoscha Long) 是国际知名的畅销书作家。在他们的作品中，现代心理学、当代哲学和东方灵性和谐地融为一体。

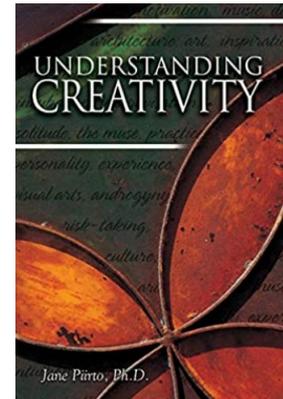


**阿尔约夏·朗 (Aljoscha Long)** 是一名心理学家、治疗师和武术教师。他和罗纳德·施韦普 (Ronald Schweppe) 是国际知名的畅销书作家。在他们的作品中，现代心理学、当代哲学和东方灵性和谐地融为一体。



\*\*\*\*\*

中文书名:《理解创造力》  
英文书名: UNDERSTANDING CREATIVITY  
作者: Jane Piirto  
出版社: Gifted Unlimited  
代理公司: Yorwerth/ANA/Winney  
出版时间: 2020年5月  
页数: 521页  
审读资料: 电子稿  
类型: 教育研究



### 内容简介:

皮尔托的最新著作是她早期作品《理解创造力》(第二版, Gifted Psychology Press 出版社, 1998) 的实质性修订和重新排序版本, 并纳入了过去六年中发表的约500篇文章和书籍中有关该主题的材料。作者研究了创造力的定义和过程、增强创造力的方法、各个领域中的创造性人才的个性和智力特征以及创造力评估和测试。

这本读者友好的书被用作大学创造力课程的教科书。不过, 作为一本非虚构类书籍, 它也很有趣。其中有关于创造力的章节、知名创造人士的信息, 以及创造力的不同领域——艺术家、作家、音乐家、科学家、数学家、喜剧演员等等。了解多年来创造力的定义是如何变化的, 并欣赏作者自己描绘的创造力, 即“皮尔托创造力金字塔”。了解比尔·盖茨如何体现了一个成绩不佳的天才少年的典型特征, 梵高的艺术作品如何被当时的艺术馆拒之门外, 以及爵士乐大师埃拉·菲茨杰拉德如何因为长相不佳而被哈莱姆乐队拒之门外。书中描述的真实事例将帮助家长和老师学会从孩子的行为中发现天赋, 并知道如何鼓励他们, 让他们的创造力大放异彩。

### 作者简介:



简·皮尔托(Jane Piirto)是一位退休的教育学教授。她是美国俄亥俄州阿什兰大学的荣誉教授。除了是一名教授, 简还是一位作家。她的写作兼具学术性和文学性。1973年, 她在文学期刊上发表了自己的第一首诗, 同年发表了自己的第一篇短篇小说。

简曾获本科母校北密歇根大学颁发的荣誉人文学博士。她曾是全美资优儿童协会董事会成员, 俄亥俄州资优儿童协会杰出成就奖获得者, 并被评为俄亥俄州杂志杰出教育家。她曾获得托伦斯创造力奖和世界天才儿童理事会创造力奖。她曾教过从学前班到博士班各个年级的学生。她曾担任亨特学院小学校长。

### 媒体评价:

“轻松阅读...学生的梦想教科书...读者理想的创意书籍。”  
----《CAG Communicator》, 2004年春季版

“一次独特的旅程, 进入有创意的个人的世界, 过去和现在。一个宝贵的教育领域。”  
----科琳·哈辛(Colleen Harsin), 戴维森学院



“教师，家长和普通读者都可以阅读”

----《参考与研究通讯》(Reference and Research Book News)，2004年8月刊

“她提出的问题非常真实，这些问题与我的观察和我与有创意的个人、儿童和成人的经验产生了共鸣。”

----《国际天才与天赋研究》(Gifted and Talented International)，2004年春季版

\*\*\*\*\*

中文书名：《任性的大脑：潜意识的私密史》

英文书名：*The Wayward Mind: An Intimate History of the Unconscious*

作者：Guy Claxton

出版社：Little, Brown

代理公司：Felicity Bryan/ANA/Jessica

页数：416页

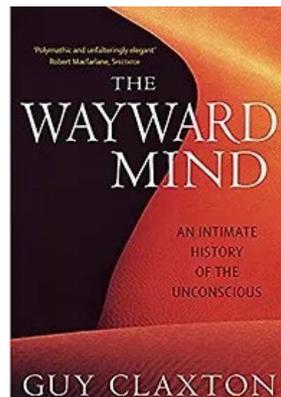
出版时间：2005年1月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众社科

中文简体版权曾授权，现已回归



中简本出版记录：

中文书名：《任性的大脑》

作者：[英] 盖伊·克拉克斯顿

出版社：生活·读书·新知三联书店

副标题：潜意识的私密史

译者：姚芸竹

出版年：2023-11

页数：361

定价：69.00元

装帧：平装

丛书：新知文库（新版）

ISBN: 9787108075673



内容简介：

你会不会莫名地欢快或沮丧？你有没有做过很诡异的梦，或者脑子里有一个声音在说话？抑或回想起以前的事情，或经历过什么前兆性的现象：思路突然中断，或者又出现什么新奇的联想……而这一切看似突如其来？类似暗示、预感和审美感这样比较微妙的提示，会不会让你兴奋得恶心或者毛骨悚然？所有这些稀奇古怪的现象只能说明一点，人类远没有想象的如此能干，可以随心所欲地控制自己的思想。事实上，人类生活的许多方面很难用理智去解释，头脑看起来倒像是一个独立思维的组织。



在远古世界里，人们为了弄明白普通生活中难以解释的感受，就有了神灵和神话的故事。而今我们对这些现象做了比较科学的解释：这些都不过是我们大脑中的两条电路连接所产生的奇妙感觉罢了。

这是一本有趣的书，展现了历史上各种有关无意识的阐述。它汲取了思想、文化、文学以及灵修中的精华，从古埃及到荷马史诗再到希腊神话、现代的波利尼西亚，把人们从来没有厘清的凌乱的无意识整理出来。它还阐述了无意识那无形的基石，包括无意识和有意识的思维对人类日常生活行为的持续影响力。

#### 作者简介：

**盖伊·克莱克斯顿 (Guy Claxton)** 英国温切斯特大学名誉教授，伦敦国王学院教育学客座教授，目前担任“世界学习中心”(CRL)的联合主任。他是英国科学院、英国心理学会、英国皇家艺术学会院士，拥有剑桥大学双一等荣誉学位和牛津大学哲学博士学位。他曾在牛津大学实验心理学系做博士后研究，之后在伦敦大学学院教育研究所担任教育心理学讲师，先后被切尔西学院、伦敦国王学院、布里斯托大学、温切斯特大学聘用。盖伊·克莱克斯顿著有三部“具身认知”系列的作品：《兔子大脑，乌龟心智：为什么思考越少，智能越高》《任性的思维：无意识之秘密历史》《身体中的智慧》。他致力于将具身认知的研究成果应用到教育领域，培养人们成为卓有成效的终身学习者。他是“构建学习力”(Building Learning Power)理念的发起人，著有同名畅销书系列，讲授如何拓展年轻人的兴趣、培养创造性思维与觉知力、实现高效学习，影响了世界各地的教育理论和教育实践。

\*\*\*\*\*

中文书名：《从感知到愉悦：音乐的神经科学以及我们为何喜爱音乐》  
英文书名：**FROM PERCEPTION TO PLEASURE: The Neuroscience of Music and Why We Love It**

作者：**Robert Zatorre**

出版社：**Oxford University Press**

代理公司：**ANA/Jessica**

页数：**368 页**

出版时间：**2024 年 2 月**

审读资料：**电子稿**

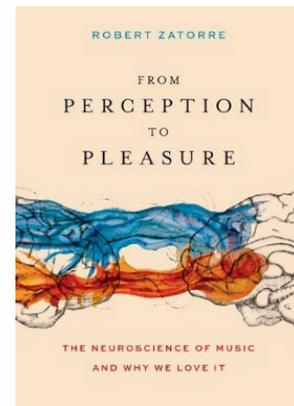
类型：**大众心理**

**亚马逊畅销书排名：**

**#116 in Music Appreciation (Books)**

**#259 in Neuroscience (Books)**

**#611 in Medical Cognitive Psychology**



#### 内容简介：

我们为什么喜欢音乐？是什么使我们能够创造它、感知它并享受它？在《从感知到愉悦》一书中，罗伯特·扎托雷 (Robert Zatorre) 从认知神经科学的角度回答了这些问题，解释了我们如何从对声音模式的感知到愉悦的反应。这本书是围绕着一个中心论点来组织的：音乐的乐趣源于能够处理声音模式的皮层回路与负责奖励和估值的皮层下回路之间的相互作用。该模型将听觉系统和奖励机制的基础神经科学知识感知和愉悦依赖于预测、预期和评估机制的概念相结合。



本书的第一部分描述了进出听觉皮层的途径，这些途径在不同的抽象层次上产生音乐结构的内部表征，然后与记忆、感觉运动和其他认知机制相互作用，这些机制对感知和产生音乐至关重要。本书的第二部分侧重于多巴胺能奖励系统的功能解剖学；它与音乐愉悦的关系；预测、惊喜和复杂性之间的联系；以及当系统被破坏时会发生什么。

这本书配有丰富的插图，帮助读者了解科学发现。最重要的是，《从感知到愉悦》为大量科学知识提供了一个综合模型，解释了抽象声音的模式如何产生深刻的感人愉悦体验。

### 营销亮点：

- 解释并系统化大量主要研究成果，将其嵌入对神经回路和功能的理解之中
- 对感兴趣的现象提供系统的解释
- 涵盖各种与音乐相关的功能，并解释其神经基质

### 作者简介：



**罗伯特·扎托雷 (Robert Zatorre)** 在阿根廷布宜诺斯艾利斯出生和长大。他在波士顿大学学习音乐和心理学，并在布朗大学获得博士学位，随后在麦吉尔大学蒙特利尔神经学研究所从事博士后工作，目前担任加拿大研究主席。他的实验室研究听觉认知的神经基质，专注于两种典型的人类能力：言语和音乐。他与他的许多学生和合作者一起发表了 300 多篇科学论文，主题包括音高感知、音乐意象、音乐制作、大脑可塑性、半球专业化以及奖励系统在音乐愉悦中的作用。2006 年，他与别人共同创立了“国际脑、音乐和声音研究实验室” (BRAMS)。他的作品获得了众多国际奖项的认可，包括 C.L.德卡瓦略-喜力认知科学奖 (阿姆斯特丹) 和巴黎听力研究所的科学大奖。一有机会，他就用管风琴演奏他的巴洛克曲目。

### 媒体评价：

“当音乐进入我们的耳朵时，我们的大脑会发生什么？神经元是如何以惊人的精确度对构成音乐流的复杂节奏和音调结构进行编码的？最重要的是，为什么有些音乐作品会引发期待、惊喜、幸福、寒颤和鸡皮疙瘩？罗伯特·扎托雷是著名的音乐认知及其大脑机制专家，在这本通俗易懂、科学最新的综合作品中，他为我们剖析了这一切，让我们更享受。”

——斯坦尼斯拉斯·德海因 (Stanislas Dehaene)，法兰西大学教授，《大脑中的阅读：我们如何阅读的新科学》和《数感：大脑如何创造数学》的作者

“《从感知到愉悦》详细、简洁、条理清晰地描述了罗伯特·扎托雷的开创性作品。他对音乐如何影响大脑和塑造我们的情感生活的研究具有启发性。他建立了一个关键框架，将创造性艺术疗法完全整合到健康和医学中。”

——芮妮·弗莱明 (Renée Fleming)，女高音和艺术与健康倡导者

### 《从感知到愉悦：音乐的神经科学以及我们为何喜爱音乐》

致谢  
前言



第一部分:感知  
第一章:引言  
第二章:早期声音处理:听觉皮层, 它的输入和功能  
第三章:听觉区域和大脑其他部分之间的交流:腹侧流  
第四章:听觉区域和大脑其他部分之间的交流:背侧流  
第五章:半球专门化:两个大脑胜过一个大脑  
第二部分:愉悦  
第六章:奖励系统  
第七章:音乐招募奖励系统  
第八章:为什么音乐与奖励系统有关?  
第九章:快乐与超越  
结尾:音乐的奇迹  
参考文献

\*\*\*\*\*

中文书名:《爱的边界学:关系中的温柔断舍离》  
英文书名: *Who Deserves Your Love: How to Create Boundaries to Start, Strengthen or End Any Relationship*

作者: KC Davis

出版社: Penguin

代理公司: Inkwell/ANA/Jessica

页数: 240 页

出版时间: 2025 年 5 月

审读资料: 电子稿

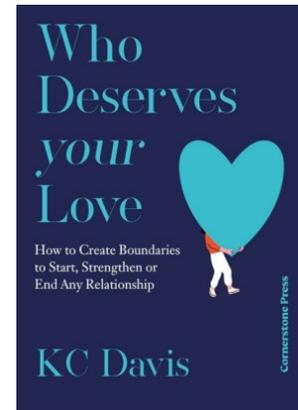
类型: 大众心理

版权已授: 中文繁体

[#28 in Communication & Social Skills \(Books\)](#)

[#29 in Love & Romance \(Books\)](#)

[#31 in Interpersonal Relations \(Books\)](#)



内容简介:

著名治疗师、TikTok 红人、《家务, 随便做做就行了》(*How to Keep House While Drowning*) 一书的作者凯瑟琳·戴维斯 (KC Davis) 对人际关系进行了开创性的探索。

爱是有条件的吗? 当某人给你带来痛苦时, 你该如何处理这段关系? 你应该留下还是离开?

在《爱的边界学》一书中, 执业治疗师、TikTok 红人凯瑟琳·戴维斯以温情和洞察力解决了这些棘手的问题。这本实用指南探讨了脆弱和创伤如何塑造我们的人际关系, 并提供了一些工具来帮助你分辨谁真正值得你去爱。戴维斯以诚实和富有同情心的笔触, 探讨了以下问题:

- 冲突可以是亲密关系的一种形式
- 微小的瞬间能使关系更紧密



- 应对脆弱性的策略能使关系更牢固
- 情绪调节和边界感至关重要
- 关系决策树可以为你的选择赋能

本书附有清单和图表，让你了解复杂的爱情和人际关系，在符合实际情况的前提下，是找到爱和被爱的简明指南。

### 作者简介：



**凯瑟琳·戴维斯 (KC Davis)** 著有畅销书《家务，随便做做就行了》(*How to Keep House While Drowning*)。作为一名持证治疗师，她创建了广受欢迎的“Struggle Care”网站、开通了 Instagram 和播客，在 TikTok 上创建了 Domestic Blisters 频道。她曾被《纽约时报》(*The New York Times*)、《华盛顿邮报》(*The Washington Post*)、《大西洋月刊》(*The Atlantic*)、Slate、Well + Good、Good Inside with Dr. Becky、Ten Percent Happier with Dan Harris 等数十家媒体报道。目前她与丈夫和女儿住在休斯顿。

### 媒体评价：

“《爱的边界学》将改变你处理人际关系中拉扯与矛盾的方式，也会改变你在这个过程中对待自己的方式。KC·戴维斯以无比的善意写作，毫无指责之意，为你提供了一条温和的道路，让你从疲惫中抽身，回归对你而言真正重要的事物。这是一本必读指南，助你重获掌控权。”  
——伊芙·罗德里基，《纽约时报》畅销书《公平竞争》的作者

“KC·戴维斯在《爱的边界学》一书中倾注了她的智慧、热情和务实精神，这本书将引导任何人认清感情纠葛的根源和解决之道。KC 从自身经历和临床实践中深知，即便是最珍贵的关系也会让我们陷入困境，而她通俗易懂的文字为我们提供了一个清晰思考这些问题的新框架。”

——洛里·戈特利布，《也许你应该和别人谈谈》《纽约时报》畅销书作者及《纽约时报》“向心理医生提问”专栏作家

“作为一名常常对自助书籍持怀疑态度的精神科医生，这本书让我折服！KC 不仅以恰到好处的真实感来处理关于界限这个常常棘手的话题，还为这个话题增添了幽默感。书中有很多发人深省的问题、实用的收获以及可分享的图片，这本书适合任何想要改善人际关系的人，而不仅仅是恋爱关系。”

——《你感觉如何？》作者杰西·戈尔德

### 书籍目录：

#### 简介

第一部分：如何处理人际关系

第 1 章：三种关系行为

第 2 章：建立你的顾问团队

第 3 章：脆弱循环



- 第 4 章：如何减缓脆弱循环
- 第 5 章：情绪失调如何加剧脆弱循环
- 第 6 章：如何调节情绪

第二部分：如何就人际关系做出决定

- 第 7 章：富有同情心的故事不能为有害行为辩护
- 第 8 章：关系决策树
- 第 9 章：如何比较你与他人的关系
- 第 10 章：为什么微小的瞬间很重要
- 第 11 章：用头脑和心灵做决定

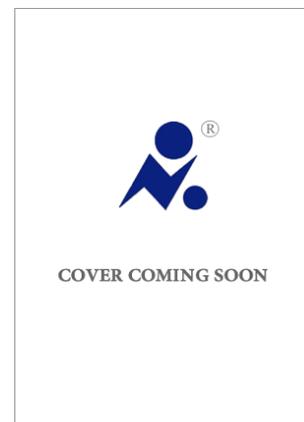
第三部分：如何利用界限改善人际关系

- 第 12 章：界限是控制的对立面
- 第 13 章：界限意味着负责任
- 第 14 章：取悦他人和其他过度行为
- 第 15 章：最后通牒和界限
- 第 16 章：利用界限来保持或脱离关系
- 第 17 章：界限与虐待
- 第 18 章：伟大的接力
- 附录：引文和其他资源

\*\*\*\*\*

中文书名：《解锁卡点：跳出自我提升的循环，真正实现疗愈》  
英文书名：Unstuck: How to Escape the Self-Help Loop and Finally Heal for Real

作者：Morgan Starr-Riestis  
出版社：Wendy Sherman Associates  
代理公司：ANA/Winney  
出版时间：2026 年  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心理疗愈



\*\*\*全网近百万粉丝的心理博主最新力作

一本真正打破自助书瓶颈、帮助读者从“知道”走向“改变”的行动指南。每周七天、七个主题，结合实用工具与每日练习，帮助你打破长期的内在模式，重建身心连接，最终活出完整的、自由的自己。

内容简介：

当下，我们在心理健康方面拥有前所未有的资源、工具与知识，但却越来越多地感到焦虑、抑郁、孤独，深陷重复的负面模式而无法自拔。

摩根深知传统治疗手段的局限性。她在多年的心理咨询经历中（包括作为来访者和治疗师的身份）始终感到不满足。最终她发现，问题不在于人，而在于传统心理治疗的结构本身



——真正的改变远不止每周一次的对话所能达成。此外，传统治疗过于强调“头脑”，却常常忽视身体、精神与社区联结这些对于持久疗愈至关重要的维度。

为了解决自身的困境，她逐步构建出一个全新的方法体系，即“七大中心系统”（Seven Centers System）。她在几周内就取得了比多年传统治疗更显著的效果。如今，这套系统已发展为一个灵活、完整的身心整合模型，将传统心理学与替代疗法有机融合。它综合了西方脉轮体系、内在家庭系统（IFS）、身体治疗（Somatic Therapy）、神经系统调节理论（Polyvagal Theory）以及可持续执行的日常惯例。这一创新模型弥补了传统心理治疗的空白，将“自我觉察”有效转化为“持续行动”。

因此，如果你希望打破过度思考与自我破坏的循环，真正找到人生的满足感与稳定的内在状态，那么请让摩根引导你，摆脱束缚，迈向自由。

### 作者简介：



**摩根·斯塔尔-里斯蒂斯（Morgan Starr-Riestis）**是一位持证心理治疗师（LMHC）、心理教育者、“七大中心系统”的创始人。她在社交媒体上拥有大量粉丝：Instagram 账号（@mind.psy.guidance）粉丝超过 61 万，Facebook 粉丝 18 万，TikTok（账号：@MorganStarr）粉丝 7.4 万。她拥有认知神经科学本科学位（辅修健康学与人体生物学），以及临床心理健康硕士学位（专攻身体治疗方向）。她接受

过内在家庭系统（IFS）、眼动脱敏与再处理（EMDR）、迷走神经理论、身体经验治疗（Somatic Experiencing）等专业训练，是经认证的致幻辅助治疗提供者（PATP），并具备在美国俄勒冈州与科罗拉多州从业的资质。她拥有超过十年的临床经验，涵盖住院治疗中心、野外心理疗愈项目以及私人心理诊所。



mind.psy.guidance  [Follow](#) [Message](#)  

694 posts    620K followers    185 following

Morgan Starr-Riestis | Holistic Therapist + Routine Coach

 mind.psy.guidance

Holistically transform you + your clients' lives with my proven Seven Centers System™ and routine

Watch my free seminar... more

[www.mindpsyguidance.com](http://www.mindpsyguidance.com)

Followed by hatim.kida



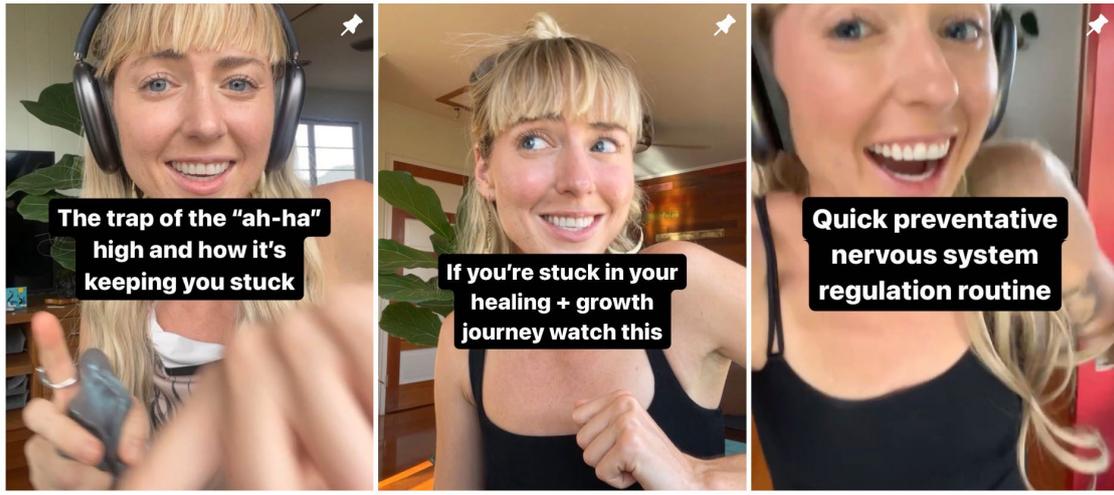
SCLS



TRAVELS



DISCLAIMER



### 作者有话说：

在整个疗愈领域的核心，隐藏着一个悖论——它悄无声息地让数以百万计的人陷入停滞。我们拥有比任何一个时代都更丰富的工具、知识与支持，但不知为何，我们却比以往更深入地陷入焦虑、抑郁和人与人之间的疏离之中。治疗和教练服务随处可见，播客、课程、书籍和专家建议也只是点击一下就能获取。

尽管疗愈的方法数不胜数、伸手可及——即便我们坚持使用那些被反复推荐的手段——仍有无数人困在那似乎永无止境的“自我提升跑轮”上：筋疲力尽、挫败沮丧，一次又一次地重复着相同的负面模式。我对这种感觉再熟悉不过了——因为我亲身经历过。我曾是困境之车的“常客”。

像许多人一样，我曾与抑郁、焦虑和轻生念头抗争。我忍受虐待性的关系，持续陷于悲观情绪，是自己最严苛的敌人。但我按照所有建议去做了：读书、听播客、每周坚持心理治疗多年。我甚至在教育上投入超过十万美元，取得了认知神经科学、本体健康与人体生物学的学位，并获得临床心理健康的硕士学位。我研究大脑、人类行为，以及几乎所有你能想到的疗愈方法。但我依旧感到困住，感到内在空虚，得不到真正的满足。

而如今，我是一名持证心理治疗师（LMHC, PATP），拥有一家蓬勃发展的私人诊所，以及一个年收入六位数的事业，为全球客户提供支持并培训其他从业者。我在多个平台上累积了将近一百万粉丝，并与治疗界的先驱人物同台演讲，包括彼得·莱文（Peter Levine）、黛布·达娜（Deb Dana）和阿丽尔·施瓦茨（Arielle Schwartz）。曾经遥不可及的职业、关系与人生目标，如今都成为了我的现实。我过着真正幸福且充实的生活——但请注意：并不是我一直如此。那么，究竟是什么促使了真正的转变？

并不是“更努力”、或“做得更多”、也不是终于找到了正确的技巧。我能走到今天，是因为我意识到：问题出在“整个系统”本身——而且，不止是我一个人受到了它的伤害。于是，我决定自己建立一个新的系统。基于这一觉醒，我创立了“七大中心系统™”（Seven Centers



System™)——一个结构清晰、整合全面的疗愈方法，将身体治疗、神经科学、内在家庭系统（IFS）与西方化脉轮体系融为一体，转化为一套切实可行的日常实践。

当下流行的心理治疗与自我发展方法，比如认知行为疗法(CBT)、接纳与承诺疗法(ACT)、精神分析及其他以谈话为主的路径，往往过于关注“头脑”层面的理解，强调理性认知，却忽略了身体、神经系统，以及人内在更深层的部分。即便拥有最优秀的治疗师、教练和工具，如果我们依旧只依赖于每周一次、一小时的对话来提供改变所需的重复性、责任机制和日常支持，这种模式显然是行不通的。

我们目前普遍依赖的成长与疗愈模型，往往是碎片化的、非整合性的、反应式的——也就是说，它们只在“症状出现后”才开始介入，而非主动、系统地帮助我们培养内在韧性与可持续的成长力。尽管这些方法初衷良好，但实际上，它们更像是创可贴——甚至是“成年人的安抚奶嘴”——而非真正促成彻底转变的整合式方案。这本书，正是打开一个早该被正视的对话之门：一个自助界长期以来刻意回避的话题。这是一次对于心理学与自我成长领域的呼吁：我们迫切需要一个真正能“整合缺失部分”的解决方案。

“七大中心系统”不只是一些零散的工具和作业，而是一套更新过的、经过整合的疗愈方法。它不依赖每周一次的一对一疗程、无尽的自助书籍或零碎建议，而是提供一个扎实、易于遵循的日常练习框架，把传统心理学与替代疗法的精华结合成一个有机系统。

这本书是为那些“准备好超越理论”、踏入真正有效的整体性疗愈过程的人所写的。通过我个人的故事、科学支持的方法工具，以及对这一系统的逐步拆解，我将帮助你不再围着同一个问题转圈——真正走出困境、摆脱停滞。书读完时，你将拥有一套个性化的、整合式的疗愈与成长路径，把你从理性理解引导到实际行动，从暂时缓解迈向持续转变，让你真正活出完整、真实与有目标的人生。

## 目录：

### 引言

### 第一部分

- 第1章：心理治疗是如何让你失望的
- 第2章：你对“顿悟”上瘾了，而这正是让你卡住的原因
- 第3章：让你停滞不前的神经通路
- 第4章：为什么你的日常习惯总是失败（以及如何真正改变它们）
- 第5章：你的身体和神经系统藏着疗愈的秘密
- 第6章：超越“自我关爱”：通过社群释放疗愈的力量
- 第7章：让“神秘疗法”落地——我们为何必须超越西方化模式
- 第8章：系统的力量——没有框架，你注定被困住

### 第二部分

- 第9章：七大中心系统™简介：通往持久转化的整体性之路
- 第10章：根中心（星期一）



- 第 11 章：腹轮中心（星期二）  
第 12 章：太阳神经丛中心（星期三）  
第 13 章：心轮中心（星期四）  
第 14 章：喉轮中心（星期五）  
第 15 章：眉心轮中心（星期六）  
第 16 章：顶轮中心（星期日）  
第 17 章：内在动力学——通往内心平静的秘密  
第 18 章：改变长期行为模式  
结语：  
第 19 章：让疗愈成为你的日常实践

\*\*\*\*\*

中文书名：《疯狂天才：神经多样性的隐藏潜力——来自神经多样性与人工智能领域权威专家的见解》

英文书名：MAD GENIUS: The Hidden Potential of Neurodivergence-By a Leading Expert on Neurodivergence and AI

德文书名：Wahnsinnig intelligent

作者：André Frank Zimpel

出版社：Goldmann

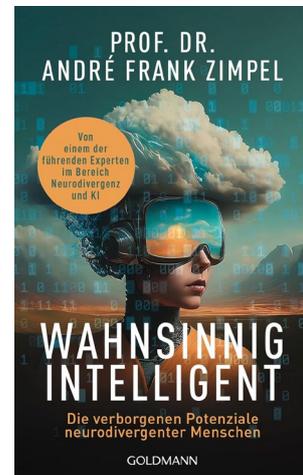
代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Winney

页数：288 页

出版时间：2025 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

### 神经多样性与人工智能：完美的共生关系？

拥有非典型专注力的人能为社会带来什么？阿尔伯特·爱因斯坦(Albert Einstein)、弗吉尼亚·伍尔夫(Virginia Woolf)、格蕾塔·通贝里(Greta Thunberg)——这三位深刻影响世界的人物，皆以非凡的专注力著称，且均处于神经多样性谱系的某处。当大多数人因气候变化、疫情和乌克兰战争感到压力重重，并竭力分散注意力时，患有注意力缺陷多动障碍（ADHD）的人群却发现，此类压力因素反而能提升他们的专注力：周围环境越是活跃，他们反而越能集中注意力。

经验丰富的神经心理学家津佩尔（Zimpel）研究发现，许多所谓的“行为或学习障碍”实际上可能成为优势。因此，当 ChatGPT 等人工智能工具让许多互联网用户困惑于自己是在与人类还是算法对话时，神经多样性人群却更能理解我们这个日益复杂难辨的世界的真实运作方式。

目前，全球一些顶尖企业正积极招募神经多样性员工队伍，这可能仅仅是一个全新发展趋势的开端。



### 作者简介:



Attention Divergences)。

**安德烈·弗兰克·津佩尔 (André Frank Zimpel)**, 心理学家, 现任汉堡大学学习与发展领域教授, 同时担任神经多样性研究中心 (Centre for Neurodiversity Research) 科学负责人。同时, 他还是心理治疗师、特殊需求数学与艺术教师, 并主管注意力差异研究中心 (Centre for

\*\*\*\*\*

中文书名: 《心灵的狂喜: 狂喜史》

英文书名: **Raptures of the Mind: A History of Ecstasy**

德文书名: **Berauscht der Sinne beraubt**

作者: **Prof. Dr. Racha Kirakosian**

出版社: **Propyläen Verlag**

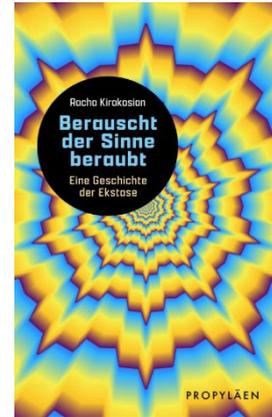
代理公司: **Ullstein / ANA/Winney**

页数: **416 页**

出版时间: **2025 年 1 月**

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理



### 内容简介:

**古代和爱情游行有什么共同之处? 人类对狂喜的深切需求。**

至高无上的喜悦、精神狂喜、失控、自我超越——这些仅仅是人们体验到的心灵扩张状态中的几种, 而且往往是令人幸福的状态。有一个词经常能概括这种体验: 狂喜。

它出现在历史和各种文化中: 音乐和艺术、幻觉和幻象、舞蹈和恍惚。我们人类从很小的时候就被它所吸引, 而一种流行于技术音乐界的派对用药与它同名也并非巧合。虽然摇头丸在以理性为基础的现代科学中名声不佳, 但古代人却认为它是理所当然的。

从个人(性高潮)到集体(集体妄想), 从宗教到医学, 历史学家拉查·基拉科西安 (Racha Kirakosian) 在这篇引人入胜的综述中揭示了人类经验中令人兴奋的多面性。她的探索还涉及厌女症和政治操纵的黑暗面, 因为她研究的是我们沉迷的情感状态。

从希波克拉底到爱情大游行, 再到特朗普的选举事件——在本书中, 历史与当下相遇。

### 作者简介:



**拉查·基拉科西安 (Racha Kirakosian)** 是弗莱堡大学中世纪研究系主任。她曾在哈佛大学和牛津大学工作。她的研究领域涉及中世纪妇女史、文本文化和宗教。



目录:

从秋千说起——引言 11

**\*\*第1章 飞越云端——愿景与流动 29\*\***

内心的洞察 33

为愿景助力：物质引发的意识拓展 54

小结与未来愿景 69

灵感的流动 72

作为认知模型的狂喜 82

**\*\*第2章 碰撞的瞬间——痛苦中的快乐 85\*\***

与神同苦/为神受苦 89

性、死亡与丑恶 116

刻板印象与其他有力的叙事 134

**\*\*第3章 深入大地——女性与狂喜 141\*\***

女巫与狂喜崇拜 146

病理化与歇斯底里 171

埃克哈特大师与狂喜问题 194

**\*\*第4章 上升——在空中起舞 201\*\***

舞蹈的力量 205

物质与舞蹈 236

观众的惊叹 251

**\*\*第5章 在整体中消融——大众中的合一经验 255\*\***

大众在体育场与街头 264

大众狂热与药物效应 282

“狂喜”标签在回顾性话语中的使用 305

**\*\*尾声——狂喜的矛盾性 313\*\***

**\*\*后记 319\*\***

**\*\*致谢 321\*\***

**\*\*注释 323\*\***

**\*\*人名索引 389\*\***



\*\*\*\*\*

中文书名：《权力心理学：如何塑造我们以及如何与权力共生》  
英文书名：THE PSYCHOLOGY OF POWER: How It Shapes Us and  
How We Live Together

作者：Carsten C. Schermuly

出版社：Haufe

代理公司：Schaffer/ANA/Winney

页数：240 页

出版时间：2025 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：经管



### 内容简介：

权力不仅改变世界，也改变我们自己。

权力如何影响我们的身体、情绪和行为？

如何避免成为我们最讨厌的那种掌权者？

本书不是教你如何操纵他人、快速上位的权谋术，而是教你如何觉察权力、掌控自己，并承担作为领导者应有的责任。

越来越多的人准备将越来越多的权力交到越来越少的人手中。特别是在危险和不确定的时期，许多人似乎渴望强有力的领导者。然而，权力对那些拥有它的人可以产生快感，并且可能上瘾。这就是为什么许多人不愿意再次放弃它。然而，它也可能引发一种蜕变，使许多人更加冲动、缺乏同理心和更加腐败。

作者相信，如果你理解权力的心理运作方式，就有可能且有必要妥善处理权力。他的书是对每一个日常社会中、各类组织和合作人员的呼吁，要求他们更敏感和负责任地处理权力。他解释了权力在不同层面上是如何运作的。他使权力的心理效应透明化，以便我们能够识别它们并更有意识地处理它们：

什么资源使人强大？当我们拥有或失去权力时，我们的身体会发生什么？权力如何改变我们的感知、思维和行为？我们在组织中让谁掌权？如何减少权力对人的负面影响？如何将心理赋权用作权力的替代品？如何创建分布式权力结构并更好地选择一个组织中的掌权者？如何更好地利用组织中的权力为共同利益服务？

这本书并没有告诉我们如何快速获得权力。它不是一本关于如何操纵环境以成为下一个超级独裁者的心理指导手册。相反，它展示了我们如何被操纵到权力的位置上，如何为此做好准备，以及如何更负责任地处理权力。作者为我们提供了心理学研究的信息。因为：只有你拥有权力！只有你可以改变你的行为，并在日常生活中对你的良性权力负责。



作者简介:



卡斯滕·C. 舍穆利 (Carsten C. Schermuly) (具备教授资格) 博士教授是一名心理学家, 柏林 SRH 应用科学大学商业心理学教授和新工作与教练研究所 (INWOC) 的常务董事。他的研究重点是赋权、新工作和教练。他还担任组织顾问和演讲者。2021 年和 2023 年, Carsten C. Schermuly 被《Personalmagazin》评为 40 位领先的 HR 思想者之一。他的研究获得了亨利商学院、哈佛医学院和《欧洲工作与组织心理学杂志》的奖项。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《蓬勃生命: 如何在充满挑战的世界中茁壮成长》

英文书名: **BORN TO FLOURISH: How to Thrive in a Challenging World**

作者: **Richard J. Davidson and Cortland Dahl**

出版社: **S&S/Avid Reader**

代理公司: **ANA/Jessica**

页数: **262 页**

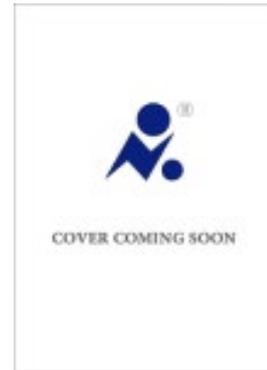
出版时间: **2026 年 3 月**

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理

**\*本书中文繁体字版已授权**

版权已授: 英国、西班牙、中文繁体



内容简介:

别再被抑郁、焦虑追着跑!

《蓬勃生命》揭秘极简练习, 几分钟激活潜能, 让你逆袭蓬勃人生!

在这个压力爆表、焦虑肆虐的时代, 你是否常被孤独与倦怠纠缠, 满心疲惫, 甚至想逃离一切? 别慌, 救星来了!

一套能改写生活的神奇课程震撼登场! 它由顶尖神经科学家携手冥想科学与实践领域的资深专家联合打造, 经权威证实, 绝对能提升你的幸福感、韧性与满足感, 为你解锁人生蓬勃发展的密码!

其实我们天生自带蓬勃发展的潜力, 只是像学语言一样, 需要经过后天训练才能彻底激活。著名的健康心灵中心基于数十年研究, 重磅推出“健康心灵框架”, 揭秘四种极简练习法。每天几分钟, 轻松重塑大脑, 让抑郁、焦虑等心理问题统统“退! 退! 退!” 助你用平静、坚韧、满怀希望的姿态, 轻松拿捏生活中的起起落落。

《蓬勃生命》(Born To Flourish) 一书中有着清晰、实用的步骤, 还讲述了许多人的故事, 这些人在整体幸福感方面都得到了极大的提升, 这本书正是解决我们目前所面临问题的答案。我们无需让自己与生活的纷扰隔绝开来, 而是可以去积极应对, 并且实现蓬勃发展。



**觉察力**教会我们如何以健康的方式对待自己的情绪，而不是将情绪，或是与之相关的各种情形，排除在我们的生活之外。

**建立联系**有助于我们与他人以及与自己进行健康的互动，并建立起有意义的关系。

**洞察力**能让我们清楚了解我们的思想、情感和经历是如何塑造我们的自我认知的。多数人并没有意识到我们可以通过学习摆脱这些模式。

**人生目标**将我们与自己的核心价值观联系起来，赋予我们的生活以意义。它给予我们一种方向感、清晰感，还能振奋我们的精神。

事实证明，只需练习几分钟的时间就可以有效改善普遍存在的孤独感和倦怠情绪，同时还能提高参与度、创造力和韧性。参与研究的人员反馈称，他们重新找回了自己的热情，睡眠质量更好了，与他人的关系更加紧密了，并且感受到一种内心的平静与清晰。

## 目录：

### 第一部分：蓬勃发展的基础

1. 何为蓬勃发展及其重要性
2. 重塑大脑以实现蓬勃发展
3. 在挑战中蓬勃发展
4. 通往蓬勃发展之路

### 第二部分：实现蓬勃发展的四项技能

5. 觉察力：实现蓬勃发展的第一项技能
6. 建立联系：实现蓬勃发展的第二项技能
7. 洞察力：实现蓬勃发展的第三项技能
8. 人生目标：实现蓬勃发展的第四项技能

### 第三部分：每日践行蓬勃发展

9. 让蓬勃发展成为一种习惯
10. 改变思维，改变世界

致谢

## 作者简介：



**理查德·戴维森博士 (Dr. Richard Davidson)**，或“里奇”(“Richie”)，是威廉·詹姆斯和维拉斯心理学和精神病学研究教授 (William James and Vilas Research Professor of Psychology and Psychiatry)，威斯康星大学麦迪逊分校健康思想中心 (Center for Healthy Minds at the University of Wisconsin-Madison) 的创始人兼主任，非营利组织健康思想创新 ([Healthy Minds Innovations](#)) 的创始人和主席。

他是哈佛大学心理学博士，自 1984 年以来一直在威斯康星州工作。他发表过 450 多篇文章，大量图书章节和评论，编辑了 14 本书。与莎伦·贝格利 (Sharon Begley) 合著有《纽约时报》畅销书《大脑的情感生活》(*The Emotional Life of Your Brain*)，该书于 2012 年出版；还



与丹尼尔·戈尔曼 (Daniel Goleman) 合著了《改变的特征:科学揭示冥想如何改变思想、大脑和身体》(*Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain*) 一书, 该书于 2017 年出版。

他的研究获得了诸多奖项, 如国家心理卫生研究所研究科学家奖 (National Institute of Mental Health Research Scientist Award)、NIMH 优异奖 (MERIT Award)、国家精神分裂症和情感障碍研究联盟(NARSAD)的研究者奖 (Established Investigator Award from the National Alliance for Research in Schizophrenia and Affective Disorders (NARSAD))、NARSAD 的杰出研究者奖 (Distinguished Investigator Award)、美国心理学会 (American Psychological Society) 的威廉·詹姆斯奖 (William James Fellow Award) 和威斯康星大学麦迪逊分校 (University of Wisconsin Madison) 的 Hilldale 奖。2000 年, 他获得了美国心理学会颁发的最杰出的科学奖项——杰出科学贡献奖 (Distinguished Scientific Contribution Award)。他是美国心理学会新期刊《情感》(EMOTION) 的创刊编辑之一, 也是精神病理学研究学会 (Society for Research in Psychopathology) 和心理生理学研究学会 (The Society for Psychophysiological Research) 的前任主席。

2003 年, 他当选为美国艺术与科学学院 (American Academy of Arts and Sciences) 院士, 2004 年当选为威斯康星科学、艺术与文学学院 (Wisconsin Academy of Sciences, Arts and Letters) 院士。2006 年被《时代》杂志评为全球 100 位最具影响力人物之一。2006 年, 他被加州大学洛杉矶分校授予第一届马尼·巴乌米克奖 (Mani Bhaumik Award), 以表彰他对大脑和意识的研究发现。《麦迪逊杂志》(*Madison Magazine*) 在 2007 年将他评为年度人物。2008 年, 他创立了“健康心灵中心”(Center for Healthy Minds), 致力于研究善良和同情心等积极品质。2011 年, 他被授予 Paul D. MacLean 心身医学杰出神经科学研究奖 (Paul D. MacLean Award for Outstanding Neuroscience Research in Psychosomatic Medicine)。2011 年至 2019 年, 他担任莱比锡马克斯普朗克人类认知和脑科学研究所 (Max Planck Institute for Human Cognitive and Brain Sciences) 科学顾问委员会成员, 2011 年至 2013 年担任美国科学促进会 (American Association for the Advancement of Science) 心理学分会主席。2013 年, 里奇获得纽约大学艺术与科学学院校友成就奖 (NYU College of Arts and Science Alumni Achievement Award)。2014-2018 年, 他是世界经济论坛全球心理健康议程理事会成员。1992 年至 2017 年, 他是 the Mind and Life Institute 董事会成员。2017 年, 他当选为美国国家医学院 (National Academy of Medicine) 院士, 概机构是致力于健康和医学科学的最高权威机构。根据 Google scholar, 他是世界上所有领域中文章被引用次数最多的科学家之一。

他的研究主要集中在情感和情感风格的神经基础, 以及促进人类蓬勃向上的方法, 如冥想和相关的沉思练习。他的研究对象包括所有年龄段的人, 还包括患有情绪障碍、焦虑症和自闭症等情绪障碍的人。他还与许多拥有数万小时经验的冥想专家一起工作。他的研究方法非常广泛, 如不同种类的核磁共振成像, 正电子发射断层扫描, 脑电图以及现代遗传和表观遗传方法。



科特兰·达尔博士 (Dr. Cortland Dahl), 或“科特”(“Cort”), 是科学家、翻译家, 也是冥想和人类蓬勃力培养方面的顶尖专家, 作品《禅修者的佛教指南:觉知、慈悲和智慧之路》(*A Meditator's Guide to Buddhism: The Path of Awareness, 24 Compassion, and Wisdom*) 即将出版。他的职业生涯五花八门, 曾尼泊尔和印度生活了八年, 建立了全球冥想中心网络, 创建了一个广受好评的冥想应用程序, 出版了许多书籍和文章。



科特兰拥有纳洛巴大学 (Naropa University) 的佛教研究硕士学位和威斯康星大学麦迪逊分校 (University of Wisconsin-Madison) 的思想、大脑和冥想科学博士学位 (Ph.D. in Mind, Brain, and Contemplative Science), 后者是华盛顿大学有史以来第一个授予这种性质的学位。他能说流利的藏语, 翻译了大量的冥想手册和佛教哲学专著, 出版了十二本书。

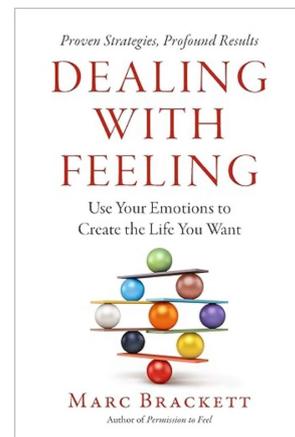
他的科学研究也很广泛, 发表了许多文章, 包括在著名的《美国国家科学院院刊》(Proceedings of the National Academy of Sciences) 上发表的一篇关于培养幸福的新科学框架。他与理查德·戴维森博士合作创建了“健康心灵计划”, 旨在培养幸福感, 目前世界上一些大型公司正在使用, 其研究团队来自麻省理工学院、纽约大学、亚利桑那大学、弗吉尼亚大学和威斯康星大学等著名高校。大众可以免费使用的“健康心灵计划”应用程序最近被《纽约时报》选为推荐的三大冥想应用程序之一。他目前是威斯康星大学麦迪逊分校健康思想中心及其附属非营利组织健康思想创新中心的沉思科学家和首席沉思官 (Contemplative Scientist and Chief Contemplative Officer)。

科特兰也是经验丰富的组织领导者。他 2004 年创立的非营利组织, 已经发展成为全球性的冥想中心网络。他与畅销书《生活的乐趣》(The Joy of Living) 的作者咏给·明就仁波切 (Yongey Mingyur Rinpoche) 共同领导的 Tergar 社区 ([Tergar community](#)), 在六大洲设有团体和中心, 每年接触数百万人。他目前担任 Tergar 国际的联合创始人和执行董事, 以及 Tergar 社区的高级讲师。

科特兰有丰富的公开演讲经验, 经常出现在媒体上。他定期为《今日心理学》(Psychology Today) 和《媒体》(Medium) 撰写文章, 还经常在网上和线下为全球观众讲授冥想和幸福科学。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《驾驭情绪: 用情绪创造理想人生》  
英文书名: DEALING WITH FEELING: Use Your Emotions To Create The Life You Want  
作者: Marc Brackett  
出版社: Celadon Books  
代理公司: InkWell/ANA/Jessica  
页数: 320 页  
出版时间: 2025 年 9 月  
审读资料: 电子稿  
类型: 心灵励志  
版权已授: 美国、英国、韩国、西班牙  
点击观看作者在 Huberman Lab podcast 的视频, [作者对书的介绍](#)



内容简介:

事业碰壁、家庭失和, 还在被情绪牵着鼻子走? 别再让情绪成为人生的绊脚石!  
改变命运的宝典《驾驭情绪》, 教你如何掌握情绪密码, 重塑强大自我!



你是否曾在工作中因为一时情绪失控，与同事产生矛盾，错失晋升良机？是否在家庭里因压力大情绪烦躁，对家人恶语相向，破坏了温馨氛围？其实，不管是事业的腾飞，还是家庭的幸福美满，关键在于我们对情绪的应对方式里。

耶鲁大学情商中心创始人、《陪孩子学会情绪管理》(Permission to Feel)的超牛作者马克·布拉克特，带着改变命运的宝典《驾驭情绪》来啦！

马克结合自身经历，用科学的方法，总结出了一系列实用的情绪管理策略。他让我们明白，情绪并无好坏之分，关键是要掌握正确的引导方法。

无论是在事业、友情、爱情还是家庭中，成功的关键在于我们如何应对情绪。你的情绪反应，决定了你的人生走向。好消息是，情绪管理能力的技能和策略，是一套可以通过学习、实践和不断精进到逐步掌握的过程。

值得庆幸的是，我们都有能力决定如何应对生活抛给我们的种种状况。通过磨炼情绪调节技能，我们能够增加在生活各个方面取得成功的机会。《驾驭情绪》向你展示如何顺应自己的情绪，成为更好的自己。

## 作者简介：

马克·布拉克特博士 (Marc Brackett) 是《陪孩子学会情绪管理》一书的作者，他担任耶鲁大学情商中心的创始主任，同时也是耶鲁大学儿童研究中心的教授。

马克已发表了 125 篇学术文章，内容涉及情绪和情商在学习、决策、创造力、人际关系、健康及表现等方面所起的作用。他是“RULER”的主要开发者，“RULER”是一种基于实证的系统性社会与情感学习方法，目前已被美国及其他国家的 2000 多所从学前班到高中的学校所采用。

他还是“奥吉生活实验室 (Oji Life Lab)”的联合创始人，这是一个为企业打造的数字化情商学习系统。马克定期为脸书 (Facebook)、微软 (Microsoft) 和谷歌 (Google) 等公司提供咨询服务，指导他们将情商融入员工培训和产品设计中。

## 目录：

### 第一部分：我们身处何处

1. 想象一个世界
2. 为何我们难以应对情绪：七大原因

### 第二部分：定义

3. 什么是情绪调节？
4. 什么是协同调节？

### 第三部分：基础构建

5. 调节的隐藏驱动力：你对情绪的信念
6. 从混乱到清晰：精准标记你的情绪



第四部分：策略

7. 安抚身心
8. 重塑思维
9. 通过人际关系培养情绪韧性
10. 优化情绪调节预算

第五部分：实践成就永恒

11. 孩子如何学会情绪调节
12. 成为更好的自己

后记：愿景成真

\*\*\*\*\*

中文书名：《摆脱救世主心态：不再为他人解决问题》

英文书名：Serial Fixer: Break Free from the Habit of Solving Other People's Problems

作者：Leah Marone

出版社：Broadleaf Books

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

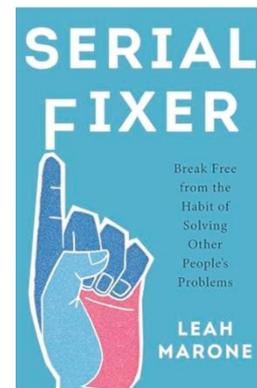
页数：256

出版时间：2025年11月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

别让“搭子文化”里的过度付出，成为你的枷锁！跟“老好人”人设说再见，做飒爽新青年！  
深陷关系内耗？厌倦关系疲惫？《摆脱救世主心态》用 5 步解锁年轻人的真诚社交密码！

你是否常常感到困惑？我们都知道建立健康的边界和学会拒绝很重要，但为什么还是忍不住过度迁就他人，深陷那些失衡的关系中，让自己焦虑又疲惫？

如果你在人际关系中总是过度付出，之后又对他人占用你的时间和精力感到不满，那么是时候改变这一切了！

在《摆脱救世主心态：不再为他人解决问题》一书中，心理治疗师兼健康咨询师莉亚·马罗内将帮助你摆脱总是关注并试图解决他人问题的旧习惯。这是一本积极、实用的指南，能引导你提升情感认知，重新调整你与他人以及自己的关系。审视你习惯性的控制欲，弄明白为什么你会如此深陷于他人的是非纠葛之中，并探索摆脱完美主义束缚的方法。

在这个过程中，你会发现压力、焦虑、情绪低落、职业倦怠和同情疲劳的根源。你将熟



熟练掌握如何创造空间、营造氛围、以好奇之心去探究、激发力量并维持人际关系。你会学会如何建立真正能够坚持下去的健康边界，而不只是口头说说。通过真实的故事和实用的策略，马罗内赋予你力量，让你能够建立起真诚的人际关系，并让快乐、平静和满足感自然流动。

马罗内方法的关键在于她提出的“支持，而非解决”框架，旨在帮助你让自己的生活与价值观对齐，设定健康的边界，识别触发因素，并找到更多幸福的时刻。通过学习五个步骤——认可、共情、询问、激励和支持，你可以放下那种渴望被他人需要的心理，摆脱因人际关系带来的倦怠感，朝着与朋友、同事和爱人建立起真实可靠的关系迈进。

### 作者简介：



**莉亚·马罗内 (Leah Marone)** 是一位拥有超过二十年经验的临床社会工作者 (LCSW)，她是一名心理治疗师、主题演讲人、心理健康咨询师，前一级运动员 (D1)。她正在努力摆脱完美主义的束缚。她不仅为个人提供心理治疗服务，还与企业、非营利组织和学校展开合作，解决焦虑、压力、职业倦怠和同情疲劳等问题。

Marone 是《今日心理学》(Psychology Today) 的定期撰稿人，并为《新闻周刊》(Newsweek) 和《大西洋月刊》(The Atlantic) 提供专业见解。她分享了关于应对心理健康挑战、设定健康边界和建立韧性的见解。她居住在北卡罗来纳州夏洛特附近的特加凯。

\*\*\*\*\*

中文书名：《你其实很好预测》  
英文书名：You are SO Predictable  
作者：Pete Lunn  
出版社：Penguin/ Penguin General  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：288 页  
出版时间：2026 年 3 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：暂无（可先登记兴趣）  
类型：大众社科



### 内容简介：

常言道，每个人都是独一无二的。但我们真的如此吗？

在《你其实很好预测》一书中，皮特·伦恩教授解释了人类的行为和决策是如何惊人地一致，把人们置于特定情境中，我们就能知道他们中大多数人会怎么做。

你会为了公共利益做出牺牲吗？你会说谎吗？你对改变的抗拒程度有多大？《你其实很好预测》告诉我们，尽管人们可能认为自己对这些问题的回答是独特的，但大多数人的行为方式其实是相似的。



书中每一章都探讨了行为科学领域一项具有开创性的实验，这些实验让我们得以洞察人性的核心要素，并告诉我们如何利用这些信息，在工作、家庭中以及与更广泛的社会互动时做出更好的决策，过上更美好的生活。

这是一本思维敏锐且极具趣味性的书，它展现了人性中自相矛盾、有时甚至颇为滑稽的一面。

### 作者简介：



**皮特·伦恩 (Pete Lunn)** 教授是一位行为经济学家，同时也是经济与社会研究学院 (ESRI) 行为研究部门的负责人。他曾是英国广播公司 (BBC) 的记者，还为《爱尔兰时报》《爱尔兰独立报》以及《新科学家》撰稿。他的研究主要集中在人类如何做出判断和决策。

\*\*\*\*\*

中文书名：《思维模型》

英文书名：Super Thinking: The Big Book of Mental Models

作者：Gabriel Weinberg and Lauren McCann

出版社：Penguin/Portfolio

代理公司：ANA/Jessica

页数：352 页

出版时间：2019 年 6 月

审读资料：电子稿

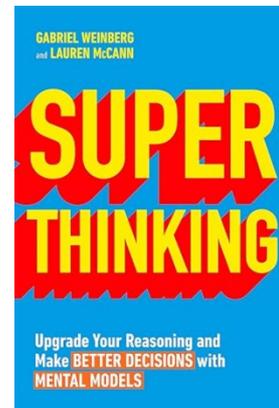
类型：大众心理

中文简体字版曾授权，版权已回归

亚马逊畅销书排名：

#244 in Decision-Making Power

#485 in Cognitive Psychology



### 中简本出版记录

书名：《思维模型》

作者：(美) 加布里埃尔·温伯格, 劳伦·麦肯

出版社：浙江教育出版社

译者：王岑卉

出版年：2022 年 3 月

页数：432 页

定价：68 元

装帧：平装

[《思维模型》豆瓣链接](#)



### 内容简介：

深度理解世界本质，重新定位人生坐标  
在复杂的世界里，精准解决问题，正确做出决策，实现复利人生！



思维模型有很多种，每个学科也有其独特的思维模型。书中温伯格和麦肯从多种学科中选择了 200 多个实用的思维模型，能帮助你快速扩大你的能力圈，成为跨学科解决问题的高手。并通过饶有趣味的相关例子对其进行分析。

不过提升日常决策、解决问题和寻求真理的能力，你只需要掌握其中的少量模型就够了。逆向思维、主动失误、反脆弱、去风险化、奥卡姆的剃刀、合取谬误、框架效应、助推、锚定、可得性偏差、过滤气泡、范式转换、证实偏差……

- 有没有因为买了电影票就看完了一部糟糕的电影？那你可能成为了“沉没成本谬误”的受害者。
- 你是否被太长的待办事项清单弄得不知所措？也许你需要“艾森豪威尔决策矩阵”来帮助你确定优先顺序。
- 你的同事耽误了项目进展，他是不是故意拖延的？试试用“汉隆的剃刀”来帮你看待这件事。
- 你是否需要更好地了解人们的动机，找到问题的根本原因？使用“五问法”也许可以帮你更快地找到答案。

思维模型，是通往高层次思维的唯一捷径，帮你从更高的视角思考问题。

查理·芒格说：“你们必须在头脑中拥有一些思维模型。你们必须依靠这些模型组成的框架来安排你的经验，包括间接的和直接的。”

### 作者简介：



**[美]加布里埃尔·温伯格 (Gabriel Weinberg)** “鸭鸭搜索” (DuckDuckGo) 的首席执行官及创始人 (“鸭鸭搜索”是一个不会追踪用户搜索记录的搜索引擎)。他拥有麻省理工学院的物理学学士学位，以及麻省理工学院的技术与政策硕士学位。与人合著有《拉新：快速实现用户增长》(Traction: How Any Startup Can Achieve Explosive Customer

Growth)。



**[美]劳伦·麦肯 (Lauren McCann)** 统计学家及研究员。从事设计临床试验和分析其成果工作近十年，并在《新英格兰医学杂志》(New England Journal of Medicine) 等多本医学期刊上发表过文章。她拥有麻省理工学院的运筹学博士学位和数学荣誉学士学位。

### 媒体评价：

“这是一个充满智慧的游乐场，能让你的大脑进行思维锻炼，以全新的视角看待世界。”  
—— 谢恩·帕里什 (Shane Parrish)，Farnam Street blog 的创始人、The Knowledge Project 播客的主持人



“这是一本价值极高的图书，能帮助你理解世界、做出明智的决策，以及进行合理的风险投资。简单易读、实用。真希望我早点拥有这本书！”

—— 安妮·杜克（Annie Duke），《Thinking in Bets》的作者

“将这些思维模型内化于心，会帮助你理解周围的世界。一旦你能够识别它们，你就可以改变自己的行为，从而避免常见的误区陷阱，调整与他人的互动方式以获得更好的结果，甚至有可能发现全新世界的思维模型。”

—— 布莱恩·阿姆斯特朗（Brian Armstrong），Coinbase（加密货币交易平台）的联合创始人兼首席执行官

## 《思维模型》

序言 超级思维之旅 6

1 少犯错

保持简洁，笨蛋！ 19

各持己见 29

换位思考 40

进步总在葬礼后 46

别相信直觉 54

本章要点 60

2 凡可能出错之事必出错

无意伤邻 64

危险行业 73

许愿须谨慎 80

越来越热 88

好事过头成坏事 95

本章要点 102

3 善用时间

你能做好任意一件事，

但不可能做好每件事 108

事半功倍 119

摆脱坏习惯 126

通往成功的捷径 138

本章要点 146

4 师法自然

别跟自然对着干 152

利用链式反应 166

从混沌到有序 175

本章要点 186

5 谎言与统计数据

信不信由你 191



---

隐藏的认知偏差	198
警惕小数“定律”	203
钟形曲线	207
具体情况具体分析	219
是对还是错?	224
能否重现?	233
本章要点	242
6 决策, 还是决策	
权衡成本与收益	247
化繁为简	256
谨防未知的未知数	270
本章要点	285
7 应对冲突	
参与博弈	291
影响力模型	295
视角决定一切	302
底线在哪儿?	310
唯一的制胜法宝就是别参战	314
改变战局	324
终局	330
本章要点	333
8 释放潜能	
齐心协力	339
为谁安排什么岗位	348
熟能生巧	353
释放潜能	360
携手共进	370
本章要点	380
9 发挥市场支配力	
秘密武器	387
缺少执行的愿景不过是幻想	396
激活力场	409
本章要点	423
结语	424
致谢	429
作者简介	430



\*\*\*\*\*

中文书名：《看不见的多动症：女性多动症患者的真实情绪与生活管理》

英文书名：INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD

作者：Shanna Pearson

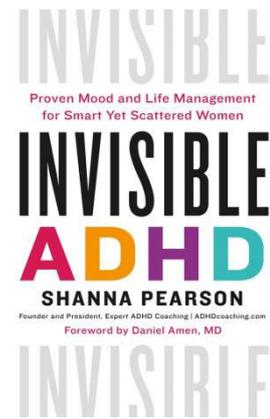
出版社：Flatiron Books/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Winney

出版时间：2025年9月

审读资料：电子稿

类型：女性励志



### 内容简介：

尽管在发病率上并没有明显的性别差异，但男孩/男性确诊为多动症的几率却是女孩/女性的三倍；此外，不同于多发于男性的“冲动/多动型多动症”，女性更容易患上“注意力不集中型多动症”。出于以上两种原因，外界往往看不见多动症女性的挣扎，但实际上，她们的内心和外表展现出来的状态截然不同。

她们缺乏多巴胺的大脑总是在寻求刺激，因此，从职场到家庭再到人际关系，闹剧和混乱似乎始终如影随形。这些内在症状的外在表现包括：优柔寡断、情感脆弱、习惯性迟到，以及对抗行为等，它们为无数富有创造力、聪明勤奋的女性贴上了“戏精”、“古怪”或者纯粹不可靠的标签。结果，许多人发现自己为生活所困，无法实现他人轻而易举就能达到的个人和职业目标。

皮尔森在二十多岁时确诊多动症，自那以后，她一直致力于帮助他人发挥多动症患者的优势，应对生活中的挑战。在《看不见的多动症》一书中，这位从业二十年的康复训练师基于自己在十多万次一对一辅导中积累的深刻经验，以及自己半生驾驭严重多动症的经历，传授了应对这种疾病所需的实用知识，以及行之有效的方法。

在书中，皮尔森介绍了自己为帮助客户在爱情、生活和事业上取得成功而开发的专门策略和练习，这些工具将帮助所有与多动症作斗争的女性更好地与他人沟通，加强个人与职业联系，学会充分信任自己，以实现自己真正的人生目标。

### 目录：

#### 第一部分：你的大脑没有问题，只是与众不同！

第一章：患多动症的大脑

第二章：大三角：你本人和身边人必须知道的多动症注意事项

第三章：你真的有多动症吗？自测诊断

第四章：多动症服药与管理：药物教不会的技巧

第五章：女性多动症患者的独特挑战

#### 第二部分：无意识刺激

第六章：我不是戏精



- 第七章：情绪过山车
- 第八章：永远在观望
- 第九章：做最坏打算
- 第十章：对一切多虑
- 第十一章：始终在对抗

### 第三部分：如何驾驭多动症、实现自身目标

- 第十二章：做情绪的主人（即使你不想）
- 第十三章：简化决策过程
- 第十四章：真相是友好的
- 第十五章：树立丰富目标
- 第十六章：顶住压力，把事情做完
- 第十七章：消除无序与混乱
- 第十八章：管理时间就是管理生命
- 第十九章：战胜拖延，完成任务
- 第二十章：按部就班，循序渐进
- 第二十一章：优化记忆
- 第二十二章：有效沟通，得到理解

### 第四部分：不止多动症管理

- 第二十三章：与自己沟通
- 第二十四章：厘清自身目的
- 第二十五章：相信自己
- 第二十六章：你能做出改变

结语：继续加油（没错，你就是不可限量）

### 作者简介：



莎娜·皮尔森（Shanna Pearson）是多动症治疗项目 Expert ADHD Coaching 的创始人、项目设计者、康复训练师和训练总监，该项目致力于为成年人提供一对一、基于行动的 ADHD 教练，是该分类下全球最大的 ADHD 康复训练项目。如需了解更多内容，可登录项目官网 [ADHDcoaching.com](http://ADHDcoaching.com) 以及作者个人网站 [ShannaPearson.com](http://ShannaPearson.com) 进行查询。



\*\*\*\*\*

中文书名：《在梦的边缘：睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》

英文书名：On the Edge of Dreams: What Sleep Paralysis can Teach Us

About our Brains and Ourselves

作者：Baland Jalal

出版社：Penguin/ Penguin Press

代理公司：ANA/Jessica

页数：256 页

出版时间：2026 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：暂无（可先登记兴趣）

类型：大众心理

版权已授：美国

作者做客了乔丹·彼得森播客：[https://youtu.be/T\\_seRpgUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS](https://youtu.be/T_seRpgUJDo?si=CEAbr3REG2xvCGUS)

目前 YouTube 已有 11.3 万次观看



神经科学泰斗 VS 拉马钱德兰推荐：

贾拉尔是一位稀有之才，他肩负着探索人类本性中最神秘莫测问题的使命。其研究既深刻严谨，又通俗易懂。他拥有富有创造力和创新精神的头脑。让我们与他携手，共同踏上这段探索人类心智本质的永无止境的征程。

内容简介：

- √哈佛权威背书：全球顶尖睡眠瘫痪症研究者首次系统揭秘，颠覆大众对超自然现象的认知
- √跨文化认知革命：12 个文化圈超现实体验实录，揭示文化基因如何编码梦境剧场
- √意识科学突破：从生理机制到哲学思考，解析大脑如何构建现实与自我认知
- √艺术灵感密码：首次发现艺术家灵感迸发与大脑异常放电的神经关联

世界顶尖的睡眠瘫痪症研究者揭示了这种迷人的病症能让我们了解自身以及人类大脑的内在运作机制。

在从清醒状态向快速眼动（REM）睡眠过渡的阶段，梦境世界与清醒世界有时会相互碰撞。快速眼动睡眠中如电影般的景象会渗透到清醒的意识中，就好像是睁着眼睛做梦一样，有时甚至是极度可怕的噩梦。仿佛醒来时身体动弹不得还不够令人毛骨悚然似的，世界各地的人们还会遭遇可怕的“卧室入侵者”：女巫、恶魔、外星人、吸血鬼，甚至还有巨大的猫。

但是哈佛大学的神经科学家巴兰德·贾拉尔解释说，这些幻象是大脑的预测机制在试图理解不可能之事时产生的结果，它会填补空白以构建一个新的现实，直到我们完全醒来，这种幻象才会慢慢消散。作为世界上顶尖的睡眠瘫痪症研究者之一，他将其视为了解大脑更广泛功能的一扇窗口。我们的大脑创造了梦境世界，并在其中填充了我们自己想象出来的东西，我们理解睡眠瘫痪症和梦境的方式，能让我们深入了解自己对自我和他人的认知。贾拉尔进一步指出，正是在梦的边缘这个独特的时刻，以一种无与伦比的方式激发了想象力，才使得伟大的艺术家和思想家们获得了最为深刻的启示。



书中充满了他在全球各地开展研究时所收集到的引人入胜的故事，他在书中解释了我们的期望和文化是如何塑造我们所幻想出来的那些景象的。以及这在最深层次上对于我们究竟是谁意味着什么。或许这揭示了大脑中那些微小的原生质体的活动是如何产生出复杂多样的意识的，而正是这种意识让我们成为了独一无二的人类。

#### 作者简介：



**巴兰德·贾拉尔 (Baland Jalal)** 对睡眠瘫痪症的浓厚兴趣促使他辗转于哥本哈根、剑桥和哈佛大学之间，他目前是哈佛大学心理学系的一名研究员。他发表了 50 多篇科学论文，十多年来，在四大洲的众多国家对这一课题展开了研究。他的研究成果曾被《纽约时报》和英国广播公司 (BBC) 等主流媒体报道，同时他还为《时代》杂志撰稿。

\*\*\*\*\*

中文书名：《羞耻：这种强烈情感如何重塑我们的生活》

英文书名：Shame: HOW A POWERFUL EMOTION IS REDEFINING OUR LIVES

德文书名：Scham

作者：Matthias Kreienbrink

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

页数：224 页

出版时间：2025 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众文化/大众心理



#### 内容简介：

•每个人都经历过羞耻感，却无人乐在其中。羞耻难以控制，因而容易被操纵、利用，甚至成为一种武器。尤其在社交媒体时代，羞耻感正以前所未有的方式回归，成为社会舆论、群体压力甚至政治手段的利器。

马提亚斯·克赖恩布林克 (Matthias Kreienbrink) 深入剖析羞耻感的形成机制，揭示它在现代社会中的广泛影响，本书包含众多案例，如童年羞耻经历与社交媒体的舆论风暴，讲述那些深受羞耻感折磨、甚至遭受严重羞辱的真实经历。提供避免与化解羞耻的指导与建议。通过这些故事，我们不仅能理解羞耻的本质，还能学会如何与这种复杂的情感和平共处。

这是一本关于自我认知、社会心理与情感解放的重要读物，让我们直面羞耻，学会以更健康的方式接纳和超越它。



作者简介：



**马蒂亚斯·克瑞恩布林克 (Matthias Kreienbrink)**，曾在柏林自由大学攻读文学与历史专业，现为柏林社会与数字领域记者，为《时代周报》《明镜》《南德意志报》《法兰克福汇报周日版》撰稿，并任 t3n 杂志总编辑。欢迎访问作者的个人网站 <https://www.matthiaskreienbrink.de/>

媒体评价：

“人人皆会羞耻，却无人谈论——当然，正因为羞耻。克瑞恩布林克以分析性且共情的方式解析这种强烈不适的情感反应，从政治、经济、心理与社会维度解读羞耻感。”

——萨米拉·埃尔·瓦西尔（作家、演员、播客）

\*\*\*\*\*

中文书名：《全然接纳：内在力量与自我疗愈之钥》

英文书名：Radical Acceptance: THE KEY TO INNER STRENGTH AND SELF-HEALING

德文书名：Radikale Akzeptanz

作者：Marie Ehlers

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Winney

页数：240 页

出版时间：2025 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

通过情绪释放技巧（EFT）等实用工具减轻压力焦虑，提升幸福感

发现内在力量：拥抱现实，超越挑战

请永远记住：你比自己想象的更强大。

在充满挑战的世界里，本书为你提供一个发现内在力量与自我疗愈的空间。心理学家玛丽·埃勒斯拥有加州海岸大学心理学硕士学位，以其丰富的经验和实用工具，引导读者找回自身力量。

通过“激进接受”——即有意识地接纳现实——我们可以摆脱无助感，重新掌控人生。本书鼓励你：主动塑造生活、质疑固有思维、转变限制性信念

即使身处困境，依然可以找到希望，激发内在潜能。玛丽·埃勒斯以自身经历为例——她在被诊断出乳腺癌后，始终坚守自己的信念：“不要拿自己的康复进程与他人比较。” 她的旅程提醒我们，每个人在面对挑战时（无论是疾病还是失去）都在走一条独一无二的道路。激进接受，是让我们不仅能走出危机，更能带着力量与平静迎接新生的关键。



作者简介:



玛丽·埃勒斯 (Marie Ehlers), 心理学硕士、作家、EFT 治疗师。2020 年起在 Instagram 上运营热门账号@mind.corner, 主攻自我价值与思维模式。她在汉堡经营自创的自爱商店。

\*\*\*\*\*

中文书名:《心理治疗无须专业术语: 科学严谨, 表述清晰——体验治疗时刻、助力个人成长》

英文书名: **Psychotherapy without the Jargon: SCIENTIFICALLY SOUND, CLEARLY FORMULATED – EXPERIENCING THERAPY MOMENTS AND UTILIZING THEM FOR YOUR PERSONAL DEVELOPMENT**

德文书名: **Psychotherapie ohne Fachgedöns**

作者: Nike Hilber

出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe

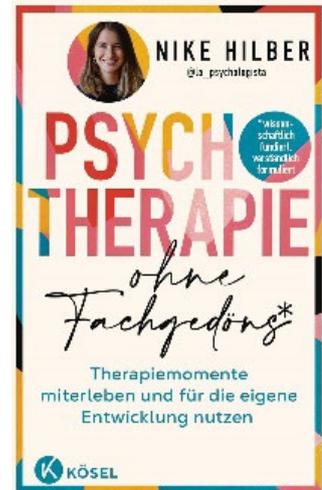
代理公司: ANA/ Winney

页数: 192 页

出版时间: 2025 年 4 月

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理



内容简介:

心理治疗, 无需专业术语的深度洞察——这本书通俗讲解专业知识, 引导人们加强反思

心理学家、持证心理治疗师妮可·希尔伯 Nike Hilber 带领读者走进通常紧闭的治疗室大门。她通过虚构但贴近现实的治疗场景, 生动展现心理动力学治疗的世界。从恐惧、羞耻、孤独到愤怒, 她用真实而富有叙事感的笔触, 引导读者理解心理治疗这一亲密且深刻的情感过程, 同时拓展对心理健康和个人成长的认知。

本书不仅关注个体视角, 也涉及社会层面的思考。那些决定性治疗时刻的故事, 辅以心理学概念、方法解析及发人深省的思考引导——当然, 一切#无专业术语的负担。

《心理治疗无须专业术语》是一本启发思考、触动心灵的书, 它让人更深入地理解自己与他人的关系。

作者简介:



妮可·希尔伯 (Nike Hilber) (1991 年-), 心理学家、深度心理学方向心理治疗师, 倡导心理动力学治疗。她认为心理动力学治疗能有效治疗心理疾病, 并能以贴近精神分析的方式解析社会政治进程。自 2018 年起, 她在 Instagram 上通过 @la\_psychologista 账号和#ohnefachgedöns 标签传播科学文化, 向大众普及心理学内容。



## 媒体评价：

“这本书是写给灵魂的，真正意义上的。”

——《南德意志报》科学记者、SPIEGEL 畅销书作者 Dr. Christina Berndt

“一本没有专业术语负担，却充满心理学深度的书。”

——Cécile Loetz & Jakob Müller, 《潜意识之谜》

\*\*\*\*\*

中文书名：《助力学习的大脑健康：神经科学对教育的启示》

英文书名：BRAIN HEALTH FOR LEARNING: What neuroscience brings to education?

作者：Denis Staunton, Aimie Brennan

出版社：Peter Lang

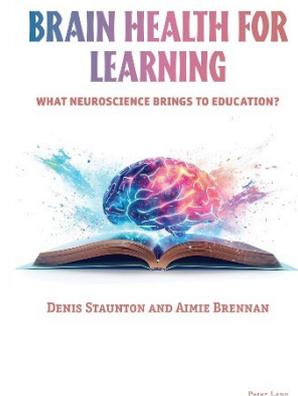
代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：284 页

出版时间：2024 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理



## 内容简介：

本书为教育神经科学领域带来了独到见解。作者认为，所有成年人都应更加关注自身经历，并进行深入反思，从而更自觉、更专注地学习。本书探讨了大脑功能、大脑结构、神经可塑性、学习过程，以及如何终生培养并保持健康的大脑状态。学会学习意味着个人要了解自己的学习方式，进而借助神经科学的知识提升自身学习能力。

本书对于正在过渡到新学习阶段或重返校园的学习者、从事儿童及青少年教育培训工作的人员，以及那些渴望深入了解自身学习情况的读者来说，都将大有裨益。

## 作者简介：

丹尼斯·斯汤顿（Denis Staunton）曾担任科克大学成人继续教育中心学术副主任兼招生主任。他是《成熟学生上大学：开启学术新征程》（*Going to College as a Mature Student: The next step in your academic journey*）一书的作者。

埃米·布伦南（Aimie Brennan）是马里诺教育学院（MIE）教育政策、实践与社会研究系主任，同时也是该学院教育学高级讲师。



**媒体评价：**

“在这本文笔优美的书中，作者们跨越了连接神经科学与教育的众多桥梁，为教育工作者创造了绝佳的资源。他们以一种高度易懂的方式，考虑了神经科学对教育所能带来的一切要素，既关注情绪和精神意义，也涵盖学习和记忆等传统主题。他们完成了一项杰作。”

——乌莎·戈斯瓦米（Usha Goswami），剑桥大学教育神经科学中心主任、认知发展神经科学教授、圣约翰学院院士

“这本书独树一帜，对于关注健康、教育和劳动力领域的思考者、实践者以及投资者而言，有着至关重要的意义。涵盖大脑健康和大脑技能的脑资本提升，对学业成就、技能提升以及再培训至关重要。在本书中，斯汤顿和布伦南详细规划了神经科学对推动教育进步的关键作用。这一领域常常被忽视，但今后不会再如此了。”

——哈里斯·A·艾尔（Harris A. Eyre）博士，美国莱斯大学神经政策项目负责人兼高级研究员

“这是一本极有实用价值且富有深刻见解的著作，其写作形式让一个颇具挑战性的学术话题变得通俗易懂。如今，神经科学在教育领域占据主导地位，确保不同学科之间建立坚实有力的协同关系至关重要。本书以严谨的态度，积极探索神经科学与教育诸多交叉领域的问题，成果斐然。”

——威廉·H·基钦（William H Kitchen），斯特兰米尔斯大学学院高级讲师

**《助力学习的大脑健康：神经科学对教育的启示》**

图表清单

前言

致谢

引言

第一部分

第1章 认识你的大脑

第2章 大脑的结构

第3章 神经元的重要性

第4章 可塑性的力量

第二部分

第5章 什么是教育神经科学？

第6章 学习是如何发生的

第7章 利用习惯促进学习

第三部分

第8章 终身学习

第9章 人际关系

第10章 思考的养分

第11章 运动与神经发生

第12章 睡眠与大脑健康



第 13 章 目标为何能让大脑集中注意力  
第 14 章 追求意义  
第 15 章 液体：生命的灵药  
第 16 章 关爱大脑健康  
术语表  
索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《新心理学：影响我们生活和工作方式的 50 个新兴概念》

英文书名：THE NEW PSYCHOLOGY: The 50 Newest Concepts

That Are Shaping How We Live and Work

作者：Adrian Furnham

出版社：Bloomsbury Business

代理公司：ANA/Jessica Wu

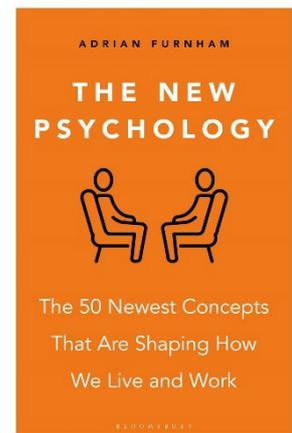
页数：304 页

出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



#### 内容简介：

深入剖析心理学中的一些最新问题——从人工智能和无意识偏见到社交媒体心理学，并探讨这些问题会如何塑造我们在家庭和职场中的生活。

心理学家总是用火炬照亮人类心灵的许多黑暗角落。他们研究一切，从艺术偏好到利他主义，从指导咨询到犯罪心理，从正义到诚实。然而，在这个高度互联、后疫情的世界里，一些尚待解码的问题正在不断涌现，对于试图理解周遭剧变的人来说，这无疑带来了不安。

心理学语言为各种现象提供了清晰的描述和诠释，其中包括许多现代病症。深入了解这些症状的表现形式和治疗方法，不仅能让人感到更加幸福，还能帮助个体更好地认知自我，实现潜能的全面绽放。

本书旨在配合非常成功的访谈节目《Psychology 101》，深入探讨了现代心理学中的 50 个新兴概念。《新心理学》分析了包括热情心理学和无意识偏见等多个问题，并解释这些问题如何影响我们的个人和职业生活，从而帮助读者重新评估自己在工作中面临的压力，追求更满意的工作和生活平衡。

#### 作者简介：



**阿德里安·福纳姆 (Adrian Furnham)** 曾为英国伦敦大学学院心理学教授，一直是职场心理学问题的知名演讲家。他定期为《金融时报》(FT)、《星期日泰晤士报》(Sunday Times) 和《每日电讯报》(Daily Telegraph) 供稿，也是国内外广播和电视（包括 BBC、CNN 和 ITV）的撰稿人。他目前在挪威商学院和埃克塞特大学商学院任教。他著有 92 本书籍。



《新心理学：影响我们生活和工作方式的 50 个新兴概念》

引言  
替代医疗  
人工智能  
真实性  
大数据/数据科学  
脑成像  
认知偏差  
阴谋论  
整形手术  
好奇心  
网络心理学  
黑暗三联征  
数字领导力  
祛魅  
厌恶  
生态心理学  
自我损耗  
间谍活动  
错失恐惧症  
博弈论  
游戏化  
性别与性  
贪婪  
毅力  
高敏感人格  
幽默  
冒名顶替综合症  
正义动机  
机器学习  
心理健康素养  
微歧视  
思维模式  
网络分析  
神经多样性  
怀旧  
过度自信  
激情  
人格变化  
多元文化心理学  
积极心理学  
心理安全感  
复制危机

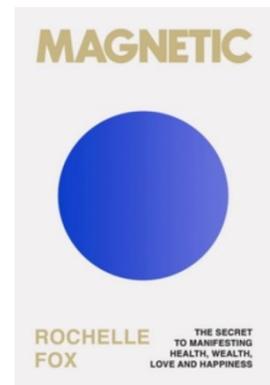


辞职：伟大的...  
复原力  
结构方程模型  
恐怖主义思维  
无意识偏见  
可穿戴设备  
“WEIRD”人群  
觉醒意识形态  
视频会议疲劳  
索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《吸引力：显化健康、财富、爱与幸福的秘诀》  
英文书名： *Magnetic: The Secret to Manifesting Health, Wealth, Love and Happiness*

作者： **Rochelle Fox**  
出版社： **Penguin/Michael Joseph**  
代理公司： **ANA/Jessica**  
页数： **368 页**  
出版时间： **2025 年 1 月**  
审读资料： **电子稿**  
类型： **心灵励志**



**版权已授：美国、阿拉伯、荷兰、德国、葡萄牙、罗马尼亚、西班牙、乌克兰**

#### 内容简介：

人就如同一个行走的磁铁，不断地将各种事物吸引到你的现实生活中。但如果你吸引来的东西并非你真正渴望的，那该怎么办呢？

在你的内心深处，蕴藏着一股无穷无尽的力量源泉。你的潜意识，它能帮你实现任何你想要的东西。当你的潜意识与你的目标协调一致时，它会成为你创造富足生活、获取机遇以及实现内心平静的最强助力。在这本书中，冥想导师兼个人成长教练罗谢尔·福克斯将为你揭开吸引力的奥秘，为你配备一套终极的吸引力法则工具包，帮助你掌控潜意识，将雄心壮志变为现实。

挖掘吸引力的三大支柱：通过调整心态来平息过往的纷扰，借助冥想来为当下的新事物腾出空间，运用显化法则来精心规划你梦想中的未来。一旦你掌握了思维的力量，接下来的事情就由你自己来决定。

《吸引力》不只是一本自助类书籍，更是一份实用的行动指南，能引领你以全新的、更契合内心的方式生活，助你拥有更健康、更富足、更幸福的人生。



## 作者简介：

罗谢尔·福克斯（**Rochelle Fox**）是一位冥想导师，也是 Mindspo 在线冥想与个人成长学院的创始人。她于 2016 年创办了这所学院，旨在分享实用的方法和指导，教人们如何通过冥想来掌控自己的心理健康并改写自己的人生故事。罗谢尔还创建了显化与冥想应用程序 Manifestie，让任何人都能够创造属于自己的现实，在当下进行显化并掌控自己的生活。

## 书籍目录：

### 第一部分：有吸引力的宇宙

1. 还有更多
2. 因果关系
3. 频率与振动

### 第二部分：有吸引力的思维

4. 潜意识
5. 潜意识的影响
6. 改变模式
7. 觉察
8. 想象力
9. 吸引力过滤器
10. 神经系统
11. 有吸引力的思维模式
12. 你的自我概念
13. 情绪
14. 你有吸引力的故事

### 第三部分：吸引力公式

15. 做决定
16. 达成一致
17. 放手
18. 身体力行

### 第四部分：从当下显化

19. 当下时刻
20. 并非如你所想
21. 如何冥想
22. 思维陷阱

### 第五部分：如何运用你有吸引力的思维

23. 如何吸引爱情
24. 如何吸引幸福
25. 如何吸引财富
26. 如何吸引健康

结尾

注释

致谢



\*\*\*\*\*

中文书名：《不必原谅：用自己的方式从创伤中恢复》

英文书名：YOU DON'T NEED TO FORGIVE: Trauma Recovery on Your Own Terms

作者：Amanda Ann Gregory

出版社：Broadleaf Books

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

页数：240 页

出版时间：2025 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

中文简体字版已授权

内容简介：



创伤心理治疗师、《今日心理学》广受欢迎的“简化复杂创伤”（Simplifying Complex Trauma）博客作者阿曼达·安·格雷戈里（Amanda Ann Gregory）是一名持证临床专业心理咨询师，她探讨了在创伤恢复过程中强迫性原谅的危害，并用选择性原谅赋予幸存者力量。

无论你是否原谅伤害过你的人，你都能找到内心的平静。

创伤幸存者逃避心理健康服务和支持的一个常见原因是在原谅冒犯者时会感到压力。那些强迫、施压或鼓励创伤幸存者原谅的人可能会在不知不觉中对幸存者造成伤害，对他们的康复造成影响。研究表明，心理学家、精神病学家和其他专业人士对于宽恕他人对幸存者的康复是否必要并没有达成共识，因此这种伤害是完全没有必要的。

《不必原谅》是创伤幸存者及其临床医生的宝贵资源，由于毒性正能量和道德主义的存在，他们感到被孤立，甚至被欺骗，而毒性正能量和道德主义往往是心理学和自助领域中关于原谅的态度的特征。心理治疗师、复杂创伤康复专家阿曼达·安·格雷戈里汇集了心理学家、心理治疗师、犯罪学家、哲学家、宗教领袖和创伤幸存者的研究和证词，探讨了选择性原谅的益处和强迫性原谅的危害。选择性原谅使幸存者能够按照自己的意愿在康复过程中取得进展。原谅对某些人是有帮助的，但它并不是康复的普遍必要条件。每个人都应该有选择的权力。

作者简介：



阿曼达·安·格雷戈里（Amanda Ann Gregory）是一名创伤心理治疗师，她的工作重点是复杂创伤的恢复。作为一名临床医生和创伤幸存者，她的独特视角使她能够真正理解幸存者的需求。她的文章曾发表在《今日心理学》（*Psychology Today*）、《心理治疗网络》（*Psychotherapy Networker*）和 [psychotherapy.net](http://psychotherapy.net) 等刊物和媒体上。格雷戈里曾为美国心理咨询协会（American Counseling Association）、全国精神疾病联盟（National Alliance on Mental Illness）、麦当劳叔叔之家慈善机构（Ronald McDonald House Charities）等机构提供创伤教育和培训。格雷戈里与家人住在芝加哥。

人住在芝加哥。



## 媒体评价:

“《不必原谅》内容深刻、富有同情心并赋予人能量，是任何人在复杂的创伤恢复过程中的重要参考资料。本书通过为创伤幸存者及其治疗师提供传统原谅之外的另一种自由选择，重塑了有关创伤恢复的对话。通过提倡选择性原谅，本书赋予幸存者权力，让他们重新获得对自己康复之旅的主导权。”

--阿丽埃勒·施瓦茨博士 (Dr. Arielle Schwartz), 《复杂创伤后应激障碍工作手册》(*The Complex PTSD Workbook*)、《创伤后成长指导手册》(*The Post-Traumatic Growth Guidebook*) 等书的作者

“《不必原谅》提供了一种以创伤为基础、有效而诚实的方法来理解原谅及其潜在的伤害。对于幸存者来说，原谅往往是一个症结所在，因为他们认为原谅是一种需要。本书通过审视现有的研究以及幸存者的经历，驳斥了这些观点。治疗师和各种形式创伤的幸存者都会在这本书中得到验证，并认识到原谅可能不会发生，是没有关系的。”

--拉马尼·杜瓦苏拉 (Ramani Durvasula) 博士, 临床心理学家, 《纽约时报》和国际畅销书《不是你的错: 识别自恋型人格并疗愈他们带来的伤害》(*It's Not You: Identifying and Healing from Narcissistic People*) 的作者。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《关联之乐:100 种方法打败孤独, 过上更快乐、更有意义的生活》

英文书名: **THE JOY OF CONNECTIONS: 100 Ways to Beat Loneliness and Live a Happier and More Meaningful Life**

作者: **Dr. Ruth K. Westheimer with Allison Gilbert and Pierre Lehu**

出版社: **Harmony**

代理公司: **UTA/ANA/Jessica**

页数: **176 页**

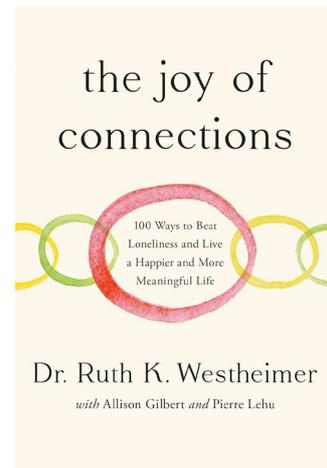
出版时间: **2024 年 9 月**

审读资料: **电子稿**

类型: **心理励志**

**\*本书中文繁体字版已授权**

**版权已授: 德国、以色列、匈牙利**



## 内容简介:

有谁比纽约州首位“孤独大使”露丝·韦斯特海默博士 (Dr. Ruth Westheimer) 更适合写一本关于孤独的书呢?

露丝医生是传奇, 是偶像, 是国际知名的性治疗师, 95 岁高龄时依然很活跃, 被数百万人称为“露丝医生”。她认为, 孤独对美国而言是种流行病, 在疫情的影响下, 这是她能解决的最重要问题。在美国, 约一半成年人长期感到孤独, 对健康的威胁相当于每天抽 15 支烟。还好, 露丝博士自有解决办法。她与艾莉森·吉尔伯特 (Allison Gilbert) 以及长期合作伙伴

120



皮埃尔·勒胡（Pierre A. Lehu）合著了这本《关联之乐：100种方法打败孤独，过上更快乐、更有意义的生活》。《关联之乐》为读者提供了克服孤独的简单指导，有100条建议，分为5类，都是可以立即采取的行动，帮助读者从绝望和孤立的感觉中迅速解脱出来。

本书提出了缓解孤独的开创性方法，旨在为读者提供掌控自己生活和幸福所需的工具。

《纽约时报》(nytimes.com)去年11月一篇关于露丝博士和孤独的文章引起了广泛关注，本书正是受此启发和推动。露丝博士最近还在安德森·库珀(Anderson Cooper) [twitter.com]的节目上发表了关于流行性孤独的演讲。

### 作者简介：



**露丝·韦斯特海默博士 (Dr. Ruth Westheimer)** 在长达数十年的职业生涯中，撰写或合作撰写了47本书，包括在27个国家销售并被翻译成17种语言的《傻瓜的性》(Sex For Dummies)。她还写了几本儿童读物，有《车轮上的奶奶》(Grandma On Wheels)和《乌龟利奥波德》(Leopold the Turtle)。韦斯特海默博士出生在德国，10岁时为了逃避大屠杀被送到瑞士的孤儿院，她的人生经历被改编成了《成为露丝医生》(Becoming Dr. Ruth)话剧和纪录片《问露丝医生》(Ask Dr. Ruth)中。《成为露丝医生》曾在百老汇演出，获得了评论界的好评。韦斯特海默博士居住在纽约市。



**皮埃尔·A·勒胡 (Pierre A. Lehu)** 与露丝博士一起工作了40多年，共同撰写了22本书，协助她管理报纸专栏文章，并担任她的宣传总监。



**艾莉森·吉尔伯特 (Allison Gilbert)** 是艾美奖获奖记者，也是《听，世界!》(Listen, World!) 这本2023年北加州图书奖得主埃尔西·罗宾逊传记的作家，《华尔街日报》称赞这本书是“对女性历史的重要贡献”。艾莉森是纪录片“9/11女记者:她们的故事”(Women Journalists of 9/11: Their Stories)的主持人，采访了萨凡纳·格思里、玛吉·哈伯曼、达纳·巴什和琳达·韦特海默等名人。她还是9/11纪念博物馆历史展览音频导览的官方解说员，也是唯一一位获此殊荣的女记者。艾莉森定期为《纽约时报》和其他出版物撰稿。艾莉森·吉尔伯特的职业生涯始于电视新闻，为CNN、MSNBC和其他媒体制作调查性报道和法律变化报道。她的作品获得了美联社、专业记者协会、全国黑人记者协会、反对酒驾母亲协会和美国国家电视艺术与科学学院纽约分会的赞誉。

### 媒体评价：

“露丝医生又做到了！要是我能把这本书送给那个孤独的二十多岁的自己就好了。”  
——朱迪·布鲁姆 (Judy Blume)

“我对幸福研究得越多，就越明白牢固的人际关系是关键——也许是幸福生活的关键。为了快乐，我们需要有归属感，我们需要与他人联系在一起。所以我们才需要露丝博士的新书。她的策略对于建立减少孤独和改变生活的各种纽带至关重要。”

——格雷琴·鲁宾 (Gretchen Rubin)



“露丝博士的才华和对人类行为的洞察力将继续启发和支持所有被孤独和孤立击垮的人。”  
——王薇薇（Vera Wang）

\*\*\*\*\*

中文书名：《根、翅膀、无线局域网：青少年真正需要什么》  
英文书名：Roots, Wings, WLAN: What teenagers really need  
德文书名：Wurzeln, Flügel, WLAN?  
作者：Romy Winter  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：256 页  
出版时间：2024 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：家庭教育儿



#### 内容简介：

定位青春期的需求，引导青少年敏感而沉着地度过青春期

孩子长大后会发生什么？青少年不断变化的需求是什么？

热心的家庭治疗师和复原力培训师罗米·温特（Romy Winter）已经帮助数千个家庭实现了充满力量和联系的家庭生活。在新书中，她陪伴父母度过了童年和青春期之间的多事之秋。本书的方法以需求为基础，但又超越了婴幼儿时期。作者利用发展心理学的最新研究成果，解释了青少年有哪些需求，以及父母的角色在青春期是如何变化的。在本书中，青少年自己也有发言权，他们对自主权、自尊、身体变化、友谊、媒体和药物使用等话题的看法引人入胜。

一本独特而敏感的指南，指导读者如何度过这段动荡不安的情感时期

#### 本书卖点：

- 敏感、实用，为青少年的日常家庭生活提供了许多想法和灵感

#### 作者简介：



罗米·温特（Romy Winter）是一名心理咨询师、系统家庭治疗师、Familienz® 概念创始人、助产士（分娩教练）和作家。她专注于育儿、个人发展和复原力方面的主题，为个人、儿童、夫妇、家庭和团队提供服务。她在自己的 Instagram 账户 @slowmothering 上分享有关其主要主题的有趣事实，该账户拥有超过 35,000 名粉丝。她与丈夫和三个孩子生活在德国北部。



\*\*\*\*\*

中文书名：《答案在伤口中》

英文书名：THE ANSWER IS IN THE WOUND

作者：Kelly Sundberg

出版社：Grove/Atlantic

代理公司：ANA/Jessica

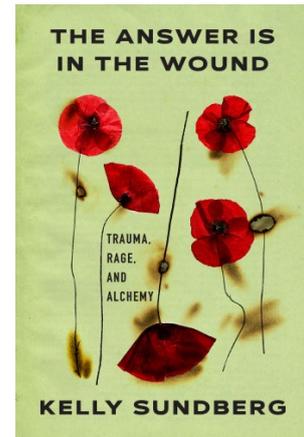
页数：288 页

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：传记和回忆录



### 内容简介：

我很高兴向您介绍凯莉的新作。凯莉前作为《再见，甜心》，《洛杉矶书评》称这部作品“令人心碎，其视野令人屏息，并在对同理心失败与胜利的残酷而温柔的审视中，展现了紧迫的真相。”

《答案在伤口中》中，桑德伯格聚焦于创伤和 PTSD 对幸存者的长期影响，挑战了一种将针对女性的暴力正常化的文化，并揭示了恢复过程的非线性与复杂性。对于卡门·玛丽亚·马查多（Carmen Maria Machado）的《在梦之屋》和莱斯利·贾米森（Leslie Jamison）的《同理心考试》的读者来说，《答案在伤口中》是一部美丽、令人心碎且细腻的作品，探讨了在创伤后拥抱新现实，并从中找到力量与美。

幸存于一段虐待婚姻的创伤并没有让凯莉·桑德伯格变得更坚强。事实上，它几乎摧毁了她。但离开虐待并不是故事的结束，而是一个新故事的开始。在这段旅程中，桑德伯格以好坏参半的方式学到，人们并不一定能真正将虐待抛诸脑后。有时候，无论你走到哪里，虐待的记忆都会如影随形。

《答案在伤口中》以一句咒语开篇：“愿这本书成为一场驱魔。”学会与愤怒共存，然后将愤怒转化为力量，桑德伯格将创伤后应激障碍（PTSD）转化为创伤后成长（PTG）的旅程既不容易也不简单。她的故事远非黯淡，而是为鲜为人知的恢复过程提供了重要的见解，并展示了治愈的可能性。

这部叙事作品跟随桑德伯格的个人故事与现有研究的对比，呈现了一个发现的过程。《答案在伤口中》为创伤幸存者提供了一个救赎的弧线，主张通过接受他们的新存在状态来实现治愈。桑德伯格使用隐喻，如擦除行为——通过她虐待前夫的道歉邮件创作的擦除诗歌——并引用了精神病学家和研究人员如朱迪思·赫尔曼、贝塞尔·范德科尔克和彼得·A·莱文的理论，构建了一个关于创伤及其印记的平衡冥想。



## 作者简介：



**凯莉·桑德伯格 (Kelly Sundberg)** 著有《再见，甜心：一段家庭暴力与幸存的故事》(*Goodbye, Sweet Girl: A Story of Domestic Violence and Survival*)，该书于 2018 年由 Harper 出版。她的散文曾发表在《纽约时报》的“现代爱情”专栏、《阿拉斯加季刊评论》《格尔尼卡》等刊物上。她的散文曾四次入选《美国最佳散文》或选为优秀作品。

她拥有创意非虚构写作博士学位，现居俄亥俄州哥伦布市，从事写作和编辑工作。

## 媒体评价：

对凯莉·桑德伯格及《再见，甜心》的赞誉：

“令人心碎，其视野令人屏息，并在对同理心失败与胜利的残酷而温柔的审视中，展现了紧迫的真相。”

——《洛杉矶书评》(Los Angeles Review)

“阅读凯莉·桑德伯格的文字——清新、明亮、充满活力——是一种享受，仅次于见证她决定生存的那一刻。”

——艾瑞尔·利维 (Ariel Levy)，《规则不适用》(The Rules Do Not Apply) 作者

“迷人而富有诗意，《再见，甜心》是一部令人震撼、警示并最终救赎的故事，精彩地照亮了一位女性的蜕变。”

——《书评人》(BookReporter)

“这是一个无比勇敢的故事，它会让你心碎，让你流泪，并最终带来希望与救赎。太棒了，凯莉·桑德伯格。”

——蕾妮·德内菲尔德 (Rene Denfeld)，《儿童寻访者》(The Child Finder) 作者

“一部令人屏息的回忆录，直击人心……桑德伯格以华丽的、近乎电影般的散文，向我们呈现了真相的全部复杂性；恐惧、希望和愤怒交织在一起，让我哭泣、欢呼并理解。”

——梅根·斯蒂尔斯特拉 (Megan Stielstra)，《拯救生命的错误方式》(The Wrong Way to Save Your Life) 作者



\*\*\*\*\*

中文书名：《成功女性的秘密思绪：还有男人：能力者为何会患上冒名顶替综合征，要如何克服并取得成功（全新修订版）》

英文书名：*The Secret Thoughts of Successful Women: And Men: Why Capable People Suffer from Impostor Syndrome and How to Thrive In Spite of It*

作者：Valerie Young

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

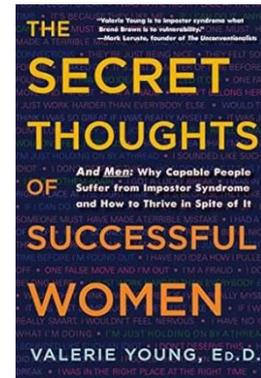
页数：304 页

出版时间：2011 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：职场励志



内容简介：

瓦莱丽·杨（Valerie Young）所著的这本获奖图书，能让你学会掌握成功主动权，克服自我怀疑，摒弃有损个人能力的思维模式，进而充分意识到自己的聪明能干，然后立刻付诸行动。

“这只是因为大家喜欢我。我走运在正确的时间出现在正确的地点。我只是比别人更努力。这不是我应得的。我迟早会暴露的。一定是有人搞错了，大错特错。”

如果你是职业女性，很可能会觉得这种内心独白似曾相识。没关系，并不是只有你一个人这样想。比如，有成绩优异的博士生坚信自己只是因为文书工作出错才被录取，有高级主管担心别人发现自己已经才思枯竭……所有职业道路、各个人生阶段，都有数量惊人的卓越女性觉得自己是在弄虚作假，是生活和职业中的“冒牌货”。

虽然“冒名顶替综合征”（Imposter Syndrome）并非女性独有，但女性更容易为小错误而苦恼，甚至将建设性批评视为自己缺点的证据，并将所获成就归结为运气而非技巧能力。这样的女性常常不自觉地以削足适履的完美主义、过度准备、保持低调、隐瞒才能和意见，或者从不完成重要项目来过度补偿。取得成功时则会想，“呼，我又骗过他们了”。

瓦莱丽·杨是国际知名演讲家，职业生涯里一直致力于了解女性对自己和成功最深刻的信念。数十年研究中，她深入挖掘了大量颇有成就的女性经历自我怀疑的现象，其背后原因往往令人吃惊。

《成功女性的秘密思绪》一书中，杨为这些女性提供了解决方案。她结合精辟分析、有效建议和趣闻轶事，解释了什么是“冒名顶替综合征”，为什么“欺诈恐惧”（fraud fears）在女性中更为常见，以及如何认识冒名顶替综合征在生活中的表现形式。



## 作者简介:



**教育学博士瓦莱丽·杨 (Valerie Young ED)** 是“冒名顶替综合征研究所”(Impostor Syndrome Institute) 的创始人之一, 曾任一家《财富》世界 500 强公司的营销经理。她的研究成果被 *Women's Day*、*Redbook*、*Fitness*、*Self*、*Cosmopolitan*、*Inc.*、*Boston Globe*、*Chicago Tribune* 和 *Globe and Mail* 等刊物引用。四十年来, 她一直是国际公认的专家, 在辉瑞、谷歌、美国国家航空航天局、哈佛大学、斯坦福大学和牛津大学等不同机构为 50 多万人开设了 *Rethinking Impostor Syndrome* 课程。杨在马萨诸塞大学阿默斯特分校获得博士学位, 并在那里帮助创立了社会正义教育项目, 也就是目前 DE&I 培训的前身。虽然她早期的研究主要针对职业女性, 并偏向有色人种女性, 但事实证明, 她开创性的研究成果适用于任何对“冒名顶替”深有感触的人。她的著作已被译成五种语言再版。

## 媒体评价:

“[瓦莱丽·]杨极其敏锐且注重践行的解决方案让人眼前一亮。……对于世界各地的商业女性来说, 这是一本不可错过的入门读物。”

——《出版商周刊》(星级评论)

“《成功女性的秘密思绪》对常见困扰进行了剖析, 并提供了工具、深度见解、科学证据和大量实例, 旨在彻底消除冒名顶替者。瓦莱丽·杨勤奋努力, 对这一主题充满热情, 她饱含信念, 相信任何人都能克服认为自己能力不足、口是心非或者德不配位的想法——这些在《成功女性的秘密思绪》中处处得以印证”。

——*New York Journal of Books*

“杨博士就像是地图工匠, 为我们提供指导, 让我们根据自己的价值观而不是对无能的恐惧来选择成功, 激励我们勇往直前。这本书是献给千千万万想要用成就中的兴奋和喜悦取代恐惧和痛苦的人的礼物。我把这本书推荐给所有受冒名顶替情绪困扰的客户和学生。”

——“冒名顶替”现象的共同发现者、苏珊娜·伊梅斯博士 (Suzanne Imes)

“瓦莱丽·杨的《成功女性的秘密思绪》一书对非常能干的女性经历‘冒名顶替’现象提供了重要见解。她提供的重要知识可以帮助女性开始真正欣赏和赞美自己的成功。”

——“冒名顶替”现象的共同发现者、美国职业心理学委员会博士保利娜·罗斯·克兰斯 (Pauline Rose Clance)

“自我怀疑很常见, 但当它阻碍你实现目标时, 就该采取行动了。这本书告诉你如何克服冒名顶替者的感知, 从而充分发挥个人和职业潜能。”

——*Nice Girls Just Don't Get It* 和 *Nice Girls Don't Get the Corner Office* 的作者罗伊斯·P·弗兰克尔 (Lois P. Frankel) 博士

“《成功女性的秘密思绪》与 *The Feminine Mystique* 同样重要。很简单, 如果你是女人, 或者爱女人, 这本书就应该在你的书库里有一席之地”

——*Making a Living Without a Job* 作者芭芭拉·J·温特 (Barbara J. Winter)



## 作者 Q&A:

### 什么是冒名顶替综合征?

“冒名顶替综合征”描述了无数不相信自己的能力或缺乏成功感的人。尽管经常有压倒性的证据证明他们的能力，但冒名顶替者认为他们只是凭借运气、时机、外界帮助、魅力——甚至是电脑错误实现成功。因为有冒名顶替综合症的人觉得他们不知何故设法达成目标而不出纰漏，在他们看来，自己的无能被揭穿只是时间问题。

### 你的书是关于女人的——男人会觉得自己是骗子吗，还是这是女性的问题?

最初，心理学家怀疑这主要是女性经历的事情。事实证明并非如此。参加我的研讨会的男性越来越多，研究生中男女比例大约是五五开。我听过无数人说过，或者和他们一起工作过，他们都因担忧而痛苦不堪，其中包括一名加拿大骑警和一名在最高法院出庭辩护的律师。

最后，我决定有更多的理由去关注女性。首先，我早期的博士研究专门针对女性。其次，我 80% 的演讲都是应女性员工或女性学生的要求。更重要的是，我把这本书的目标读者定位于女性，因为长期的自我怀疑更容易阻碍她们。

### 经历过冒名顶替综合症的男人能从这本书中受益吗?

总而言之——绝对会!如果他们是有色人种，有工人阶级血统，或者认同其他任何“高危人群”，那就更是如此。同样，如果他们认识、教导、管理、养育或领导一个或一群易受冒名顶替者综合症影响的男性，他们也会从这本书中受益匪浅。

### 关于冒名顶替综合症，你对任何阶段进入职场(或学术界)的女性有什么建议?

冒名顶替者，尤其是女性，对于如何才能胜任有着严重的错误观念。要想摆脱“骗子”的感觉，最快的方法就是采纳我所称的“凡人能力法则手册”，它的基本原则是，能力并不意味着你需要知道所有的事情，不需要自己做所有的事情，也不意味着你需要完美地或毫不费力地完成所有的事情。相反，能力是能够识别完成工作所需的资源。

### 你认为现在成为一个“成功”的女人会不会太晚?

摩西奶奶直到 80 岁才开始画画，在她的 1500 多幅画中，有 25%是在她 100 岁以后创作的。正如玛丽·安·埃文斯(Mary Ann Evans)——她的笔名乔治·艾略特(George Eliot)更为人所知——曾经说过的，“成为你本来可以成为的人永远不会太晚。”做一个自信的、自我肯定的人永远不会太晚。记住要用自己的方式来定义成功。

### 你见过最有经验的女性犯的一个错误是什么?

不管这是男性的虚张声势、拒绝承认，还是像一些人所说的，是大脑固有的，男性通常不会像女性那样对自己的失败和错误耿耿于怀——至少不会像女性那样耿耿于怀。女人可以在脑海中反复播放同样的场景。根据你被指控的罪行的严重程度，一件十秒钟就发生的事情可能需要你几天甚至几个月的时间才能忘记。

不幸的是，女人很容易把一个男人不那么惊慌失措的样子看作是他更有能力——或者至少更自信——而对于没有受过训练的人来说，这往往是错误的。



我们可以做什么简单的事情来克服我们头脑中的声音？

把感觉和事实分开。例如，每个人都会时不时地觉得自己很蠢。事实上，我几乎可以保证，在接下来的 24-48 小时内，地球上的每个人都会有机会感到自己很愚蠢。在这些时刻，你需要记住，仅仅因为你觉得自己愚蠢，并不意味着你就是愚蠢的。

\*\*\*\*\*

中文书名：《解剖“无聊”》

英文书名： *The Anatomy of Boredom*

作者： Andreas Elpidorou

出版社： Oxford University

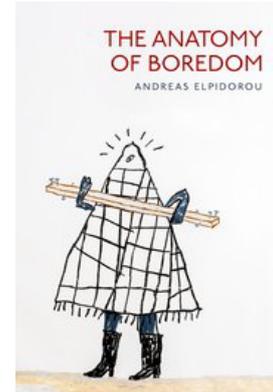
代理公司： Defiore/ANA/Jessica

页数： 336 页

出版时间： 2025 年 6 月

审读资料： 电子稿

类型： 大众心理



内容简介：

无聊是一种普遍的人类体验。它可能看似简单——仅仅是一种缺失或缺乏，一种情感上的空虚——但它绝不简单。它是复杂的：既是个人的也是社会的，既是生物的也是文化的，既不断变化又永恒不变。它可以激发行动，无论是积极的还是有害的。它根据我们的社会身份和地位对我们产生不同的影响。无聊既是人类存在复杂性的一面镜子，也是其成因之一。

在《解剖“无聊”》中，安德烈亚斯·埃尔皮多鲁（Andreas Elpidorou）对这一无处不在却又神秘莫测的人类存在维度进行了开创性的研究，揭示了它对我们的个人和社会生活的深远影响。通过跨学科分析、严谨的论证和引人入胜的见解，埃尔皮多鲁提出了一种**功能性无聊理论**，该理论从无聊在我们心理、行为和社会存在中的作用来理解和区分无聊。这一理论为现有研究提供了一个令人信服的综述，将无聊的现状与其历史联系起来，并使我们能够将无聊的知识应用于相对未开发的领域，例如它与美好生活、自我调节和自我控制、贫困与资本主义、人工智能的进步、动物情感甚至美学和艺术欣赏的关系。最终，对无聊的研究不仅揭示了对一种复杂而重要的情感体验的分析，还展示了人类（甚至非人类）存在复杂性的深刻洞察。

作者简介：



安德烈亚斯·埃尔皮多鲁（Andreas Elpidorou）是路易斯维尔大学（University of Louisville）的哲学教授。他的研究专注于人类情感的哲学研究，尤其关注无聊。他在这一领域发表了大量著作，并开发了一种新颖的无聊理论模型，揭示了其复杂的本质以及多样的心理、行为和社会影响。在他的著作中，他探讨了无聊的功能、价值和危险，并努力为我们心理生活中常常被忽视的方面提供清晰、精确和批判性的解释。他是《推动：无聊、挫折和期待如何引领我们走向美好生活》（*Propelled: How Boredom, Frustration, and Anticipation Lead Us to the Good Life*）。



**书籍目录:**

目录

前言

致谢

关于封面

引言：痛苦的思绪

第一部分 无聊的统一性

1. “无聊”的意义

2. 无聊的诞生

3. 无聊的多样性

第二部分 无聊的运作机制

4. 无聊的特征

5. 无聊作为认知稳态

第三部分 无聊的意义

6. 无聊与美好生活

7. 无聊的社会学

8. 无聊的不公正

9. 动物的无聊

结论：无聊的美学

注释

参考文献

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《日常生活中的心理学：运用心理学创造不同》

英文书名：**PSYCHOLOGY IN EVERYDAY LIFE: Using Psychology to Make a Difference**

作者：**Julie Hulme**

出版社：**Oxford University Press**

代理公司：**ANA/Jessica Wu**

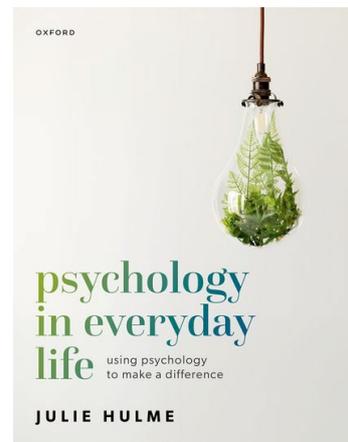
页数：**264 页**

出版时间：**2025 年 2 月**

代理地区：**中国大陆、台湾**

审读资料：**电子稿**

类型：**大众心理**



**内容简介:**

《日常生活中的心理学》探讨了学生如何运用心理学来提升自我、在工作中表现更佳以及成为具有社会意识的全球公民。



本书以心理素养和具备心理素养的公民这两个概念为基础。这两个相关概念探讨了心理学教育如何帮助学生和毕业生将心理学应用于日常生活，以便为自己、雇主以及更广泛的社群解决问题。

书中首先介绍了这些概念，然后引入了将心理学与自我联系起来的思考方式。随后的章节探讨了心理学与不断扩大的社交圈的关系，结尾部分则阐述在全球背景下应用心理学的情况。在每一个环节，重点都在于学习在日常情境中进行心理学思考，以及运用心理学和心理研究方法解决日常生活中的问题。

#### 主要特色：

- 采用应用方法，清晰阐述心理学与现代生活的相关性。
- 围绕幸福感、包容性、就业能力和可持续性当代议题展开。
- 强调学生的技能及其应用。
- 每章开头列出学习目标，明确学生将学到的内容并帮助阐明关键概念。
- 每章包含一页对相关领域重要研究人员的采访，突出该主题的重要议题。
- 每章至少有两个活动，为学生设定真实问题，鼓励他们运用心理学理论和/或方法解决问题。
- 章末总结重申本章知识和关键要点。
- 每章末尾提供进一步阅读建议，方便学生深入学习，也为教授提供更多课堂材料。
- 也可作为电子书使用，具备实用功能、导航特性及链接，提供额外学习支持。

#### 作者简介：



**朱莉·赫尔姆 (Julie Hulme) 教授**是一位国际知名的心理学家和教育家，因其在心理素养领域的研究而享誉全球。她是诺丁汉特伦特大学的心理学教育教授，对教学的热爱以及致力于打造包容性高等教育的奉献精神，使她荣获英国国家教学奖 (UK National Teaching Fellow)，并成为英国心理学会的特许心理学家。朱莉将自己形容为一名“积极的变革推动者”；她热衷于挑战现状，并支持他人追求公平与社会正义。

#### 媒体评价：

“这本书强调了心理素养对学生职业、个人及社群生活的重要性。它以心理科学为基础并加以倡导，但又将其与现实世界紧密相连。它为学生提供了反思的机会，让他们能够完成相关活动，并学习实用的技巧和方法。”

——苏珊·A·诺兰 (Susan A. Nolan) 教授，西东大学

“这本书让心理素养在一门易于理解且与学生生活和未来息息相关的课程中鲜活起来。”

——达纳·S·邓恩 (Dana S. Dunn) 教授，莫拉维亚大学

“这本书的一大优势在于，它通过整合心理学的不同观点来阐述一个主题，构建起一种叙事方式，助力读者理解复杂的概念，并展示这些概念与读者日常生活的关联。书中穿插的活动巧妙地分割了文本内容，带来互动式的学习体验。”

——杰奎琳·克兰尼 (Jacquelyn Cranney) 荣誉教授，悉尼新南威尔士大学



### 《日常生活中的心理学：运用心理学创造不同》

- 1: 引入日常生活中的心理学（心理素养）
- 2: 心理学与自我认知
- 3: 心理学与学习成长
- 4: 心理学与健康生活
- 5: 心理学与家庭关系
- 6: 职场心理学
- 7: 管理工作内外的幸福感
- 8: 社群中的心理学与多样性
- 9: 具备心理素养的公民：应对全球挑战
- 10: 推广心理学知识

\*\*\*\*\*

中文书名：《我们会为什么会觉得累——神奇的人体生物钟》

德文书名：Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben

英文书名：What Makes Us Tick: The Importance of Chronobiology for Our Lives

作者：Till Roenneberg

出版社：DuMont Buchverlag GmbH

代理公司：Dumont/ANA/Winney

出版时间：2012年2月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：316页

审读资料：电子稿

类型：科普

简体中文版曾授权，版权现已回归

[我们会为什么会觉得累 \(豆瓣\)](#)

中简本出版记录：

书名：《我们会为什么会觉得累——神奇的人体生物钟》

作者：[德] 蒂尔·伦内伯格

出版社：重庆大学出版社

译者：张丛阳

出版年：2020年7月

页数：356页

定价：49.00元

装帧：平装



#### 内容简介：

早睡早起一定身体好吗？

年轻人为什么常常晚上睡不着，早上睡不醒？

对全球到处旅行的“空中飞人”们来说，怎样才能顺利倒时差？

倒班工作是怎么影响人体健康的？



我们身体的生物钟影响着生活的方方面面——心情、身体感觉、工作流程、学习能力……著名的时间生物学领域教授蒂尔·伦内伯格(Till Roenneberg)在书中阐明了，我们与生俱来就有自己的生物节律，而忽视它则会产生深远的影响。至少每两个人中就有一个人长期生活在时差中，因为我们内在的睡眠-觉醒节奏很少与社交时间表一致。

这是一本关于“时间生物学”的大作，看似无形的人体生物钟其实对我们的心理、生理健康产生着巨大的影响，甚至决定着人们的生活是否幸福。作者伦内伯格教授的学术生涯曾跨越生物学、物理学、心理学、医学等多个领域，正是这样的经历使他可以跳出学科的限制，以综合宏观的眼光进行生物钟的研究。

### 作者简介：



**蒂尔·伦内伯格 (Till Roenneberg)**，德国慕尼黑路德维希大学的医学心理学教授，时间生物学领域的代表人物。他职业生涯的大部分时间都致力于研究光对昼夜节律钟、睡眠和健康的影响。

### 目录：

前言

第1章 不同的世界

第2章 早起的人和睡懒觉的人

第3章 数羊

第4章 好奇的天文学家

第5章 失去的日子

第6章 当黑夜变成白天

第7章 精力充沛的仓鼠

第8章 健身中心的黎明

第9章 潜伏的分子

第10章 时间生物学

第11章 等待黑夜降临

第12章 青春的尽头

第13章 完全是浪费时间

第14章 在其他星球的日子

第15章 器官在旅行

第16章 睡眠剪刀

第17章 从社会主义者和资本主义者谈起

第18章 永远的曙光

第19章 往返于法兰克福和摩洛哥之间

第20章 黑夜中的光

第21章 伴侣计时

第22章 四季通用的时钟

第23章 回归本性

第24章 突破黑夜瓶颈



\*\*\*\*\*

中文书名：《移情心理与排斥心理》  
英文书名：Empathy and Resistance  
德文书名：Empathie und Widerstand  
作者：Kristina Lunz  
出版社：Ullstein Hardcover  
代理公司：ANA/Winney  
页数：160 页  
出版时间：2024 年 10 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



#### 内容简介：

**“温柔和理解不是越界的邀请--即使在政治上也是如此。克里斯蒂娜·伦茨的《移情心理与排斥心理》完美地捕捉到了我们这个时代的精神”。——Enissa Amani**

**“移情心理与排斥心理——这两种美德对于像克里斯蒂娜-伦兹这样为更美好的世界而奋斗的人来说，每天都必不可少。在她的书中，她展示了如何超越动听的言辞，真正将其付诸行动”。——Düzen Tekkal**

在危机时刻，拥有清晰的道德观和坚定的价值观变得至关重要。女权活动家和政治影响人士克里斯蒂娜·伦兹（Kristina Lunz）认为，移情和反抗是确定我们的立场、展示人性和推动有意义的变革的有力工具。尽管这两种元素表面上相互对立，但在充满挑战的时代，它们却能完美地协调在一起，推动社会、文化和政治领域的进步。

克里斯蒂娜从个人印象、经历和反思出发，概述了我们如何才能为建立一个更加公平的世界做出贡献。她强调了树立政治立场的重要性，同时即使在逆境中也要保持坚定。同时，她鼓励我们在出现令人信服的论点时，以开放的态度调整自己的观点。毕竟，真正的信念在于基于价值的决定，而不是僵化的意识形态。

作家兼活动家克里斯蒂娜·伦茨（Kristina Lunz）的第一本书 *The Future of Foreign Policy is Feminist* 是 *Spiegel* 杂志的畅销书，并由 *Polity Press* 翻译成英文。

#### 作者简介：



**克里斯蒂娜·伦茨（Kristina Lunz）**拥有伦敦大学学院和牛津大学的两个硕士学位，分别攻读全球治理和外交学。她是德国女权主义者、活动家，也是女权外交政策中心（CFFP）的创始人之一。她还曾在联合国预防极端主义领域和其他国际组织工作过。



目录:

1 我如何找到自己的指南针 .....	7
2 同理心 .....	24
同理心并非万能药 .....	25
开放性而非评判与谴责 .....	32
人性 .....	36
成长 .....	40
和平建设 .....	44
3 抵抗 .....	56
姐妹情谊 .....	60
解构很重要，建构更重要 .....	66
非意识形态化的行动 .....	75
行动主义者的困境 .....	82
犬儒主义作为虚假的抵抗和智力上的懒惰 .....	84
4 同理心和抵抗的工具 .....	87
希望 .....	87
知识 .....	94
网络 .....	97
5 顶风而行。我在动荡时期的指南针 .....	101
同理心并非零和博弈 .....	101
建设性的急切 .....	105
“难缠的女人” .....	107
乌托邦的意义 .....	110
权力与法律 .....	112
归档处理 .....	115
6 同理心和抵抗的女性成功故事 .....	117
Ailbhe Smyth: 爱尔兰堕胎合法化 .....	118
Enissa Amani: 对德国选择党的明确立场 .....	124
Luisa Neubauer: 为气候正义而战 .....	127
Beatrice Fihn: 实现核裁军之路 .....	130
Düzen Tekkal: 对种族灭绝的开创性承认 .....	134
7 为什么同理心和抵抗在当下如此重要 .....	138
感谢 .....	149



\*\*\*\*\*

中文书名：《哀伤之躯：压力如何成为疗愈的契机》

英文书名： *The Grieving Body: How the Stress of Loss Can Be an Opportunity for Healing*

作者： Mary-Frances O'Connor

出版社： HarperOne

代理公司： Defiore/ANA/Jessica

出版时间： 2025 年 2 月

页数： 288 页

审读资料： 电子稿

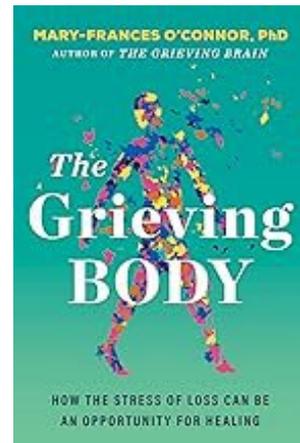
类型： 大众心理

**Best Sellers Rank:**

**#23 in Grief & Bereavement**

**#24 in Love & Loss**

**#193 in Personal Transformation Self-Help**



内容简介：

悲伤专家、神经科学家和心理学家玛丽-弗朗西斯·奥康纳博士（Mary-Frances O'Connor）继《了不起的我：走出丧亲之痛的自我疗愈之旅》（*The Grieving Brain*）后全新作品，聚焦于悲伤和生活中的其他重大压力对人类身体的影响。

应对死亡和悲伤是人类最痛苦的经历之一。尽管我们可以谈论失去和悲痛带来的心理和情感后果，但往往忽视了这些对身体的影响。玛丽-弗朗西斯·奥康纳博士专注于悲伤的研究，在新作中分享了重要的科学研究，结合个人故事，揭示了悲伤对人身体的深刻生理影响，探讨了“丧失”对人体心血管、内分泌和免疫系统的影响，以及这些影响对人长期健康的意义。

《哀伤之躯》探讨了“丧失”对我们的影响，回答了一些问题，例如：

- 我们会因心碎而死吗？
- 悲伤时我们的身体发生了什么？
- 我们的应对行为如何影响身体健康？
- 悲伤对认知有何影响？
- 在极大压力时期，我们为什么更容易生病？
- 等等.....

这本书以研究为基础，温暖而富有同情心，是那些经历失去的人及其朋友和家人的必读之作。



## 作者简介:



**玛丽-弗朗西斯·奥康纳博士 (Mary-Frances O'Connor)** 是亚利桑那大学的心理学教授，负责管理悲伤、失落与社会压力实验室 (GLASS Lab)，研究悲伤对大脑和身体的影响。奥康纳在亚利桑那大学获得临床心理学博士学位，并在加州大学洛杉矶分校的塞梅尔神经科学与人类行为研究所完成了心理神经免疫学的博士后研究。她在蒙大拿州长大，目前居住在亚利桑那州的图森市。

## 媒体评价:

“没有人比玛丽-弗朗西斯·奥康纳对悲伤科学的贡献更大。《哀伤之躯》深具人性和智慧，提供了对压力和失去对身体影响的扎实、理性的理解。奥康纳不仅解释了发生了什么以及为何如此，还提供了解决方案，以支持自己和世界。”

— 梅根·德温 (Megan Devine)，著有《你不好也没关系》(It's Ok that You're Not Ok)

“在《哀伤之躯》中，奥康纳出色地结合迷人科学、亲密叙事和一颗慷慨之心，来帮助我们更好地理解在悲伤中生活这一非常人性的经历，以及如何在悲伤不可避免地降临时照顾自己和亲人。”

— 莉莎·基弗弗 (Lisa Keefauver)，《悲伤是一个狡猾的坏蛋：导航失落的无审查指南》(Grief is a Sneaky Bitch: An Uncensored Guide to Navigating Loss) 的作者

## 目录:

引言：当“我们”的一部分

已经被剪掉了

第一部分 悲伤的生理本质

1.心脏

2.免疫系统

3.内分泌系统

4.肝脏和肺

5 大脑

6 交感神经系统

第二部分 在悲伤中治愈

7.精力和动力

8 .健康习惯

9.意识、注意力、意图和目的

10.爱和社会关系

致谢

笔记

索引

作者简介



\*\*\*\*\*

中文书名：《不必改变自己来改变一切：六种方法转变视角，停止追求幸福，找到真正的幸福感》

英文书名：*You Don't Have to Change to Change Everything: Six Ways to Shift Your Vantage Point, Stop Striving for Happy, and Find True Well-Being*

作者：Beth Kurland

出版社：S&S/Health Communications Inc

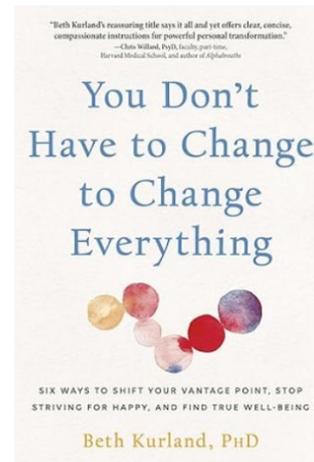
代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：336 页

出版时间：2024 年 3 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

本书提供一种独特的疗愈方法，强调改变我们的视角，而不是改变我们自己。我们不再努力改变内心的体验，而是转变它们所处的容器。在这里，完整性和疗愈成为可能，这就是实际改变的意义所在。

痛苦的重要来源之一是人类避免面对困难情绪的倾向。我们没有学会如何面对这些不快的、日常的内心体验（身心能量），因此我们倾向于推开、忽视，或者在不知不觉中被它们压倒。然而，我们如何迎接这些困难情绪与我们的幸福感、韧性，以及与人交往的能力息息相关。我们本能地与不舒服的情绪抗争；这样一来，我们就强化了“我不够好”或“我感觉这样是有问题的”等想法。

在《不必改变自己来改变一切》中，读者将了解到，与其强迫自己感到“快乐”，推开不愉快的东西，或者被强烈情绪所困，不如选择另一条通向更深层幸福的道路。本书提供六种方法，以在困难情绪出现时转变视角。这六种视角能够培养读者内心的稳定性、愿意转向自己而非远离自己、获得更广阔的视野、内在的力量和资源、自我慈悲、与“完整自我”的连接而非与“缺失自我”的认同，以及与周围世界的相互联系。

### 作者简介：



贝丝·库兰博士（Beth Kurland）是一名临床心理学家，近三十年来从事该领域的实践、写作及公众和 TEDx 演讲。此外，贝丝还是一名身心健康教练，创作了在线课程《幸福工具包计划》。她拥有三本获奖书籍：《走在钢丝上：超越思维习惯，觉醒最完整的生命》（Wellbridge Books, 2018 年，下一代独立图书奖最佳励志书类决赛入围）；《十分钟的变革力量：八周减压与培养幸福的指南》（Wellbridge Books, 2017 年，下一代独立图书奖健康与幸福类别决赛入围）；《雨水积池的礼物：为有意识的灵魂提供的诗歌、冥想和反思》（Wellbridge Books, 2017 年，下一代独立图书奖礼物/新奇书类别获奖）。贝丝热衷于传授身心实践经验，帮助人们发现内在的工具，让他们意识到不需要修复或改变自己就能唤醒内在转变的力量。更多信息请访问 [BethKurland.com](http://BethKurland.com)。



## 媒体评价：

“在众多自助秘籍中，《不必改变自己来改变一切》将最新研究与古老智慧相结合，并因此脱颖而出，给你提供可以实际使用的见解。贝丝·库兰的声音真实而清晰——她以聪明、富有同情心的语调提醒我们，我们不是需要修复的缺陷存在，而是那些心灵与情感即将绽放的完整存在。库兰为我们提供了一个新的视角，去看待我们的生活和彼此。”

——特里·特雷斯皮西奥，《抛弃你的激情：如何创造对你有意义的生活》的作者

“当今时代，人人都在追求完美幸福，而完美幸福又难以捉摸。《不必改变自己来改变一切》为我们提供了一个解药。它部分是临床智慧，部分是回忆录，部分是诗意的短文，贝丝·库兰提供了六种过上有意义生活的视角。借助现代心理学、神经科学和东方智慧传统，这本书提供了实用的正念和自我关怀的丰富食谱。”

——塔拉·库辛诺博士，《善良的疗愈》的作者

“贝丝以善良的眼光和温暖的心灵，熟练地帮助读者导航负面情绪模式的挑战。她走过这一旅程，并体验到其改变生活的益处，因而以明确而充满激情的信念发声。她将神经科学、心理学和正念无缝结合，为我们留下了一条优雅而详细的轨迹，充满实用的支撑和丰富的个人顿悟。她的声音温柔而清晰，邀请实用，鼓励直接而激励人心。”

——苏珊·摩根，护理硕士，注册护士，比尔·摩根，心理学博士，《冥想者的困境》的作者

## 全书目录：

致谢

导言：幸福难题

### 第一部分：基础

第一章：你在学校没有学到的

第二章：你在旧操作系统上运行

第三章：了解你新的操作系统

### 第二部分：视角

第四章：锚定视角：寻找稳定的基础

第五章：儿童视角：好奇心是你的超能力

第六章：观众视角：学会拉远镜头

第七章：富有同情的父母视角：如何成为自己的盟友

第八章：镜子视角：你的优点和缺陷在这里都是受欢迎的

第九章：海洋视角：我们都是一体的

注释



\*\*\*\*\*

中文书名：《精神疾病的遗传密码：我对家庭、希望与精神疾病的一些回忆》

英文书名：THE INHERITED MIND: A Story of Family, Hope, and the Genetics of Mental Illness

作者：James Longman

出版社：Hyperion Avenue

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：323 页

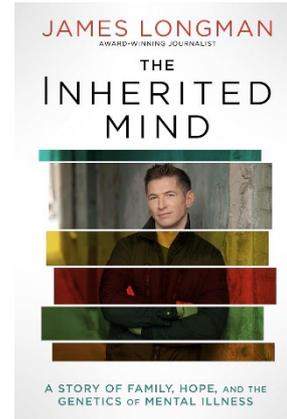
出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：传记和回忆录

• 亚马逊编辑精选：2025 年 1 月最佳传记和回忆录之一



内容简介：

在家族悲剧的阴影下，命运是否早已写定？

让科学与希望，帮助我们打破精神疾病的遗传锁链。

本书是一部震撼人心的回忆录，作者为 ABC 新闻记者詹姆斯·朗曼（James Longman）。他将在书中探讨家庭中的精神疾病与精神创伤，揭示最新的基因科学发现，并探索个人在如此逆境中坚持并成长的方法。

詹姆斯·朗曼儿时就读于寄宿学校，当时他父亲正深受抑郁症和精神分裂症折磨，最终选择了自杀。随着年龄渐长，他也开始受到抑郁症困扰，这促使他思考，父亲的心理健康是否对自己产生了影响。他开始与相关专家交流，试图揭开精神疾病在遗传上的秘密、环境因素对基因特征的影响，以及如何不受到家族精神病史的影响，战胜疾病与创伤。

在《精神疾病的遗传密码》中，詹姆斯·朗曼一边分享他如何追求更好地了解自身和家人，一边邀请读者与他一同思考每个人的亲身经历。通过对心理健康专家进行访谈，以及与有相似家族经历的人一起交流，再加上他自己的人生故事，詹姆斯用幽默但真挚的写作风格，向我们展示了我们的身体有多大的潜力，并帮助我们了解自身的心理健康史。

作者简介：



詹姆斯·朗曼（James Longman）是 ABC 新闻驻外记者，曾在 60 多个国家进行报道，从俄乌战争、叙利亚战争前线，到南极洲荒野深处。他因对气候危机和俄乌战争的报道而获得新闻艾美奖（News Emmys），因揭露车臣对 LGBTQ+ 群体的迫害获得大卫·布鲁姆奖（David Bloom Award）。

在加入 ABC 新闻前，朗曼曾在 BBC 担任驻贝鲁特记者。他的新闻职业生涯开始于叙利亚，作为自由记者，他曾在当地进行秘密报道，并为英国各大报刊供稿。



朗曼出生于伦敦西区，拥有伦敦大学亚非学院（SOAS）阿拉伯语学位，并在伦敦政治经济学院（LSE）获得比较政治学硕士。他与另一半 Alex 现居伦敦。

### 媒体评价：

“詹姆斯·朗曼以他卓越的新闻调查能力，努力解开父亲人生谜团。这是一个充满洞见的故事，讲述了失去与爱，也是一部震撼的精神疾病记录，更是一个儿子试图理解自己的过去与探索自我的过程。”

——安德森·库珀（Anderson Cooper）

“杰出的记者詹姆斯·朗曼写了一本具有勇气且扣人心弦的书。这是个真实的故事，他试图打开一个满载家族秘密的匣子，而他所解开的这个故事，不仅在悬疑中带着惊悚，同时亦关于爱，十分动人。对于那些曾自问‘我是谁？我能成为什么样的人？’的人来说，这本书是一种鼓舞。”

——黛安·索耶（Diane Sawyer）

“人们经常忽视家庭中某成员患精神疾病及自杀对其亲属产生的连锁反应——有很多疑问等待解决，我们也怕家族历史重演，同时还要注意预防心理健康问题，这些困难是福也是祸。在《精神疾病的遗传密码》中，詹姆斯·朗曼用他独特的个人视角与专业背景，给这个常笼罩在阴影中的话题带来了光明。”

——詹妮弗·阿什顿博士（Dr. Jennifer Ashton）

“生动、扣人心弦、研究深入。朗曼在讲述他的家族悲剧时，既怀揣勇气，又敏感且优雅——正是这些品质，让他成为一位卓越的新闻记者。”

——克莱丽莎·沃德（Clarissa Ward）

“詹姆斯·朗曼有一种独特的能力——他能勇敢地直面危险、创伤与苦难……作为驻外记者，他用镜头照亮世界各地的人性。而现在，我的这位朋友、这个 ABC 新闻同事朗曼，将这道光投向了自己的人生，勇敢地揭示家庭心理健康史中那些深藏着且难言的真相。我一直以来都敬佩詹姆斯讲故事的天赋，在这本书中，他用一片赤诚之心，揭示了科学在打破一个家族中令人痛苦的恶性循环里所扮演的重要作用。他为无数人带来了希望，让他们不再感到孤独。这或许是他至今最重要的作品。”

——黛博拉·罗伯茨（Deborah Roberts）

“很多人想了解自己的心智是如何被塑造的，这本书为这些人提供了勇气，让他们敢于问出关于科学和影响我们成长的人的那些复杂且难以启齿的问题。这是一部意义深远的作品。”

——罗布·林德（Rob Rinder）

“詹姆斯在书中真诚地分享了自己在心理健康方面的挣扎，但最触动我的，是他传达出的一个重要信息：无论我们处在怎样的人生境遇下，无论我们的诊断结果或心理状态如何，当我们不再执着关注于自身的局限，而是将它们视作宝贵的力量，一切都会发生改变。正如朗曼自己所说：‘（人们）想要的是希望，而非绝望。’他的人生故事正体现了这一道理。”

——安东尼·波罗夫斯基（Antoni Porowski）



\*\*\*\*\*

中文书名：《直觉启示录：在理性与灵光之间解码生命暗语》

英文书名：Everyday Intuition: What Psychology, Science, and Psychics Can Teach Us About Finding and Trusting Our Inner Voice

作者：Elizabeth Greenwood

出版社：Harper

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

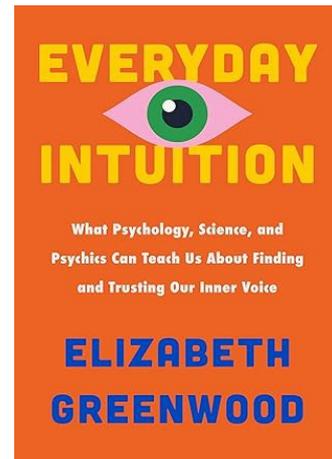
页数：256 页

出版时间：2025 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

这是一次对人类直觉世界的迷人且富有洞察力的深度探索，揭示了这一难以捉摸的现象所蕴含的力量，以及我们如何利用它来更好地认识自己、信任自己。

尽管我们对直觉并不完全了解，甚至对其可靠性存疑，但我们依然依赖着它。在这本令人耳目一新的书中，伊丽莎白·格林伍德带领我们进行了一场全面的调查，探讨在数据驱动的时代，我们如何在日常生活中运用直觉。

格林伍德深入挖掘个人经历，融合神经科学、心理学、女性主义理论以及拥有超凡直觉能力的普通人的见解，为我们揭示了关于直觉的种种奥秘。她探讨了如何区分直觉与本能、一厢情愿、焦虑及否认；直觉如何为我们服务，又何时可能让我们失望；它如何影响我们的梦境与无意识行为；以及它在从浪漫吸引到预感等各个方面如何显现。

特别值得一提的是，格林伍德强调了“女性的直觉”，并指出它在历史上所遭受的贬低。然而，在这个充满不确定性的时代，女性的直觉却能为我们提供一种更有希望、更脚踏实地的体验世界的方式。本书提供了实用的建议，帮助我们挖掘自我认知，学会信任自己的直觉。同时，它还深入探讨了直觉背后的科学原理，包括大脑如何处理信息，迷幻药物与显化现象如何开启意识新大门，以及这些有益方法如何被某些骗子滥用。最后，本书指导我们如何训练自己变得更加直觉敏锐，从而最终提升日常生活品质。这部既聪明又风趣，既真诚又深刻的实用指南，为我们提供了现代视角下对直觉这一最古老工具的全新诠释。它向我们展示了，拥抱直觉如何引领我们找到最真实、最正念的自我，以及如何让我们的生活与内心渴望的生活更加契合。

### 作者简介：

伊丽莎白·格林伍德(Elizabeth Greenwood)是《监禁时代的爱情：美国监狱中的约会、性与婚姻五故事》和《装死：穿越死亡欺诈的世界之旅》的作者。她的作品曾刊登在《纽约时报》、《纽约客》、《时尚先生》和《GQ》等众多刊物上。她与家人住在布鲁克林。



## 媒体评价：

“如果你有种预感，觉得这本书就是为你而写，那就拿起它吧！这是一本关于我们最神秘、最被误解、也是最根本的人性能力之一的精彩指南。无论你是为了实用的建议、令人眼界大开的故事，还是那些让人捧腹的旁白而来，伊丽莎白·格林伍德都会用一颗又一颗的宝石来挑战你对心灵的理解，戏谑你对科学的先入之见，并帮助你将自己的直觉构建成生活的工具。”  
——本杰明·洛尔，《杂货的秘密生活》作者

“直觉不是魔法，也绝不是虚无缥缈的东西——它是真实的，是我们与生俱来的，而且被忽视了太久。在本书中，伊丽莎白·格林伍德一脚踢开了大门，让神经科学家、舞者、医生、运动员、母亲、孩子和怀疑论者都坐到了一起来证明这一点。这不是猜测，而是内心的感受。这本书研究深入，极易引起共鸣，而且尖锐深刻，它会让你停止将决策外包，开始信任一直存在于你内心的东西：你自己。”  
——杰西卡·埃勒凡特，《掀起风暴，活得精彩：在一个人人都想从你身上得到些什么的世界里获得自由》作者

“这本书描述了伊丽莎白·格林伍德穿越心理学、科学世界的迷人旅程。所有这些世界都可以共同努力，来提升你的直觉。”  
——朱迪斯·奥洛夫，医学博士，《第二视力》和《共情者生存指南》作者

“就像血液一样，直觉是你与生俱来的东西。伊丽莎白·格林伍德捕捉到了时代精神——在一个人工智能、数据和指标主导的世界里，人们渴望外界的宁静，以便能够倾听自己内心的指引。通过科学研究、个人轶事和实际应用，这本书探索了我们所有人都具备的、但往往被忽视的直觉思维能力，以及如何导航我们的道路走向满足。这本书是一份礼物。”  
——米拉·普塔钦（Mira Ptacin），《可怜的灵魂》和《中间地带：埃特纳营地的通灵者、媒人和传奇》的作者

## 全书目录：

介绍

第一章：日常直觉

第二章：成为自己的专家

第三章：理性的极限

第四章：身体直觉

第五章：女人的直觉？

第六章：浸入无意识的水中

第七章：预感

第八章：心理能力

结论

提示附录

进一步的阅读

致谢

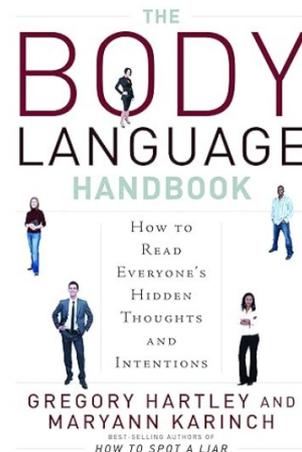
笔记

索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《肢体语言手册：如何读懂每个人隐藏的想法和意图》  
英文书名：*The Body Language Handbook: How to Read Everyone's Hidden Thoughts and Intentions*  
作者：Gregory Hartley and Maryann Karinch  
出版社：Career Press  
代理公司：RWW/ANA/Jessica  
页数：208 页  
出版时间：2010 年 1 月  
审读资料：电子稿  
类型：大众社科  
版权已售：阿拉伯、波兰



### 内容简介：

有没有想过那扬起的眉毛、紧张的抽搐或懒散的真正含义是什么？它是否深刻而重要……还是一个毫无意义的怪癖？在《肢体语言手册》中，作者使用了真实人物在无压力情况下的真实照片，然后将它们与其他显示同一个人对不同刺激的反应的照片放在一起，以说明肢体语言的力量。通过逐步从整体到细节，你会很快发现什么时候肢体语言暗示了一些重要的事情，什么时候只是身体痒了。

你将学习如何：

- 识别人类交流的基本机制。
- 观察什么是文化上的正常，以及什么时候“不正常”很重要。
- 阅读肢体语言的变化。
- 避免误解。
- 传达正确的信息。
- 保护自己免受操纵。

《肢体语言手册》不仅会教你如何读懂别人的肢体语言，还会确保你发出你想发送的信号。提高你在办公室、法庭或教室、家中以及任何社交场合（甚至是牌桌）的沟通能力！

### 作者简介：

格雷戈里·哈特利 (Gregory Hartley) 作为审讯员的专长首先为他赢得了美国陆军的荣誉。最近，它吸引了海军海豹突击队和国家电视台等组织寻求他对“如何”和“为什么”的见解。格雷戈里拥有辉煌的军事记录，包括获得著名的诺尔顿奖，该奖旨在表彰为促进陆军情报做出重大贡献的个人。他为所有主要网络和许多有线电视频道以及 NPR 提供专家审讯分析。他曾出现在许多开车时间广播节目、早间电视和主要印刷媒体上，例如《华盛顿邮报》(The Washington Post)、《美国周刊》(US Weekly) 和《新闻日报》(Newsday)。

玛丽安·卡琳奇 (Maryann Karinch) 著有 10 本书，其中大部分涉及人类行为。她的企业背景包括在科技公司担任高级通信职位。玛丽安和格雷戈里是《如何识别骗子》(How to Identify a Liar) 和《我可以像读书一样阅读你》(I Can Read You Like a Book) 的合著者。



\*\*\*\*\*

中文书名：《我们如何成长：真正影响个性发展的生活事件——性格心理学的最新发现》

英文书名：HOW WE GROW: WHAT LIFE EVENTS INFLUENCE OUR PERSONALITY AND WHAT REALLY FURTHERS US IN LIFE - THE LATEST FINDINGS FROM PERSONALITY PSYCHOLOGY

德文书名：WORAN WIR WACHSEN

作者：Eva Asselmann

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/WINNEY

页数：224 页

出版时间：2022 年 8 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理

中文繁体版权已授



内容简介：

### 个性的发展与我们所想的不同

幸运的是，个性不仅是由基因塑造的，而且也是受环境影响的。这意味着个人在人生的每个阶段都有可能成长，甚至在晚年。但究竟是什么激发了这种发展呢？教育和职业，伴侣关系和家庭，疾病和健康等方面的决定性事件如何影响个性的特定方面？以有意识、有目标的方式改变个性是可能的还是可取的？

性格心理学家伊娃·阿塞尔曼教授生动、幽默地介绍了这一领域的最新研究，并向我们揭示了意想不到的发现。例如，孩子的出生对我们的成熟影响远低于第一份真正的工作。这种见解对我们都是有益的。哪些经历影响最大，它们如何影响我们的幸福？这种知识如何帮助我们在面对新情况和挑战时成长？

•面向所有喜爱斯蒂芬妮·斯塔尔（Stefanie Stahl）的读者

作者简介：



伊娃·阿塞尔曼（Eva Asselmann）博士生于1989年，在波茨坦健康与医学大学差异和个性心理学系担任教授。她领导各种关于个性发展、健康促进和预防的研究项目。根据她的研究和多年的实践经验，她针对个性发展、适应力、压力管理和放松等主题开展了有针对性的指导和培训。她在系统指导、变革管理、接受和承诺治疗方面获得认证。



\*\*\*\*\*

中文书名：《虚假：不信任、错误信息与动机推理如何让我们相信不真实的事物》

英文书名：*False: How Mistrust, Disinformation, and Motivated Reasoning Make Us Believe Things that Aren't True*

作者：Joe Pierre MD

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：256 页

出版时间：2025 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

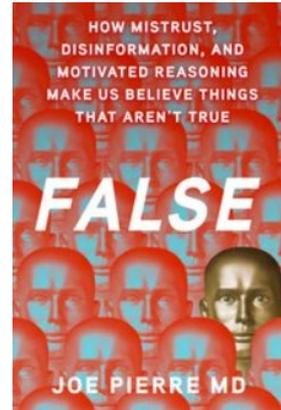
类型：大众心理学

亚马逊畅销书排名：

#201 in Medical Social Psychology & Interactions

#426 in Cognitive Psychology (Books)

#437 in Popular Social Psychology & Interactions



#### 内容简介：

本书深入探讨了虚假信念的心理学，这一信念根源于否认科学、政治极化以及对错误信息的普遍信仰。

在疫苗微芯片、选举被盗、否认气候变化等各种错谬信念面前，由于对信息来源的不信任、接触错误信息和政治偏见，大众容易将不同观点的人视为“妄想者”、“精神病患者”或仅仅是“无知”。但是，如果这些判断并没有反映我们真实的信念形成过程，实际上我们都有可能产生虚假信念？在这个后真相时代，我们该如何保护自己？

乔·皮埃尔以精神科医生和临床教授的丰富经验为基础，带领读者探索大脑正常功能的特性，如“启发式思维”、认知偏见、动机推理、认知失调和对虚假信息的接受能力，这些因素使我们在认知上容易陷入虚假信念。通过跨学科的方法，本书揭示了当代媒体不信任、科学否认和政治极化的根源，本书观点也与普遍看法相反，智力和心理健康的缺陷通常并非罪魁祸首。

皮埃尔以一种公正的视角提供了抵御虚假信念的对策，呼吁我们柔化自己的信念，以同情心看待意识形态对手，并修复个人和社会之间的裂痕。

#### 本书亮点：

- 由一位拥有近 30 年临床经验和对错误信念学术专长的精神科医生撰写
- 提供对跨学科研究的当代回顾并提出新颖见解
- 呈现经过充分引用的研究结果，并结合轶事叙述



## 作者简介：



**乔·皮埃尔 (Joe Pierre)** 是加利福尼亚大学旧金山分校精神病学与行为科学系的健康科学临床教授。作为一名全职临床医生，他在治疗精神分裂症、妄想障碍和物质诱导的精神病等精神障碍方面拥有丰富的经验。他的学术研究关注心理病理学与正常心理之间的灰色地带，特别是妄想型信念（包括阴谋论）。他还在涉及精神病、宗教和意识形态信念交集的法医案件中担任专家证人顾问，曾在《纽约时报》、《卫报》、《名利场》等 100 多篇新闻文章和媒体采访中出现，其博客“Psych Unseen”已吸引超过 300 万次浏览。

## 媒体评价：

“人类心理学中最重要的谜题是，为什么如此多人会相信如此错误且危险的事情。乔·皮埃尔以其对这一谜题的深刻理解，撰写了一本引人入胜的书，全面描述并解释了谎言、错误信息和阴谋论的诱人魅力。”

——艾伦·弗朗西斯，杜克大学精神病学系教授

“作为精神科医生，皮埃尔为假新闻和错误信息的问题带来了新视角，探讨了人们为何会相信虚假或误导性事物的原因。”

——史蒂芬·勒万多斯基，布里斯托大学认知科学教授

“许多书籍探讨我们常见的谬误和认知错误，但皮埃尔的《虚假》展示了这些心理特点如何助长了许多当代妄想，包括‘比萨门事件’、平地理论和新冠实验室泄漏及反疫苗阴谋论。”

——斯图尔特·威瑟，行为科学家，杂志《怀疑调查》的贡献编辑

## 全书目录：

前言

第一章：妄想、扭曲与错误信念

第二章：过度自信的心理

第三章：确认偏误的强化

第四章：不同观点汇聚

第五章：错误信息产业综合体

第六章：疯狂的阴谋论

第七章：受愚之深

第八章：分裂的国家

第九章：我们不是我们的信念

第十章：后真相世界的处方

参考书目



\*\*\*\*\*

中文书名:《重新定义医学的边界:通向未来的高科技、高触及之路》

英文书名: *Redefining the Boundaries of Medicine: The High-Tech, High-Touch Path Into the Future*

作者: Paul Cerrato and John Halamka

出版社: Mayo Clinic Press

代理公司: ANA/Jessica Wu

页数: 199 页

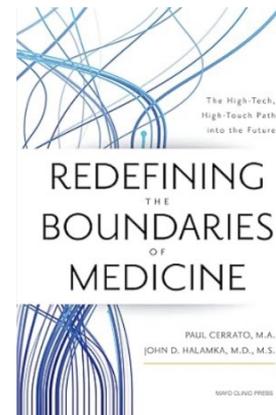
出版时间: 2023 年 4 月

审读资料: 电子稿

类型: 保健/医学

#364 in Health Policy (Kindle Store)

#777 in Health Care Delivery (Kindle Store)



### 内容简介:

当今的医疗保健需要重新构想。保罗·塞拉托和约翰·哈拉姆卡博士的《重新定义医学的边界》对医疗行业提出了挑战,要求其重新协商优先事项,并正视其在探索新护理交付模型方面的胆怯和犹豫。本书的指导原则是,重新思考和重新构想 21 世纪的医学实践方式将改善健康结果,而技术在这一转型中起着核心作用。

哈拉姆卡博士是梅奥诊所平台的总裁,塞拉托先生是高级研究分析师和传播专家,该平台利用新技术改变提供护理的方式。这项前沿工作,加上他们在医疗保健领域 80 年的经验,使哈拉姆卡博士和塞拉托先生成为技术和医疗保健领域的权威人士。

本书展示了“一刀切”的医疗保健如何逐渐让位于更精确、个性化的方法,考虑到每个人独特的环境和遗传风险因素。它讨论了几种新兴技术工具的使用,这些工具为每位患者提供独特的“地形图”,帮助他们导航自己的健康旅程。

医疗保健中的人工智能必须是准确、公平且符合伦理的;提供者需要接受一种更好的方式来预测疾病、识别有效治疗,并重新思考过去几十年来传承下来的传统智慧。《重新定义医学的边界》提供了实现这一目标的指南。

### 作者简介:



**保罗·塞拉托 (Paul Cerrato)** 是梅奥诊所平台的高级研究分析师和传播专家,该平台专注于如何利用计算机科学、数据分析和虚拟健康服务发现、验证和提供更好的诊断和治疗。塞拉托先生在医疗领域拥有超过 40 年的经验,担任过医疗记者、研究分析师、临床医生和教育工作者。他曾担任《InformationWeek Healthcare》编辑、《Contemporary OB/GYN》执行编辑、《RN Magazine》高级编辑,并为耶鲁大学医学院、美国儿科学会、《InformationWeek》、《Medscape》和《MedpageToday》撰写和编辑内容。健康信息管理系统学会 (HIMSS) 将塞拉托先生评选为最具影响力的医疗 IT 专栏作家之一。他的成就包括获得美国商业媒体颁发的六项编辑奖项——通常被称为商业新闻界的普利策奖,以及美国医疗出版编辑协会颁发的最佳签名社论金奖。



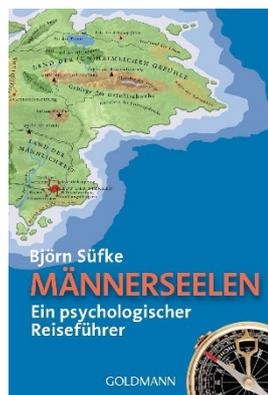
**约翰·D·哈拉姆卡 (John Halamka)** 是梅奥诊所平台的总裁，领导着一系列平台业务，致力于通过利用人工智能、连接医疗设备和可信合作伙伴网络来转变医疗保健。哈拉姆卡博士接受了急诊医学和医学信息学的培训，拥有超过 25 年的医疗信息战略和政策开发与实施经验。在加入梅奥诊所之前，哈拉姆卡博士曾担任贝斯以色列女执事医疗中心和哈佛医学院的首席信息官。他是一名执业急诊医学医生。作为哈佛医学院国际医疗创新教授，哈拉姆卡博士曾帮助乔治·W·布什政府、奥巴马政府以及世界各国政府规划其医疗信息战略。作为国家医学科学院的成员，哈拉姆卡博士撰写了十余本关于技术相关问题的书籍，发表了数百篇文章，以及在 Geekdoctor 博客上发布的数千条帖子。他还在马萨诸塞州谢尔伯恩运营着新英格兰最大的动物庇护所——Unity Farm Sanctuary。

### 全书目录:

- 前言：致那些疯狂的人们
- 第一章 人工智能的承诺与风险
- 第二章 重新定义医学知识搜索
- 第三章 重新思考医学专业知识
- 第四章 寻找灵性与人文学科的角色
- 第五章 平衡生活方式医学与药物治疗
- 第六章 用个性化医学取代一刀切
- 第七章 更好的沟通，减少错误信息
- 第八章 拥抱跨学科的病人护理
- 第九章 患者需要更响亮的声音
- 索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《男性的心理旅行指南》  
德文书名：Männerseelen: Ein psychologischer Reiseführer  
英文书名：Men's Souls: A Psychological Travel Guide  
作者：Björn Sufke  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/Winney  
页数：289 页  
出版时间：2017 年 1 月  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介:

男性的灵魂是一片未知的土地--不仅对女性如此，对男性自己也常常如此。他们压抑、合理化、躲避工作或孤独--以免面对自己的情感。男性的情感防御是如何形成的，又该如何克服呢？心理学家**比约恩·胥克 (Björn Sufke)** 通过幽默的语言和大量的案例分析，鼓励男性重新认识自己的内心世界。

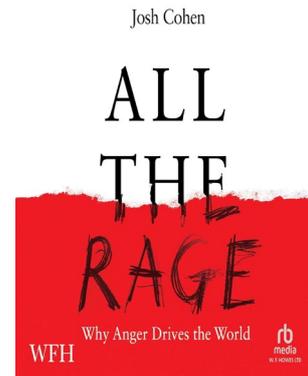


作者简介：

**比约恩·胥克 (Björn Sufke)** 是一名心理学家。在私人生活中，他是两个足球俱乐部和三个孩子的忠实球迷。他与家人住在比勒费尔德附近。有关 Björn Sufke 活动的更多信息，请访问 [www.maenner-therapie.de](http://www.maenner-therapie.de)。

\*\*\*\*\*

中文书名：《怒不可遏：为什么愤怒驱动世界》  
英文书名：ALL THE RAGE: Why Anger Drives the World  
作者：Josh Cohen  
出版社：Granta Books  
代理公司：PEW/ANA/Jessica  
页数：225 页  
出版时间：2024 年 10 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心理



内容简介：

《怒不可遏》(ALL THE RAGE) 是一位精神分析学家对愤怒这一禁忌情绪的开创性探索，还探讨了愤怒对个人和政治生活的影响。

愤怒无处不在，从分裂的社交媒体争论和加剧的政治分歧，到路怒和个人口角；从“黑人的命也是命”和气候正义运动，到特朗普、叛乱分子和白人至上主义者。当它成为现实时，它似乎渴望得到认可和回应。它会影响我们的身体，并可能转变为暴力。它可以代代相传，它可以表现为犯罪行为。我们应该用它做什么，它能被很好地利用吗？

通过对病人的个案研究、神经心理学的发展、文学、哲学和最近的政治事件，广受赞誉的作家和精神分析学家乔希·科恩辨析了不同形式的愤怒，包括最不受约束和最基本的愤怒，对政治动荡更为愤世嫉俗的愤怒，以及对政治抗议的质疑愤怒。他认为，愤怒不是一种可以忽略的情绪，而是一种基本的人类情感。它映射到我们亲密生活的方方面面，同时在政治和文化上塑造我们的世界。

在一个充满强烈不满和分裂的时代，在愤怒成为主导力量的时代，《怒不可遏》提供了对愤怒的全新而原始的理解，因此我们可以更好地处理我们内心的愤怒。

作者简介：

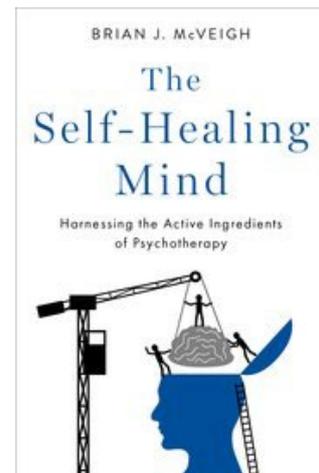


**乔希·科恩 (Josh Cohen)** 是一名私人执业的精神分析学家，也是伦敦金史密斯大学现代文学理论教授。他在现代文学、精神分析和文化理论方面著述颇丰。他的著作包括《死亡是生命的目的：弗洛伊德导读》(HOW TO READ FREUD)和《私人生活：为什么我们仍在黑暗中》(THE PRIVATE LIFE: Why We Remain in the Dark)。他是《卫报》、《新政治家》和《泰晤士报文学增刊》的定期撰稿人。



\*\*\*\*\*

中文书名：《自我治愈的头脑：利用心理治疗中的积极因素》  
英文书名：*The Self-Healing Mind: Harnessing the Active Ingredients of Psychotherapy*  
作者：Brian J. McVeigh  
出版社：Oxford University Press  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：344 页  
出版时间：2022 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心理



内容简介：

卖点：

- 利用咨询、心理治疗、人类学和历史来探索头脑是如何自我治愈的。
- 定义了“意识内在性”的特征——从文化上提高心智的一系列认知能力。
- 展示了我们的大脑如何适应抽象、重构并超越我们所处的环境。
- 包括广泛的附录和词汇表，这对研究人员、学生和辅导员的培训都很有用。

进化心理学解释了出现一些精神疾病的原因，但要回答关于如何在面对这些挑战时改善我们的心理健康的问题——大脑如何自我治愈——我们应该关注我们最近的心态变化。

在《自我治愈的头脑》一书中，心理健康顾问和人类学家布莱恩·J·麦克维（Brian J. McVeigh）假设，大约在公元前 1000 年，人口扩张和社会复杂性迫使人们学习“有意识的内在性”——一种在文化上升级心态的认知能力。他认为，帮助我们度过一天的心理过程与可以治愈我们心灵的过程相同。麦克维采用共同因素和积极心理学的观点，列举并定义了自我治愈的头脑的这些活跃成分：心理空间、内省、自我观察与被观察、自我叙述、摘录、一致性、专注、抑制、自我授权、自我自主和自我反思。麦克维展示了这些能力如何成为了心理治疗技术和干预措施有效性的基础。尽管心理恢复特性的元框架效应纠正了扭曲的认知并赋予我们非凡的适应能力，但它们有时会失控，导致意识失控和某些精神障碍。这本书还讨论了适应不良的过程是如何滚雪球、愈演愈烈的，导致最后需要克制自我。

凭借对咨询，心理治疗，人类学 and 历史的见解，《自我治愈的头脑》将吸引从业者，研究人员和任何对神经文化可塑性以及治疗导向意识如何修复心灵感兴趣的人。

作者简介：

布莱恩·J·麦克维（Brian J. McVeigh）拥有人类学硕士学位，咨询硕士学位和人类学博士学位。他是一名私人执业的注册心理健康咨询师，也是日本和中国的学者，他在那里生活和教学了 16 年。他曾在亚利桑那大学东亚研究系任教十年。作为 16 本书的作者，他对人类如何适应历史和治疗感兴趣。他目前的项目包括《古埃及心理学：重建失落的心态》（*The Psychology of Ancient Egypt: Reconstructing a Lost Mentality*）。



## 媒体评价：

“布莱恩·麦克维(Brian McVeigh)借鉴了 20 世纪心理学的无名天才朱利安·杰恩斯(Julian Jaynes)的见解，并将其出色地应用于改善我们的心理健康。有意识的内在是自我治愈的深层机制，也是成功治疗的秘诀。这是临床治疗师和积极心理学家的必读之书。”

——马丁·塞利格曼 (Martin E. P. Seligman)，宾夕法尼亚大学积极心理学中心主任、心理学教授

“我从来没有读过像这样的书。布莱恩·J·麦克维 (Brian J. McVeigh) 承担了一项艰巨的任务，即整合从积极心理治疗、治疗变化的共同因素和杰恩斯理论范式中提取的大量资源。他为心理治疗师及其患者提供了指南，帮助他们探索、理解和管理现实生活中的问题，因为他们能在更模糊的内部环境中航行。”

——阿尔普法特 (Al Pfadt) 博士，纽约州基础研究所退休研究科学家

“《自我治愈的头脑》连贯地结合了长期以来被认为是完全不同的治疗和幸福的元素。通过将意识的进化与广泛和多元文化的心理治疗策略相结合，麦克维创造了一个令人耳目一新的可访问的，全面的和实用的模型来帮助人们自助。”

——劳伦斯·欧文·舒格曼 (Laurence Irwin Sugarman)，医学博士，美国儿科学学会会员，艾肯·巴恩威尔心理健康中心，纽约州罗切斯特

## 全书目录：

前言

致谢

缩略语

读者须知

序言：寻找自我治愈头脑的有效成分

第一部分：适应性思维，意识和对治疗的影响

第 1 章 目的与前提：主观性的治疗特性

第 2 章 什么是意识？澄清头脑的物质

第二部分：有意识的内在性的利与弊

第 3 章 有意识的内在性的优势

第 4 章 失控意识：放大认知的代价

第 5 章 心理治疗内化简史

第三部分：心理健康的意义和心理调整的方法

第 6 章 治疗精神疾病和促进心理健康

第 7 章 自我的本质：系统化、系列化、戏剧化

第 8 章 自组织思维：节奏、惯例、仪式

第四部分：应用、方法和干预

第 9 章 使用有意识的内在作为治疗工具

第 10 章 关键治疗技巧与有意识的内在性



- 第 11 章 作为治疗系统的群体和家庭
- 第 12 章 情绪与意识的内在性
- 第 13 章 催眠与冥想：暂停和调节意识的内在性
- 第 14 章 人类多样性、社会适应与心理治疗

尾声：最后的想法

附录

- A: 积极心理学的概要
- B: 共同因素概要
- C: 有意识内在性的历史诞生
- D: 什么不是意识的内在性
- E: 心理生物硬件还是文化软件？
- F: 关于创造力隐喻的例子
- G: 关于意识内在性的五个视角：总结
- H: 寿命和病灶的发展阶段

术语表：关于技术和干预措施的杰恩斯治疗观点

参考文献

索引

关于作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《那不是什么该死的一时冲动：正确理解多动症成年人的生活》

英文书名：IT'S NOT A BLOODY TREND: Understanding Life as an ADHD Adult

作者：Kat Brown

出版社：Robinson Psychology/Little, Brown

代理公司：United Agents/ANA/Jessica

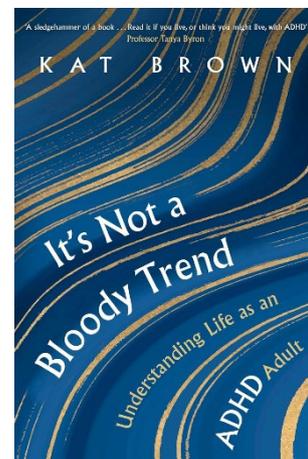
页数：320 页

出版时间：2024 年 2 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理学



内容简介：

没有人应该一辈子都猜测自己身患缺陷，每个人都应该拥有一本身体与大脑的正确使用手册——但是过去很长一段时间里，人们都认为注意力缺陷多动障碍（ADHD）只发作于过度亢奋的男童，但是这一疾病不分性别，以各种方式影响着几乎所有年龄段的人，我们必须重新审视它。



这部权威指南面向大众读者，凯特·布朗根据科学证据、历史背景和对多动症患者的实际支持，从财务、工作、自我治疗、人际关系、荷尔蒙和自尊等可能造成问题的各个方面，轻松地粉碎了人们对多动症人群的成见。

根据与多动症患者和世界顶尖临床专家的访谈，结合凯特的个人经历，《这不是一个该死的趋势》适合任何想知道自己一直以来的“问题”是否可能只是未确诊的多动症的人。

## 引言

1. 确诊
2. 接受
3. 并发症
4. 治疗
5. 运动与生活方式
6. 朋友、家庭和人际关系
7. 工作
8. 组织
9. 自尊
10. 金钱
11. 养育多动症儿童
12. 荷尔蒙
13. 自我治疗
14. 前进

资源

致谢

附录

## 作者简介：



**凯特·布朗 (Kat Brown)**，艺术记者，她关于心理健康污名化和其他社会娱乐评论的作品已经见刊于《每日电讯报》《泰晤士报》和她播客《流行文化》中。她的第一本书《没有人谈论这件事》(*No One Talks About This Stuff*)是一本选集，分享了人们不为人知的不孕不育和丧婴经历。她的第二本书《这不是血淋淋的趋势》比她的第一本书早一个月出版，她非常享受这种荒谬的感觉。凯特喜欢骑马和塔罗牌，与丈夫、爱犬和两只骇人的猫住在伦敦南部。

## 媒体评价：

“一锤定音，消除了人们对多动症疾病的所有怀疑和误解。这种疾病影响了许多人，他们其实非常优秀的人。”

——坦尼娅·拜伦(Tanya Byron)教授，英国儿童治疗师、心理学家、作家、媒体人

“笑中带泪，令人深思。每一个认为多动症不存在的人都应该读一读这本书。”

——莉安·马斯凯尔(Leanne Maskell)，著有《多动症：从A到Z》



\*\*\*\*\*

中文书名：《我们这样崩溃：认知生活磨损》

英文书名：*How We Break: Navigating the Wear and Tear of Living*

作者：Vincent Deary

出版社：Viking

代理公司：PEW/ANA/Jessica

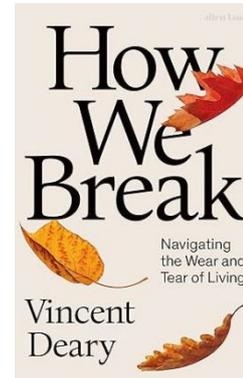
出版时间：2024年1月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：304页

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

《我们如何故步自封》作者文森特·迪尔尼（Vincent Deary）新书，关于崩溃的科学、心理学和生理学，专业性通俗性兼备。

我们的精神和身体承受力接近极限时，会发生什么？健康心理学家森特·迪尔尼多年来一直在帮助病人应对生活之难，《我们这样崩溃》就是他写给那些有时觉得自己就要崩溃之人的书。

《我们这样崩溃》通过临床案例研究、前沿科学研究、个人故事以及引自哲学、文学和电影的参考材料，为人类日常斗争提供了足以宽慰人心的新视角。迪尔尼指出，重大创伤在生活中相对罕见，更常见的是多项事情同时出错，或者面临长时间的困难或不稳定。整个世界缩小到只有繁琐日常和困难时，人就会变得不快乐、焦虑、绝望、疲惫。换句话说，人会崩溃。迪尔尼指出，生活的导航系统一旦失调，人迟早崩溃。如果可以了解生活如何磨损我们，有什么影响，就有机会更好地度过倦怠、压力、疲劳和绝望的时期。

《我们这样崩溃》旨在让读者更好地理解努力应对日常难题时发生在自己身上的事，大声肯定休息和恢复的强大力量，希望能帮助所有人找到一条度过困难时期的道路。

### 选段呈现：

“因为我们不仅是世界的媒介，与之一切来往应对也都悉数记录留存，作为媒介的我们还具有一定变革性。世界改变着我们，反之亦如是。每早醒来，我们所介入的世界是由各种要求、紧急事项、待解决问题和任务交织而成。有些是个人的，有些则来自外部。无论如何，我们总是对世界和自己有所图谋，因而，总有事情需要去完成。比起一成不变，去做一件事要耗费更多精力。在这过程中，我们会不断读取周围环境和自身身体的信号，预测接下来会发生什么，不断将需要完成的工作与现有可用资源进行比较，并进行相应调节。好似一切理应如此。这种实时调整行为就是所谓的“应变稳态”（*allostasis*），即在变化中保持稳定的行为。在完成这项复杂而艰巨的工作时，我们会颤抖。变化总免不了动荡发生。在调整过程中，个人系统会随之颤抖，表现为生理唤醒、专注、努力和能量消耗。我们的心、思想和意志，或谓情感、认知和生物资源，在索求过多、过长和过密集时，就会发生改变和枯竭。这就是所谓的“适应负荷”（*allostatic load*），即动荡过于频繁造成的磨损。本书第一部分将介绍那些让人颤抖的节奏、事件、遭遇和意义体系；第二部分将介绍心灵、思想和意志这些基本机制是如何被所遭遇事情改变和打破的。”



(摘自引言部分)

目录:

Introduction

引言

part one: trembling

第一部分:颤抖

1. Many Meetings
2. The Body Guard
3. The Ambient Hum of Menace
4. Events
5. Arrhythmia
6. The Rule Book

1. 太多会议
2. 保镖
3. 周围的威胁性嗡嗡声
4. 事件
5. 心律失常
6. 规则手册

part two: breaking

第二部分:崩溃

7. Rise and Fall
8. To and Fro
9. Reason's Monsters
10. Preoccupied
11. Are You Sitting Comfortably?
12. Exit Strategies

7. 起起落落
8. 来来回回
9. 原因怪物
10. 全神贯注
11. 你坐得舒服吗?
12. 退出策略

Acknowledgments

致谢

作者简介:



文森特·迪尔尼 (Vincent Deary) 是纽卡斯尔诺桑比亚大学应用健康心理学教授, 还是英国国家医疗服务系统 (NHS) 首批跨诊断疲劳诊所之一的执业健康心理学家。其研究专注于开发针对多种疾病的干预措施, 如老年人的跌倒恐惧、慢性身体疾病的管理以及疾病和生活环境如何影响人与食物的关系。他对改变饮食的研究首次让人们了解到与Covid相关的嗅觉和味觉丧失如何对人的生活、情绪以及与人关系产生了广泛影响。

临床学者身份之外, 他还是作家, 其独特性体现在能够从生活、工作和研究中汲取经验, 并结合艺术、哲学和流行文化轶事。他的第一本书《我们如何故步自封》(How We Are) 于2015年出版, 获得广泛好评, 该书带领读者“深入”日常生活, 展示了日常生活很大程度上如何被习惯所左右, 以至于很少有人注意到支撑我们的复杂性, 直到我们被迫--或选择--改变。即将出版的第二本书《我们这样崩溃》中, 他以同样独到的眼光审视了人类的困境和苦难。他目前正在撰写《我们如何修补》一书, 该书是其人类生活三部曲最后一部。

媒体评价:

“迪尔尼从科学、哲学、艺术和个人经历的深矿中汲取知识, 创作了这本珍贵的书。《我们这样崩溃》的每一页都闪耀着智慧和洞察力。所有读者都能大有收益。”  
——马特·罗兰·希尔 (Matt Rowland Hill), 《原罪》(Original Sins) 作者。



“文森特·迪尔里从广泛的人类经验资料中取材，写了一本温暖而富有同情心的书，讲述了我们如何受伤，又是如何治愈。”

——格温·阿德希德 (Gwen Adshead)，法医精神病学家，《你认识的恶魔》([The Devil You Know](#)) 作者。

\*\*\*\*\*

中文书名：《分心：在注意力缺失的世界中找回专注力》

英文书名：Distracted: Reclaiming Our Focus in a World of Lost Attention

作者：Maggie Jackson

出版社：Prometheus

代理公司：InkWell/ANA/Jessica

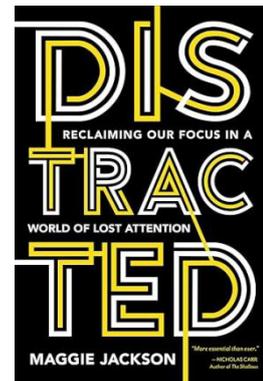
页数：335 页

出版时间：2018 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



详细描述了日益加深的注意力分散危机所带来的巨大代价  
展示了可以重新点燃专注力和持续注意力的非凡科学发现

“《分心》集中探讨了现代生活中的一个绝对现实问题”——《华尔街日报》

“本书影响深远”——《纽约客》

荣获 2020 年多萝西·李图书奖 (Dorothy Lee Book Award) “科技与文化类杰出图书奖”。

#### 内容简介：

在这本开创性著作的首版中，玛吉·杰克逊 (Maggie Jackson) 对迫在眉睫的危机发出了先知先觉的警告：注意力分散正在侵蚀人们解决问题、创新和相互关爱的能力。现在，在这本附有精辟新序言的更新版中，她又鸣响了一个新的警钟，提供了一条新的前进道路，敦促我们重新审视这个时代最紧迫的问题之一。

我们如何才能更明智地利用这个时代的技术奇迹，将数据转化为知识，将分心转化为注意力？如何才能在深度脱节的时代重塑人与人之间的纽带？杰克逊认为，我们必须通过全面培养注意力来遏制技术过剩，必须首先关注设备背后使用的人类。

杰克逊作为专家向导，将带领我们探索分心的历史根源、人类与机器融合时面临的危险，并且介绍超负荷时代最需要的有关注意力技能的前沿科学。《分心》应时而生，令人难忘，对人类最高能力的命运进行了令人痛心而又充满希望的描述。

#### 作者简介：



玛吉·杰克逊 (Maggie Jackson) 是屡获殊荣的作家和记者，她的评论和文章曾出现在《纽约时报》、《华尔街日报》、《洛杉矶时报》、《新哲学家》和国家公共电台等众多出版物上。她的文章被收录在 *The State of the American Mind: Sixteen Leading Critics on the New Anti-Intellectualism* 和 *The Digital Divide* 等许多文集中。杰克逊曾是《波士顿环球报》特约专栏作家，现与家人居住在纽约市和罗德岛州。



\*\*\*\*\*

中文书名：《结束的力量：为何想要结束、如何结束以及何时结束》  
英文书名：THE POWER OF CLOSURE: Why We Want It, How to Get It, and When to Walk Away

作者：Gary McClain

出版社：Tarcher/PH

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

页数：304 页

出版时间：2024 年 7 月

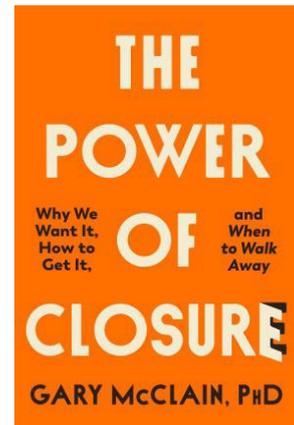
代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

本书中文繁体字版已授权台湾

版权已授：英国、韩国、葡萄牙、罗马尼亚、西班牙、泰国、中文繁体



### 内容简介：

你是否曾在一段感情、职业生活或与家人的关系中感到压抑，迫切地想要了结？想要结束是人之常情。但结束是可能的吗？是健康的吗？

心理治疗师加里·麦克莱恩博士（Dr. Gary McClain）主要研究沟通和人际关系问题。在他与客户的会谈中，有一个词反复出现：结束！

各种自助书籍都提到过“结束”这一主题，麦克莱恩博士的《结束的力量》则独辟蹊径，将重点放在这一强大的人类需求上。在这本书中，他将教读者如何在最有可能寻求了结的各種情况下游刃有余，以及如何通过接受和自我赋权，在无法了结的情况下放手，继续生活。

《结束的力量》有望与内德拉·陶瓦卜（Nedra Tawwab）的《界限》（*Set Boundaries, Find Peace*）、惠特尼·古德曼（Whitney Goodman）的《偶尔不振作也没关系》（*Toxic Positivity*）、阿米尔·莱文（Amir Levine）的《关系的重建》（*Attached*）和杰克逊·麦肯齐（Jackson MacKenzie）的《再次完整》（*Whole Again*）等其他许多帮助读者获得洞察并继续生活的畅销书相媲美。

### 作者简介：



加里·麦克莱恩博士（Dr. Gary McClain）在纽约拥有一家私人诊所，并为美国运通和 NBC 环球公司的员工提供专业服务。他是蒙特克莱尔州立大学心理健康研究生课程和 Excelsior 学院健康科学专业的兼职教师。他著有关于身体-心灵-精神主题的书籍，以及护理和联合医疗保健课程的辅助教科书《诊断之后：病人如何反应以及如何帮助他们应对》（*After the Diagnosis: How Patients React and How to Help Them Cope*）。他为许多与健康相关的刊物发表过文章，并为 *HIV Plus* 杂志撰写心理健康问题专栏。



媒体评价：

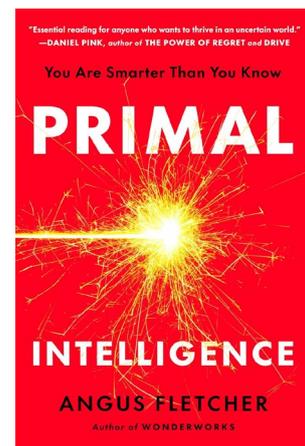
“每个人都想结束，但很少有人知道如何真正做到这一点。《结束的力量》帮助读者在最困难的情况下获得接纳和了结。这本书非常适合任何想要度过过渡期并向前迈进的人。”  
——惠特尼·古德曼（Whitney Goodman），注册婚姻家庭咨询师，[《偶尔不振作也没关系》](#)（TOXIC POSITIVITY）一书的作者

目录：

Part I: Closure Defined	Part III: How to Seek Closure
Chapter 1: Closure Defined	Chapter 8: Set Your Intentions
Chapter 2: What Closure Is Not	Chapter 9: Have the Conversation (or Don't)
	Chapter 10: Evaluate
Part II: Why We Want Closure	
Chapter 3: We're Hurting	Part IV: When You Don't Get the Closure You Want
Chapter 4: We're Angry	Chapter 11: When to Walk Away
Chapter 5: We Feel Helpless	Chapter 12: Embracing Acceptance
Chapter 6: We Want Forgiveness	Chapter 13: Getting Closure After a Death
Chapter 7: It's Part of a Cycle	

\*\*\*\*\*

中文书名：《原始智能》  
英文书名：*Primal Intelligence*  
作者：Angus Fletcher  
出版社：Penguin/Avery  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：304 页  
出版时间：2025 年  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：书稿  
类型：大众心理  
**\*本书中文繁体字版已授权台湾**



内容简介：

《原始智能》关注的是人类智能的一个关键来源：负责长远思考和想象力的非逻辑、非计算的脑部活动过程。这种“低数据智能”是领导力、创新和适应力的核心驱动，可以帮助我们解决复杂和开放式的问题，更快预测未来，减少焦虑和愤怒，并更快地从失败中恢复。



这本书介绍了训练大脑低数据区域的故事，它们能提高你的领导能力、创新能力和整体适应能力。这些听起来是夸夸其谈，但其实已经被美国陆军进行的独立研究试验所证实，并发表在《纽约科学院年鉴》和《哈佛商业评论》等主要学术期刊上，且已被世界上一些最大、最具创造力的公司高管所接受，并在小至 8 岁的学生身上得到了科学验证。

### 作者简介：



**安格斯·弗莱彻(Angus Fletcher)**是俄亥俄州立大学叙事项目(Project Narrative)的故事科学教授，该项目是研究叙事运作方式的世界领先学术智库。他也是《奇迹之作》(Wonderworks)和《故事思维》(Storythinking)的作者。

\*\*\*\*\*

中文书名：《赤裸的真相》

英文书名：THE NAKED TRUTH (DEN NAKNA SANNINGEN)

作者：Angela Ahola

出版社：The Book Affair

代理公司：Enberg Agency/ANA/Winney

页数：约 328 页

出版时间：2023 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：瑞典文电子稿

类型：大众心理学

英文终稿 2023 年 4 月交付



### 内容简介：

#### 最无法饶恕的背叛？

对于很多人来说，“出轨”是人生中最严重、最不可能原谅的背叛，但是世界上三分之一的成年人牵扯其中。不忠是罪恶与羞耻的根源，但不管这件事情有多么可耻，它时常在我们身边上演——心理学博士学位、人际关系专家安吉拉·阿霍拉 (Angela Ahola) 也没能幸免，并且深受其害。她花了些时间摆脱阴影，并着手研究出轨：为什么人会出轨？出轨反映了怎样的人之本性？

《赤裸的真相》是一部案例研究，关于人为什么会出轨，我们又能从出轨中学到什么。市面上的很多作品都在讨论出轨后如何重建信任，如何找回忠诚关系，而安吉拉则更加专注于探索出轨的内在原因和动机。这一研究持续了数年，她深度采访了很多出轨者，有些接受采访时就在出轨过程当中。安吉拉调查分析他们的冲动心理、辩解理由以及感情历程。调研结果与最新科学研究相结合，还有安吉拉自己的心灵跋涉，最终诞生了一部卓绝的心理图书，不仅在概念层面上令人兴奋，读起来好像一部惊悚小说，而且理论牢靠，充满了心理学知识。



谈及此书，安吉拉·阿霍拉博士讲到：“了解出轨与不忠是我最强烈的兴趣之一。书中案例会让你直面最清晰、最赤裸的事实。这些人的故事都非常情绪化，而且充满戏剧性转折。我可以向你保证，翻开这本书，你会和我一样惊讶。”

**作者简介：**



**安吉拉·阿霍拉 (Angela Ahola)** 拥有心理学博士学位，专门研究第一印象，研究影响我们的沟通趋势、成见、司法评估和非语言沟通的因素。她培养着瑞典企业界领导者，以及斯德哥尔摩警察学院 (Stockholm Police Academy) 心理学系的研究院和警官。

《给人留下印象的艺术》(*The Art of Making Impressions*) 是她的第一部非虚构作品，她在书中提出了如下问题：

在相见的最初几秒钟之内，别人就会决定如何对待你。是什么决定了其他人是否愿意与你合作，雇佣你或者买你的东西？是什么让我们喜欢和信任一个人，选择一种产品而不是另一种产品，或者对一个组织充满信心？她将社会心理学、认知神经科学、当今的传播趋势、社交媒体行为和广告研究结合起来，发表了多次充满活力和幽默感的演讲，也撰写这样一部作品。

安吉拉根据自己的研究撰写了许多学术作品，而且经常做客新闻媒体/电视台。此外，她本人也是拥有多年销售和营销经验的企业主。

\*\*\*\*\*

中文书名：《90分钟专注力：在分心的世界中保持超高效》  
英文书名：THE POWER OF 90: Becoming Ultraproductive in a Distracted World  
作者：Eric Partaker and Dr. Christian Poensgen  
出版社：待定  
代理公司：UTA/ANA/Jessica  
页数：待定  
出版时间：待定  
审读资料：电子大纲  
类型：大众心理

**\*本书中文繁体字版已授权**



**内容简介：**

《90分钟专注力》(THE POWER OF 90) 提出了一个超级高效的框架，提供了实用策略来对抗职场倦怠、技术成瘾和过度外界刺激的挑战。这个革命性的项目是由一位拥有科学知识的创新学者和一位拥有超级粉丝的天才顾问为您带来的——作者已经有 20 万名通讯订阅者，并以每月 1.5 万人的速度稳步增长。



从你第一次打开这封邮件到现在，你一共查看了多少个通知？现在，你打开了多少个标签页？当你完成这篇简短的演讲时，有多少新闻文章或社交媒体帖子会吸引你的注意力？如果这本书能改变这一切呢？我们都已把“原子习惯”融入到日常生活中。现在，是时候介绍一个神奇的数字了。

在一个对我们的时间充满干扰和需求的世界里，实力二人组埃里克·帕特克（Eric Partaker）和克里斯蒂安·彭根博士（Dr. Christian Poensgen）的开创性工作揭示了一个简单而深刻的概念的变革潜力：**90分钟的力量**。人类在一个90分钟的超常节律中运作，这个节律贯穿昼夜，控制着我们的注意力、睡眠和压力管理。通过细致的研究，作者揭示了这个数字在优化生活中三个关键领域的生产力方面所起的决定性作用：

专注：每天分配90分钟的时间来集中注意力，可以将效率提高两倍。

睡眠：保证每晚90分钟的深度睡眠能使工作效率提高2.5倍。

压力：有规律地每90分钟中断一次压力模式可以使工作效率翻倍。

优化我们集中注意力的时间（90分钟无分心，即“超专注”），获得高质量的睡眠（“超熟睡”）和减轻压力（“超淡定”）是可以实现的，甚至在养育子女的同时也可以实现，正如作者在这部实用路线图中向我们展示的那样，我们可以将概念转化为实际的日常习惯。虽然是一次濒死经历让他们审视了我们与生产力和压力的关系，但帕特克和彭根写这本书的根本目的是为了让我们不要陷入恶性循环。我们都希望在每件事上都更有成效，无论是睡觉时，工作时，甚至焦虑时。《90分钟专注力》就是答案。

#### 作者简介：

**埃里克·帕特克（Eric Partaker）**是一名企业家和前麦肯锡高管，曾被评为年度首席执行官（2019年商业卓越论坛），英国35岁以下30位企业家之一（《创业杂志》），以及英国最具颠覆性的企业家之一（《每日电讯报》）。他的影响力超越了《华尔街日报》和《经济学人》等出版物，他在领英上作为全球第二大最有影响力的创作者的地位证明了这一点。

**克里斯蒂安·彭根博士（Dr. Christian Poensgen）**是一名科学家和绩效教练，他与高管、企业家和首席执行官合作，帮助他们在高压环境中取得长期成功。他拥有博士学位，研究压力与绩效的相互作用。他是世界经济论坛的议程撰稿人，也是欧洲数字竞争力中心的前主任和联合创始人。克里斯蒂安曾在ESCP商学院（柏林）、亥姆霍兹信息安全中心（萨尔布吕肯）和数字技术与管理中心（慕尼黑）以及德国其他几所学校任教。他出生在德国，德语是他的第一语言。



\*\*\*\*\*

中文书名：《拥抱自我：在不确定和未知中找到确信和满足》

英文书名：*Embrace Your Almost: Find Clarity and Contentment in the In-Betweens, Not-Quites, and Unknowns*

作者：Jordan Lee Dooley

出版社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

页数：195 页

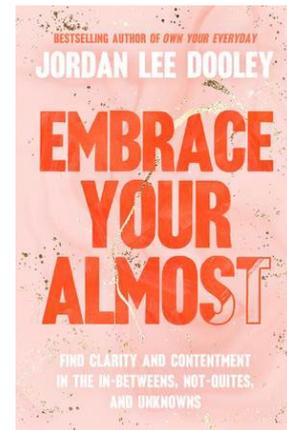
出版时间：2022 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志

视频推荐：[http://www.nurnberg.com.cn/video/video\\_show.aspx?id=11376](http://www.nurnberg.com.cn/video/video_show.aspx?id=11376)



#### 内容简介：

在建立她梦想家庭的道路上，乔丹（Jordan）讲述了她个人的心痛经历，向读者，尤其是千禧一代的女性，展示了即使面对失望和破坏，也要将自己的动力和决心引向珍视的梦想。在书里，她分享她自己的旅程，调整理想生活的愿景，同时保持希望，乔丹通过必要的步骤，向读者阐明她们的目标是什么和为什么。她让女性要区分出什么事她们真正想要的，什么是世人认为她们应该想要的；帮助她们找出个人梦想和野心背后的原因；帮助她们考虑如何保持毅力和优雅，即使生活不按照计划进行，也要去做那些最重要的事情。

一章接一章，读者将对成功有新的理解，不再关注拥有一切，而是更多地关注让生活的挑战来完善我们，重塑我们的目标，使其变得比我们想象的更伟大。是时候重新定义成功对你来说意味着什么，并弄清楚在这个你应该想要拥有一切的世界里你真正想要的是什么。

#### 作者简介：

乔丹·李·杜利（Jordan Lee Dooley）是畅销书《拥有你的每一天》（*Own Your Everyday*）的作者，通过分享实用工具来帮助日常女性过上有目的的生活，她还建立了一个大量的粉丝的网站。她的活跃电子邮件列表有 16 万，她的博客每月的页面浏览量超过 10 万，她的播客在第一年就被下载了 500 多万次。作者网站：[www.jordanleedooley.com](http://www.jordanleedooley.com)



\*\*\*\*\*

中文书名：《大脑风格：改变生活而不迷失自我》

英文书名：BRAINSTYLES

作者：Marlane Miller

出版社：Simon & Schuster

代理公司：ANA/Jessica

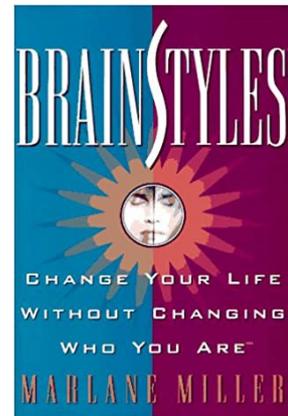
页数：384 页

出版时间：1997 年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

在这本富有洞察力、鼓舞人心的书中，读者将从遗传学和个人局限性的现实出发，探索一条无限的精神之路，并掌握个人的思维方式。这本书教你超越个性类型，从内心重新定义自己。从学习并应用你天生的大脑风格开始，成长为一名领导者，不需要参考大段的行为描述就能自然地建立团队，同时减少压力和冲突。

我们每个人都有一种天生的思维方式，与我们的基因紧密相连。你的思维方式是你独特的天赋，是你的本质。神经学研究表明，不同的人以不同的速度、不同的顺序使用左右脑。这在做出决策时至关重要。尤其重要的是，关系和业务围绕这些判断展开。通过了解你的思维方式如何影响决策，你可以在人际关系中表现得更好。简单有趣的自我测试可以帮助你确定自己的思维方式。你将获得清晰和专注，同时也为自尊奠定新的基础，超越个人主观见解地与他人互动，让每个人都能发挥出最好的一面。

### 作者简介：



马兰·米勒（Marlane Miller）是全球咨询公司 [BrainStyles](#) 的创始人。她是世界知名的关系专家。她的书《大脑风格：改变生活而不迷失自我》（BRAINSTYLES: Change Your Life Without Changing Who You Are）已被翻译成五种语言，并用另外三种语言教授。米勒毕业于加州大学洛杉矶分校，35 年来一直是人类发展领域的专业人士。



\*\*\*\*\*

中文书名：《摆脱抑郁和倦怠：心理低谷是如何产生的，你能做些什么》

英文书名：FREEING YOURSELF OF DEPRESSION AND BURNOUT : HOW PSYCHIC LOW POINTS COME ABOUT, AND WHAT YOU CAN DO ABOUT THEM

德文书名：DEPRESSION UND BURNOUT LOSWERDEN

作者：Klaus Bernhardt

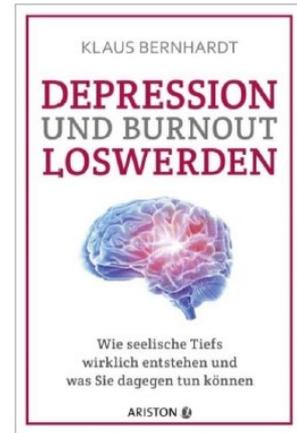
出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：208 页

出版时间：2019 年 5 月

类型：大众心理



### 内容简介：

在导致抑郁、倦怠综合症和焦虑的众多类型原因中，节食不当，药物不对症和不良的心态恰恰是令人吃惊和被低估的。

作者通过最新研究表明，这些疾病往往是心理和身体对缺乏营养和压力的反应。他以易懂的方式解释了这一生理过程，并提供了经过验证的建议和易于实施的措施，帮助患者简单、快速、甚至永久地摆脱痛苦。

- 畅销书作家和成功的治疗师揭示了大多数未被识别的抑郁症和倦怠综合症的原因
- 提供了许多建议和实用的方法，可在数周内取得积极效果

### 作者简介：

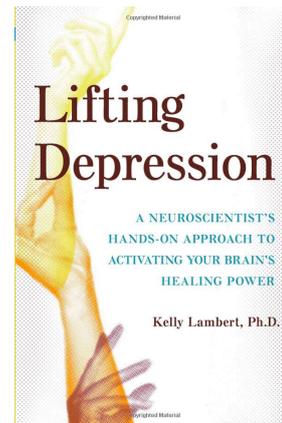


克劳斯·伯恩哈特（Klaus Bernhardt）在成为治疗师之前，曾作为科学和医学记者工作过多年。如今，他在柏林现代心理疗法研究所担任所长，每年指导数百名医生和治疗师。他是神经科学教育管理学院（AFNB）和 Initiate New Learning e.V. (INL) 的成员，也是《明镜周刊》畅销书《治疗焦虑》（The Anxiety Cure）和《摆脱抑郁和倦怠》（Freeing Yourself of Depression and Burnout）的作者。www.panikattacken-loswerden.de



\*\*\*\*\*

中文书名:《摆脱抑郁之神经学家教你激发大脑的康复能力》  
英文书名: *Lifting Depression: A Neuroscientist's Hands-On Approach to Activating Your Brain's Healing Power*  
作者: Kelly Lambert  
出版社: Basic Books  
代理公司: Tessler/ANA/Jessica  
出版日期: 2008年4月  
页数: 288页  
类型: 大众心理学



### 内容简介:

心理学家凯利·兰伯特(Kelly Lambert)在总结了最新的神经学研究成果、文化观测报告以及她自己独一无二的实验研究的成果的基础上,提出了一套关于抑郁症的原因和治疗的发人深思的理论。

现在的年轻人患抑郁症的可能性已经是他们祖辈们的近十倍。原因会是在这个日益“自动化”的世界里,越来越少的体力活动或多或少地影响着我们的幸福指数进而影响我们对压力的反应吗?

神经学家凯利·兰伯特(Kelly Lambert)找到了有力的证据证明为了获得物质或精神的报酬努力工作能很大程度上促进良好情绪的产生和防止抑郁的出现。她富有新意地用小白鼠作了一系列研究,她将“得到信任的小白鼠”(即那些毫不费力就获得了奖赏的)与努力劳动的“训练以达成功”小白鼠做了比较实验,并且使人们看到了不用依赖损害人体(多数情况下影响健康)的药物来治疗抑郁症的希望。

凭借其丰富的人类学、神经学和进化心理学知识,兰伯特总结出了一套独特的理论,该理论认为,人们为了实际的结果而做出的努力劳动能激发大脑特定部位的活动,使空虚感和与抑郁有关的不良情绪得到恢复。但是目前大多数抑郁症疗法都注重患者的心理活动,兰伯特让我们意识到在快节奏的生活中体力活动的重要性,而我们在日常生活中往往更注重迅速达到令人满意的程度而忽略了品尝自己劳动的果实。

### 作者简介:



凯利·兰伯特(Kelly Lambert)博士,伦道夫-麦肯学院(Randolph-Macon College)心理学教授,曾出版了大量神经学著作。他的小白鼠实验在*The Mommy Brain*中有详细描述,不久前登上了ABC电视台的世界晚间新闻(World News Tonight)。现居住在弗吉尼亚州的梅卡尼克斯维尔(Mechanicsville)。

### 媒体评价:

“该书涉及内容广泛,有举足轻重的地位,无论是对于身心健康的读者,还是普通感兴趣的租书者或收藏者,《挑战抑郁》在实现个体自由方面为您提供了有力的帮助。

----Midwest Book Review



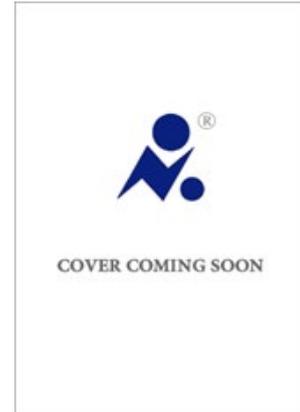
“凯利·兰伯特（Kelly Lambert）为我们提供了一个综合性的引人入胜的关于健康的新观念，它是如此的全面、具有实际意义以及长远眼光。她在以努力工作为基础的薪酬制度上的研究成果不仅在很大程度上解释了现代人的不满情绪，也提供了一条保持活力与愉悦的捷径。这本书不但会改变我们对抑郁症的看法，也会改变我们对自己的身体以及在现代社会中的窘境的理解。” “

---Frank Forencich, *Exuberant Animal: The Power of Health, Play and Joyful Movement* 作者

\*\*\*\*\*

中文书名：《社会治愈》  
英文书名：THE SOCIAL CURE  
作者：David Robson  
出版社：Canongate  
代理公司：Felicity Bryan/ANA/Jessica  
页数：待定（2023 年末有全稿）  
出版时间：2024 年  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：大纲  
类型：大众心理

**\*本书中文繁体字版已授权**



#### 内容简介：

改善我们幸福和健康的答案是否在于我们培养的友谊和关系？为什么我们经常破坏与他人的亲密关系？在《社会治愈》（THE SOCIAL CURE）一书中，科学作家大卫·罗布森（David Robson）利用前沿心理学和神经科学来研究我们对社会联系的深刻需求，我们常常无法建立更紧密联系的原因，以及应该如何建立更充实、更真实的关系。

自今年 1 月出版以来，大卫最近的一本书《期望效应》（THE EXPECTATION EFFECT）在英国已售出 2.5 万多册。

#### 作者简介：



大卫·罗布森（[David Robson](#)）是一位获奖的科学作家，专门研究人类大脑、身体和行为的极限。从剑桥大学数学学位毕业后，他在《新科学家》（*New Scientist*）杂志担任了五年的特稿编辑，随后在 BBC Future 做了五年的资深记者。他的作品也出现在《卫报》（*Guardian*）、《大西洋》（*Atlantic*）、*Aeon*、《男性健康》（*Men's Health*）等多家媒体上。2021，大卫因其在新冠肺炎疫情期间撰写的关于错误信息和风险传播的文章而获得英国科学作家协会和英国医学记者协会（MJA）的奖项。2022 年，他获得了 MJA 的年度精神健康故事奖，并入围了英国科学作家协会年度最佳英国科学记者奖。



\*\*\*\*\*

中文书名：《摆脱强迫症：快速、持久地克服强迫症，无需药物或对抗》

英文书名：FREEING YOURSELF OF OBSESSIONS AND COMPULSIONS: QUICKLY AND LASTINGLY OVERCOMING OBSESSIVE-COMPULSIVE DISORDERS WITHOUT MEDICATION OR CONFRONTATION

德文书名：ZWÄNGE UND ZWANGSGEDANKEN LOSWERDEN

作者：Klaus Bernhardt

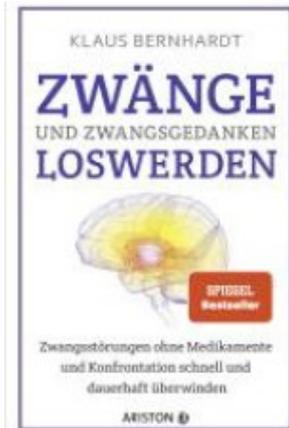
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：304 页

出版时间：2022 年 8 月

类型：大众心理



内容简介：

**数百万名患者，新冠以来更加普遍**

全世界数百万人患有强迫症，而且人数不断增加。但是强迫症的起源是什么？什么时候洗漱、再检查、整理和其他类似的重复性强迫行为不仅仅是无害的毛病？过度重复到了什么程度就需要治疗了？

克劳斯·伯恩哈特解释了强迫症背后的原因，它们是如何发展的，以及患者何时应该寻求帮助。他以最新的科学发现为导向，借助具体的实例，为患者提供适合日常使用的自助方法。此外，他还介绍了许多有益的治疗方法，可惜这些方法很少得到使用。通过他的方法，可以快速控制强迫症，并可能永久克服这些障碍。

- 伯恩哈特方法——成功率非常高，被许多医生、治疗师和诊所使用
- 《明镜周刊》畅销书作家：他的书销量超过 40 万册

作者简介：



克劳斯·伯恩哈特 (Klaus Bernhardt) 在成为治疗师之前，曾作为科学和医学记者工作过多年。如今，他在柏林现代心理疗法研究所担任所长，每年指导数百名医生和治疗师。他是神经科学教育管理学院 (AFNB) 和 Initiate New Learning e.V. (INL) 的成员，也是《明镜周刊》畅销书《治疗焦虑》(The Anxiety Cure) 和《摆脱抑郁和倦怠症》(Freeing Yourself of Depression and Burnout) 的作者。  
[www.panikattacken-loswerden.de](http://www.panikattacken-loswerden.de)

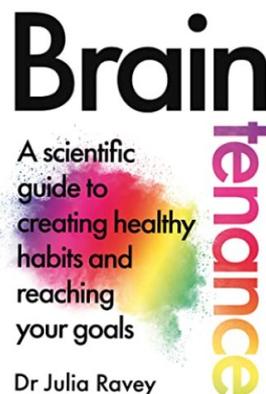


\*\*\*\*\*

中文书名：《创造健康习惯、实现美好生活从“头”开始》  
英文书名：**BRAINTENANCE: A scientific guide to creating healthy habits and reaching your goals**

作者：**Julia Ravey**  
出版社：**Pan Macmillan**  
代理公司：**ANA/Winney**  
页数：**304 页**  
出版时间：**2023 年 1 月**  
审读资料：电子稿  
类型：**大众心理**

版权已授：**英国，美国，匈牙利，罗马尼亚**



### 内容简介：

《创造健康习惯、实现美好生活从“头”开始》解释了如何用已被证明具有科学性的方法来控制大脑，打破习惯，实现目标，过你想要的生活。

你的大脑喜欢让你安全地呆在你的舒适区。而这正是阻碍你前进的原因。

我们不难想象我们想要实现的目标——更健康的生活方式、通过考试或开始新的职业生涯——但把它们变成现实却难得多。科学传播者和神经科学家朱莉亚·拉维博士阐述了实用的方法，使你能够更好地改变你的生活。

通过实施科学和心理学的最新发展，你将学会如何引导注意力，增强信念，打败拖延症，提醒自己不忘初心。利用我们目前对大脑和行为方式的理解，拉维开发了一些技术，使她能够追求自己的目标，这些技术同理也能帮助你。

你对自己的思维了解得越多，你对自己的生活就越有控制力。改变是好事，你的大脑只需一些说服力。

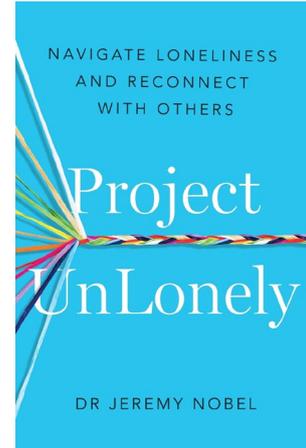
### 作者简介：

**朱莉亚·拉维 (Julia Ravey)** 拥有伦敦大学学院的神经科学博士学位，目前为阿尔茨海默氏症协会工作，担任协会科学宣传员。朱莉亚的社交媒体平台已经在全球范围内积累了超过 9 万名粉丝，浏览量超百万。她曾为知名科学博客撰稿，与世界领先的教育平台合作，并在美国开创性的科学纪录片系列《锻造未来》 (*Forging the Future*) 中出演。朱莉亚是 *TikTok* 上的“科学教育家”，为英国广播公司旗下的 *Bitesize* 撰稿，自己也会画一些科学插画。《创造健康习惯、实现美好生活从“头”开始》是她的处女作。



\*\*\*\*\*

中文书名：《不孤独项目》  
英文书名：PROJECT UNLONELY  
作者：Jeremy Nobel  
出版社：Penguin/Avery  
代理公司：ANA/ Jessica  
页数：288 页  
出版时间：2024 年 5 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介：

杰里米·诺贝尔博士（Dr. Jeremy Nobel）及时而必要的《不孤独项目》（PROJECT UNLONELY）为我们的孤独新世界带来了洞见，并提供了慰藉、希望和解决方案。

即使在 2020 年新冠流行之前，慢性孤独也早就是一种私人经历，已经成为一场公共卫生危机。从这几年开始，它的影响范围达到了新的高度。

孤独有多种形式，从持续的物理意义上的隔离，到因人与人之间的差异而感到被排斥在外，它会对我们的身心健康产生毁灭性的后果。作为“不孤独项目”的创始人，杰里米·诺贝尔博士揭开了我们个人和国家的孤独体验，以发现孤独的根源，并采取措施寻找安慰和联系。

诺贝尔博士采纳了许多声音，从前沿科研人员到商业、教育和医疗领域的领导者，再到各个年龄、背景和环境的孤独者的生活经历。他发现，这场大流行不仅以身体上的方式孤立了我们，而且从本质上讲，真正的孤独感来自于与自我的脱节。

他阐明了如何滋养和维持有意义的联系。他还透露，治愈孤独的一个重要组成部分是参与创造。这是一本支持性的、清晰的、令人欣慰的书，我们将把它纳入我们的新常态，并在未来几年依赖它。

**孤独是一场早于新冠的流行病：**疫情前发布的一项研究显示，46%的 45 岁及以上的美国成年人长期孤独。自 2020 年以来，这个问题爆发了。孤独会导致抑郁和自杀。

**“不孤独项目”：**作为艺术与治愈基金会（Foundation of Art and Healing）的一部分，“不孤独项目”的许多合作伙伴包括美国退休人员协会（AARP）、信诺（Cigna）、UJA 和欧莱雅。它一直吸引着各大媒体，包括最近的《华盛顿邮报》和哥伦比亚广播公司（CBS）电视台在圣诞节早上播出的节目。

**现有政策的不足：**成为一个多元化群体的成员可能会导致灾难性的孤独感。仅靠多样性、公平性和包容性的口号是不够的，因此哈佛大学公共卫生学院采取了多样性、平等性、包容性和归属性的立场。



**响应时代需要：**诺贝尔博士在书中涵盖了关于疫情期间的隔离及其长期结果的信息。维韦克·穆尔蒂(Vivek Murthy)的《在一起》(TOGETHER)是疫情前关于孤独的圣经。而本书则将成为如何大流行时代前进的圣经。

#### 作者简介：



**杰里米·诺贝尔(Jeremy Nobel)**，医学博士，公共卫生硕士，是一名初级保健医生，也是艺术与康复基金会 ([Foundation for Art & Healing](#)) 的创始人，该基金会的标志性倡议“不孤独项目” ([Project Unlonely](#)) 解决了孤独和社会孤立带来的个人和公共健康挑战，已获得全国性的知名度。诺贝尔博士获得内科和预防医学董事会认证，并获得哈佛大学公共卫生学院流行病学和卫生政策硕士学位。目前，他在全球卫生和社会医学部哈佛医学院系任职。他也是诗人，摄影师和教师，一名人文学科的实践者。

\*\*\*\*\*

中文书名：《了解自恋人格》

英文书名：*Identifying and Understanding the Narcissistic Personality*

作者：Elsa F. Ronningstam

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica

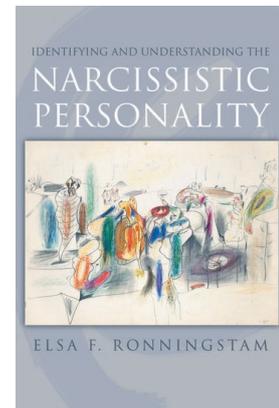
页数：256 页

出版时间：2005 年 5 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理学



#### 内容简介：

- 探讨“自恋人格”的本质，从正常人格特点到病理性自恋，再到自恋型人格障碍。
- 结合工作场所的自恋和病态自恋导致的自杀行为，从多层面深入研究自恋人格。
- 讨论在生活事件背景下自恋功能的变化。

自恋者一直受到很多诽谤，但根据研究人格研究的临床医生的说法，有许多自恋者在生活中取得了令人不可思议的成功，因为他们可以表达清晰地表达自己的追求和想法，让其他人跟随。作者已经研究和治疗自恋者 29 年，她对我们对自恋型人格障碍的理解进行了平衡，并进行了全面和最新的回顾，解释了从人格特质（可能是带来积极影响的）到全面性障碍（可能具有高度破坏性）的范围。通过实际案例研究，作者向我们展示了自恋者的内心世界，在他们内心深处存在的自信与傲慢，痛苦、羞耻感和缺乏安全感，种种情绪之间的拉锯战。这是第一本综合的临床和实证指南，对临床医生有很好地指导和帮助，但同样也能帮助有好奇心的读者了解自恋人格背后的故事。



### 媒体评价:

“人格障碍虽然总是被讨论，有时被归因于轴心 II 上，但它确实存在。自恋型人格终于在这本书中得到了应有的关注。读者应该了解这些有价值的信息，以扩展他们的知识库，而这本书将非常轻松地满足读者的这一需求。

——《涂鸦日记》(Doody's Journal)

### 作者简介:

艾尔莎·罗宁斯塔姆 (Elsa F. Ronningstam), 美国哈佛医学院心理学助理教授。

### 全书目录:

- 1: 从神话起源到人格障碍
- 2: 具有文化差异的正常性格特点
- 3: 自恋型人格障碍的起源和分布范围
- 4: 识别病理性自恋
- 5: 区分病理性自恋
- 6: 性格特点还是缺陷? 自恋人格在职场上的表现
- 7: 自恋与自杀
- 8: 改变还是腐蚀? 病理性自恋的变化

\*\*\*\*\*

中文书名:《人生意义之积极心理学》

英文书名: *A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology*

作者: Mihaly Csikszentmihalyi and  
Isabella Selega Csikszentmihalyi

出版社: Oxford University

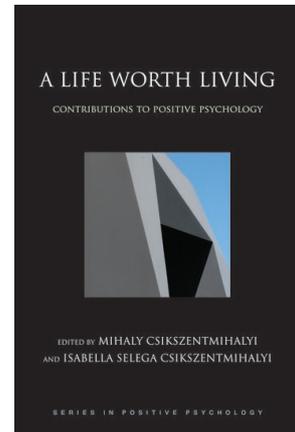
代理公司: ANA/Jessica

页数: 264 页

出版时间: 2006 年 5 月

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理学



### 内容简介:

《人生意义之积极心理学》汇集了国内外学者在积极心理学方面的前沿思考，从历史、哲学、实证研究的视角，探讨心理学家所发现的影响个人幸福感的种种因素。本书中所有的内容都基于一个原理：幸福感的发展以纯粹的物质满足和自私心理为起点，而后通过责任的链接，以他人的满足，群体的幸福，个人精神的满足，和个人某方面才能的施展为最终目标。



研究人员在本书中指出，个人目标，本能动机和自立感要远远比物质、虚荣和权势上的满足更加重要；苦难与坎坷并不一定导致不幸；暗示疗法可以提高生活质量。书中还具体谈到儿童时期积极的价值观和良好的习惯的形成，以及对衰老这一生理过程的新的诠释。

书中的观点与还原论者所倡导的心理学理念相对立，认为主观的经验能够通过科学的方法得到准确测量；强调独立感和自主能力是人类最基本的要求，更有力地以事实论证了主观现象的重要性，认为其对幸福感影响比外部的物质条件更重要。

近几十年来，心理学家似乎忽略了一件事情：痛苦并不是唯一的选择。而正是积极心理学的产生使得生命的意义更丰富多彩，使得人们对生命的理解更加积极。

### 作者简介：

**米哈里 (Mihály Csíkszentmihályi)** 是克罗地亚人，后移民美国，现任加州克莱蒙大学的心理学教授，曾是芝加哥大学心理学院院长及森林湖学院社会与人类学系主任。

### 全书目录：

#### 第一部分 - 历史和理论观点

- 1: 西方心理学中的积极心理学
- 2: VIA 优势分类
- 3: 积极人格发展：接近个人自主
- 4: 精神研究的最新进展

#### 第二部分 - 积极心理的经验

- 5: 积极情绪的拓宽与理论建立
- 6: 情商的正向作用
- 7: 实现幸福的策略

#### 第三部分 - 终生发展的积极影响

- 8: 晚年生活中的适应性资源
- 9: 主观体验对生活质量的影响
- 10: 什么能让你快乐
- 11: 唯物主义及其替代品
- 12: 虽然年纪增长，但也要越变越好
- 13: 后记：打破 65% 的障碍



\*\*\*\*\*

中文书名：《论疯狂：精神病心理研究》

英文书名：*On Madness: Understanding the Psychotic Mind*

作者：Richard G. T. Gipps

出版社：Bloomsbury

代理公司：ANA/Jessica

页数：272 页

出版时间：2022 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

这是一本针对脱离现实意味着什么的哲学研究著作。

我们能接触到妄想中的精神病患者吗？精神病理理论家经常试图找到一种方法来描述这个主体的内心困境，这样他们难以理解的话语和行动就会理性地联系在一起。在这本开创性的著作中，哲学家和临床心理学家理查德·G.T.吉普斯（Richard G. T. Gipps）展示了这种寻找理性的努力实际上如何导致我们面对精神病人的痛苦。

吉普斯将病人回忆录、精神病理观察和哲学思考结合在一起，完成了这部影响深远的著作。一方面，通过理解为什么我们无法在精神病思维中找到理性秩序，他展示了我们如何能更好地理解遭受妄想和精神病的痛苦。另一方面，他为我们找回了这种表达性、动机性和象征性的理解形式的价值，只有当我们被理性拒之门外时才会有这种价值。通过这样的方式，吉普斯不仅解决了妄想的精神病理问题，还向我们展示了如何更真实地见证精神病人的破碎、痛苦和绝望。

### 销售亮点：

- 对患精神病意味着什么进行仔细的、哲学上细致入微的评估
- 贴近病人的经历，借鉴重要的自传资料
- 表现出对古典和当代精神病理学和哲学的深刻了解

### 媒体评价：

“‘精神生病是怎么回事?’在《论疯狂》一书中，理查德·吉普斯带我们踏上了一段丰富的哲学和心理学之旅，以维特根斯坦的精神向我们展示了错觉和其他精神病理概念如何只有在‘生命的洪流’中才有意义。这是一部哲学精神病理学著作，不是简单的下定义，而是坚定地以理解为基础。”

——丹妮埃拉·莫亚-沙洛克（Danièle Moyal-Sharrock），英国维特根斯坦学会（British Wittgenstein Society）主席，英国赫特福德大学（University of Hertfordshire）哲学教授



## 作者简介：

**理查德·G.T.吉普斯 (Richard G. T. Gipps)** 是英国牛津大学哲学学院的特许临床心理学家和助理研究员。他是《牛津哲学和精神病学手册》(The Oxford Handbook of Philosophy and Psychiatry; 2013 年) 和《牛津哲学和精神分析手册》(The Oxford Handbook of Philosophy and Psychoanalysis; 2019 年) 的联合编辑。

## 全书目录：

致谢

简介

1. 精神疾病
2. 妄想的不可恢复的理性
3. 与现实接触
4. 一个人的世界
5. 分裂的自我
6. 自我和他人
7. 幻觉
8. 错乱的思想
9. 精神病象征
10. 精神错乱的政治归因

注释

参考文献

索引

\*\*\*\*\*

中文书名：《独一无二的伴侣：掌握独处的艺术、改变你的生活》

英文书名：SOLEMATE: Master the Art of Aloneness and Transform Your Life

作者：Lauren Mackler

出版社：Hay House

代理公司：Joelle/ANA/Winney

页数：384 页

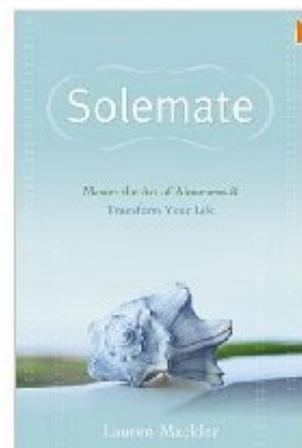
出版时间：2009 年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理/心灵励志

简体中文版曾授权，版权现已回归



## 内容简介：

许多人一等多年就为了等到一个理想的伴侣——一个心心相印的“知己”，使自己幸福，使自己的生命完整。有的人则为了害怕孤独而安于一段并不如意的感情。劳伦·麦克勒(Lauren Mackler) 的《独一无二的伴侣》一书开创性地指点了一条掌握自己人生的明路，使你无论有



无伴侣都能感到自己是完整的。这本书教你去做你应该成为的人，善待自己，矫正限制你施展才能的旧的思想与行为，最大程度地发挥出你的潜能。这本书教你做自己的、珍贵的、独一无二的伴侣。

麦克勒根据自己及客户的亲身体会，结合心理学、生理学、社会学、自然疗法和商业战略实践，研发出一套独特的方案来使你重获自我内在的完整性。这个过程是逐渐的、一步步的，包括让你了解不利于自己的心理行为模式是怎样形成的，如何克服这种模式以求发展。麦克勒帮助你找回真正的自我——剥去环境影响下形成的层层外壳，认识真正的你。这套方案可以帮你去更清醒觉悟、更深思熟虑地生活，使你的所作所为更有利于达成你生活中的目标。

麦克勒是一位知名的心理辅导师、研讨会主持人和主题演讲人。本书出版之前，只有参加她的辅导项目和“掌握独处的艺术”（*Mastering the Art of Aloneness*）研讨班，才能得到她的指导。通过测验、练习、引导日志法等，她帮助你：

- 识别那些阻碍你获得完美幸福感的限制性的看法、恐惧与行为
- 打破这些固有模式的束缚，克服你的恐惧心理
- 发现真正的自我
- 开创崭新的人生视野，制定行动方案来帮助你实现你为自己设定的任何目标
- 建立内外支持体系，帮助你梦想成真

《独一无二的伴侣》是一本关于掌握独处艺术的书，但可不是一本关于孤独的书。它是写给那些想要通过调整自我、改善关系来提高生活质量的人们的，为人们提供用来培养自我意识、生活技巧和情感智能的工具，使你无论是否有人相伴都能生活得充实幸福成功，不为金钱而忧虑。

#### 作者简介：



创建者。

**劳伦·麦克勒（Lauren Mackler）**是激发人类潜能的一位创新者，知名心理辅导师，主题演讲人，教师，电台电视台脱口秀节目受欢迎的嘉宾。在过去的 25 年里，她是一位精神治疗医师、研讨会主持人、企业顾问，是实现个人转变、改善人际关系及提高专业表现领域中的权威人物。她与杰克·坎菲尔（Jack Canfield），史蒂芬·柯维（Stephen Covey）和肯·布兰佳（Ken Blanchard）共同著有《与成功有约》（*Speaking of Success*）一书，她还是劳伦·麦克勒辅导咨询公司（Lauren Mackler & Associates）的

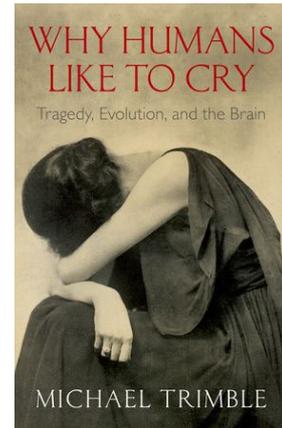


\*\*\*\*\*

中文书名：《人类为何会哭——藏在悲伤、进化和大脑里的秘密》  
英文书名：Why Humans Like to Cry: The Evolutionary Origins of Tragedy

作者：Michael Trimble  
出版社：Oxford University Press  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：256 页  
出版时间：2012 年 12 月  
审读资料：电子稿  
类型：科普

本书中文简体版曾授权，版权已回归



#### 中简本出版记录

书名：《人类为何会哭——藏在悲伤、进化和大脑里的秘密》  
作者：[英] 迈克尔·特林布尔  
出版社：世界图书出版公司  
译者：董乐乐  
出版年：2015 年 7 月  
页数：195 页  
定价：38 元  
装帧：平装



#### 内容简介：

大脑研究人员对情绪导致的哭泣越来越感兴趣。如果你对人类的情绪发展感兴趣，或是对艺术对人类进化的影响感兴趣，那么你也会对这本书感兴趣。

纵观目前生活在地球上的所有物种，我们会发现，只有人类会因为情绪方面的原因而落泪，甚至将悲剧发展成了一种艺术形式。精神病学专家迈克尔·特林布尔对人类的这个显著特点进行了深入研究，他在本书中探讨了哭泣行为与控制人类情绪的大脑之间的联系，从最新的研究成果出发，在神经学范畴内对哭泣进行了详细的分析和描述，并对这一行为在人类学研究上的价值进行了广泛且深入的解释。

《人类为何会哭(藏在悲伤进化和大脑里的秘密)》作者迈克尔·特林布尔认为情绪性哭泣是人类进化的转折点。人类不仅会因为自身经历的悲剧而哭泣，也会对他人的悲伤情绪做出反应，即便对方是虚构的人物也不例外。他还注意到了人类在流泪之后获得的情绪上的满足感，这种感受很可能强化了我们追寻悲剧故事和动人音乐等艺术成果的行为。

人类是唯一会因为情绪波动而哭泣的物种。我们会为自己和其他人生活中的悲剧而流泪，甚至会为电影、歌剧、小说、戏剧中虚构的人物流泪。但是，为什么哭泣是人类独有的特点？我们大脑的结构和其他动物有什么不同？在人类进化之旅中，我们是从何时开始意识到人生的悲剧的？我们的祖先第一次哭泣是什么时候？



在这部引人入胜的作品中，神经学家迈克尔·特林布尔（Michael Trimble）进行了广泛的讨论，探讨了情绪导致的哭泣，包括它的生理原因和进化历史。为了揭示为什么说哭泣是人类独有的特点，特林布尔提出了极富见地的洞察，用神经解剖学分析了人类的大脑，突出了人类和其它灵长目动物的不同之处，特别是情绪和哭泣的关系。

作者还深入探讨了哭泣的方方面面（哭的是什么人，在哪里哭，什么时候哭），解释了为什么人们常常在哭泣后感觉变好，为什么人类发展出了让人流泪的艺术形式，特别是音乐。自始至终，特林布尔教授一直围绕尼采的《悲剧的诞生》（*Birth of Tragedy*），探索了悲剧作为一种艺术形式的起源，并以阿波罗（Apollo）和狄俄尼索斯（Dionysus）的形象为代表，阐释了人类行为和思想的有机组成部分。

最后，特林布尔教授表示，我们对悲剧的情绪反应，也就是情绪导致的哭泣，已经发展了几百万年的时间了。本书提出的见解展示了人类一个神秘的特，为读者提供了一个深入理解自身情绪的大好机会。

### 媒体评价：

对大脑的多维研究不仅有利于解析情绪控制的机制，还可探索艺术灵感的起源，揭示智力进化的秘密。作者的这些有趣的发现让人们对自然科学和社会科学的交叉部分有了新的认识。

——徐格林，南京大学教授，南京军区南京总医院神经内科主任医师

迈克尔·特林布尔从神经生物学的角度对奥斯卡·王尔德提出的那个绝妙概念——“悲伤的意义和悲伤的美好”展开了讨论。这本书可以让人们更加深入地了解大脑，而对大脑及其运作方式的认识曾为且会继续为人类的审美做出重要贡献。书中满是独到的见解，几乎每一页都是值得深入思考的素材。这本书对神经美学的研究而言意义非凡。

——森伊尔·奇格，伦敦大学神经美学教授

### 销售亮点：

- 看看为什么人类是唯一会因为情绪波动而哭泣的物种。
- 从生理、心理、生物等多个角度解释了哭泣的原因。
- 将这种独特的人类进化方式与语言、自我意识和宗教的发展联系起来。
- 谈及移情能力带来的影响，说明了大脑是如何促进我们的心智发展的。
- 以尼采的悲剧起源理论为基础。
- 探索了我们对各种艺术形式，特别是情绪化的音乐的热爱。

### 全书目录：

- 1 引言  
尼采，科学，以及《悲剧的诞生》
- 2 哭泣  
哭泣是一种情绪反应  
情绪性哭泣的存在意义  
审美、哭泣和喜悦的泪水
- 3 神经解剖学和神经生理学视角下的哭泣



导语

我们所知的眼泪

与哭泣行为相关的大脑结构

更全面地了解控制情绪的神经

智人的突破性进化

眼泪与神经活动

肉毒杆菌的影响

左右脑功能的偏侧性

#### 4 进化

语言的起源

神话和宗教

想象与现实的分歧

利他主义、移情作用和社会脑

神经解剖学与心智理论

大脑里的“镜子”

家庭出现的意义

#### 5 悲剧和眼泪

悲剧艺术的产生与发展

悲剧诱发出的泪水

再谈神经解剖学

悲剧带来的愉悦

回归太阳神精神和酒神精神

#### 6 流泪的逻辑

动物与人类的区别

艺术的诞生

生理和情绪状态对哭泣的影响

凝视的力量

自然进化的成果

#### 7 在影剧院哭过之后，为何会觉得愉快？

随着音乐的节拍起舞

只有人类会哭

附录

1 神经解剖学

2 词汇表

注释

### 作者简介：

**迈克尔·特林布尔 (Michael Trimble)**，伦敦神经病学研究所的名誉教授，专门研究行为神经学。他多年来致力于研究神经系统疾病，尤其是癫痫和运动障碍。他一直对神经解剖学很感兴趣，从而能够找出哭泣的神经解剖学原理。

特林布尔教授还是一位拥有情绪障碍临床经验的精神科医生，并用神经功能脑成像技术对患者作过详细调查。他也是《大脑中的灵魂》(The Soul in the Brain) (约翰·霍普金斯大学出版社，2007年)一书的作者。



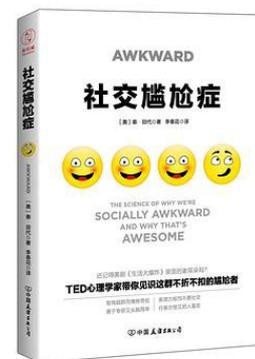
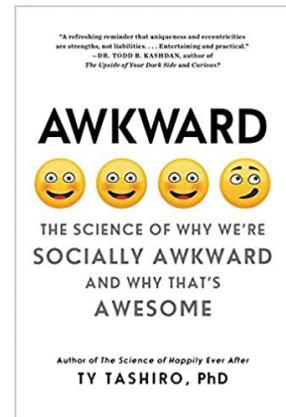
\*\*\*\*\*

中文书名:《社交尴尬症》  
 英文书名: AWKWARD  
 作者: Ty Tashiro  
 出版社: William Morrow  
 代理公司: DeFiore /ANA/ Jessica  
 页数: 288 页  
 出版时间: 2018 年 4 月  
 代理地区: 中国大陆、台湾地区  
 审读资料: 电子稿  
 类型: 大众心理

授权信息: 简体中文版曾授权, 版权已回归  
 中文繁体版已授权台湾时报出版

豆瓣链接: <https://book.douban.com/subject/25981362/>

书名:《社交尴尬症》  
 作者: [美] 泰·田代  
 出版社: 中国友谊出版公司  
 译者: 李春花  
 出版年: 2018-7-1  
 页数: 3  
 定价: 64.00  
 装帧: 平装



### 内容简介:

心理学家和人际关系专家泰·田代博士深谙尴尬为何物,《社交尴尬症》一书梳理了来自人类智力、神经科学、人格和社会学领域几十年来的相关研究成果,旨在帮助我们更好地理解这一广泛存在的共同特质。《社交尴尬症》追溯了尴尬的先天与后天起因,思考了尴尬者看待世界的方式,传递了一个违反直觉却颇受欢迎的信息:这种让人社交尴尬的特质如果善加引导,会成为人们取得非凡成就的力量。

感谢《生活大爆炸》这样的节目,在里面,社交尴尬者也显得酷极了。但是对于节目之外成千上万的尴尬者来说,在社交生活的巨大迷宫中漫游可能一点都不酷,因为无法识别社交线索或无法掌握流畅互动所必需的技能与体面,尴尬者常常觉得和周围的人无法同步。尽管识别自己的尴尬表现并不困难,但理解自己为何如此却没那么容易——这就使得我们很难知道该如何调整自己的行为。

### 目录:

#### 第一部分 这就是尴尬

- 1 尴尬意味着什么? / 003
- 我们基本的归属需求 / 009
- 我们都有尴尬时刻 / 015
- 老古板、闷蛋和呆瓜 / 019
- 尴尬者眼中的世界 / 023



2 尴尬有什么问题吗？ / 029

奇怪而持久 / 034

尴尬属于自闭症吗？ / 038

外向、自信与尴尬 / 043

追求“社交流畅” / 048

3 寻找甜蜜技巧 / 052

尴尬时的大脑状态 / 056

得到一个线索 / 059

你真的能“从他们的眼睛里看到”吗？ / 062

为什么我总是一开口就说错？ / 065

当思绪不着边际 / 071

4 古怪的情绪 / 075

可以直接跳过情绪部分吗？ / 080

强烈的情绪世界 / 082

尴尬的功能 / 087

突破局限性 / 091

为什么你是这副表情？ / 097

5 解锁讨喜之人 / 101

尴尬者的心理理论 / 104

了解讨喜之人 / 108

霸凌者令人惊讶的社交技巧 / 113

细节决定成败 / 117

社会公平的价值 / 121

**第二部分 这下更尴尬了**

6 养育尴尬的孩子 / 129

尴尬家庭的真相 / 133

尴尬冲动与社会期待 / 138

尴尬者的乐趣 / 142

过于强大的超我 / 146

帮助尴尬儿童构建社交基石 / 152

二次回炉 / 157

7 交友的尴尬 / 162

交多少朋友才够？ / 165

社交团体的消亡 / 170

别在意我的言行举止 / 177

带着尴尬交朋友 / 180

传递与渗透 / 188



8 约会和性让人如此尴尬 / 190  
浪漫关系中的“浪漫”到底是怎么回事? / 193  
重划朋友界限 / 195  
网上约会是个尴尬孵化器 / 199  
性实在是件超级尴尬的事 / 204  
亲密的尴尬 / 210  
永远幸福的尴尬之路 / 216  
第三部分化尴尬为精彩

9 绝对惊人 / 221  
当尴尬具有适应性 / 222  
天赋：不愿双至，只肯单行 / 225  
不安分的心 / 230  
天才与社交尴尬之间的关联 / 235  
忠于自我，融入他人 / 244

10 突破性创新 / 248  
未来的完美 / 250  
专业的慰藉 / 252  
赢得创新彩票 / 255  
不完美的辉煌 / 262

后记 / 267  
致谢 / 272  
参考文献 / 273

#### 作者简介：



**泰·田代 (Ty Tashiro)** 美国马里兰大学成瘾症、性格以及情感研究中心的研究员，探索传播公司旗下美体健康频道的情感专家。明尼苏达大学心理学博士，曾获得马里兰大学以及科罗拉多大学年度优秀教授荣誉。他的研究成果已在多种世界顶级学术期刊上发表。作为恋爱心理专家，泰·田代博士对如何保持持久的恋爱以及互联网恋爱方面有独特的见解。



\*\*\*\*\*

中文书名：《四两拨千斤：瞬间说服的艺术》

英文书名：FLIPNOSIS: THE ART OF SPLIT-SECOND  
PERSUASION

作者：Dr Kevin Dutton

出版社：Arrow Books

代理公司：PEW Literary Agency/ANA/Jessica

页数：400 页

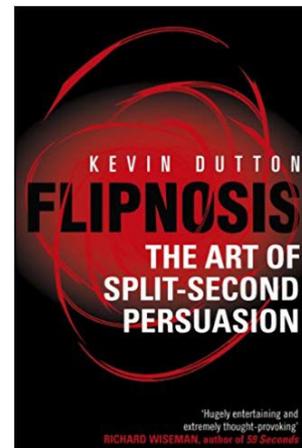
出版时间：2011 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

\*中文繁体版已授权



### 内容简介：

“如果我告诉你，一个精神变态纵火犯也是最有可能把你从燃烧的大楼里救出来的人，你会相信吗？”这本书正是这样一个关于特别的劝说方法的书——“四两拨千斤”。采用这种方法，你的劝说也许只消几秒钟就可见效，甚至可以立即解除最敏锐的大脑。《四两拨千斤》是黑带级别的精神控制，它不仅帮你扭转局面，还能把情况完全反转。从变态狂，连环杀手和骗子的邪恶却迷人的力量，到温斯顿·丘吉尔的政治天赋，还有武术大师、佛教僧侣、魔术师、广告商、推销员、首席执行官和相互打斗的青蛙，凯文·杜顿这本精辟、原创，极具启示性的书探索了尖端科学能为我们提供的说服技巧。

### 作者简介：



凯文·杜顿教授（Professor Kevin Dutton）是牛津大学马格达伦学院（Magdalen College, University of Oxford）卡列瓦进化与人类科学研究中心（Calleva Research Centre for Evolution and Human Science）的研究心理学家。他是皇家医学会和精神病科学学会的会员。他著有两本广受赞誉的图书：《四两拨千斤：瞬间说服的艺术》（*Flipnosis: The Art of Split-Second Persuasion*）和后来出版的《精神病患者的智慧》（*The Wisdom of Psychopaths*）。他住在科茨沃尔德。他的网站地址是：[www.kevindutton.co.uk](http://www.kevindutton.co.uk)。



安迪·麦克纳布（Andy McNab）从伦敦盖伊医院台阶上被发现那一天起，安迪·麦克纳布就过着不平凡的生活。他曾经是少年犯，被社会所排斥。也曾经在南阿玛的街道和野外与爱尔兰共和军作战。作为英国空军特别部队的一员，他在秘密行动中心工作了九年，任务遍布五大洲。海湾战争期间，他指挥布拉沃二零号巡逻队（Bravo Two Zero），用他的指挥官的话说，这支巡逻队“将永远留在军团历史上”。在他的军事生涯中，麦克纳布获得了两个重要的勋章：杰出行为勋章（DCM）和军事勋章（MM），当他最终离开 SAS 时，他是英国陆军最受尊敬的现役士兵。此后，安迪·麦克纳布凭借其专业的知识和经验，成为全球最畅销作家之一。他出版过三部非虚构类图书，其中包括《布拉沃二零号巡逻队》（*Bravo Two Zero*），一部畅销的英国军事史作品，他还是尼



克·斯通（Nick Stone）系列惊悚小说的作者。他也曾创作过一些儿童图书。除了写作，他还为美国和英国的安全和情报机构演讲，并为电影行业提供从工作流程到如何把平民演员训练成士兵的一切建议。他也继续担任军方和扫盲慈善机构的发言人与筹款人。他的官方网站是 [www.andymcnab.co.uk](http://www.andymcnab.co.uk)。

中文书名：《善良精神变态者的成功指南：如何利用你内心的精神变态者，充分享受生活》

英文书名：THE GOOD PSYCHOPATH'S GUIDE TO SUCCESS: HOW TO USE YOUR INNER PSYCHOPATH TO GET THE MOST OUT OF LIFE

作者：Dr Kevin Dutton and Andy McNab

出版社：Apostrophe Books

代理公司：PEW Literary Agency/ANA/Jessica

页数：332 页

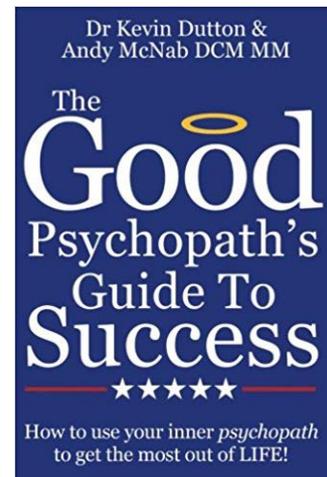
出版时间：2014 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

本书中文简体字版曾授权，版权已回归



#### 内容简介：

什么是善良精神变态者？而像他们那样思考又如何帮助我们做到最好？

在这本引人入胜的指南中，英国空军特别部队的传奇人物安迪·麦克纳布（Andy McNab）和牛津大学的心理学家凯文·杜顿博士（Dr Kevin Dutton）将帮助你提高魅力、冷静、勇气和自信等品质，帮助你从生活和事业中获得最好的结果。

《善良精神变态者的成功指南》（*The Good Psychopath's Guide to Success*）参考麦克纳布（一个公认的善良精神变态者）英勇的军事生涯和杜顿一生的研究成果，将帮助你发现你是否是一个善良精神变态者，而如果你不是，它也将告诉你如何表现得像一个。

可能会令你大吃一惊的是，我们当中的许多人都是善良精神变态者，他们能够控制诸如恐惧、犹豫和良知等性格特征，使自己在各种情况下都能果断出击，取得成功的结果。你是他们中的一员吗？

凯文·杜顿教授一生都在研究精神病患者。他第一次见到英国空军特别部队的安迪·麦克纳布是在一个研究项目中。他的发现令他感到吃惊。麦克纳布被诊断为精神变态者，但他是一名善良的精神变态者。与邪恶的精神变态者不同，他能够根据情况的不同，提高或降低自己诸如冷酷无情、无所畏惧、良知和同情心等品质，从而使自己和他人发挥最大的作用。

本书结合了安迪·麦克纳布的丰富经历和凯文·杜顿教授在这方面的分析及专业知识，探索了一个善良精神变态者不同的思维方式及其意义。你想从生活中得到什么？你要如何发展和运用你的魅力，在压力下保持冷静、自信和勇气等品质，从而获得你想要的得到的？《善



良精神变态者的成功指南》给你提供了一个独特、有趣的路线图，让你实现自我，在生活和职业中获得成功。

作者同上。

中文书名：《如何利用你心中的精神变态者》

英文书名：SORTED!: THE GOOD PSYCHOPATH'S GUIDE TO BOSSING YOUR LIFE: HOW TO OWN YOUR DAY-TO-DAY THE PSYCHOPATH WAY

作者：Dr Kevin Dutton

出版社：Corgi

代理公司：PEW Literary Agency/ANA/Jessica

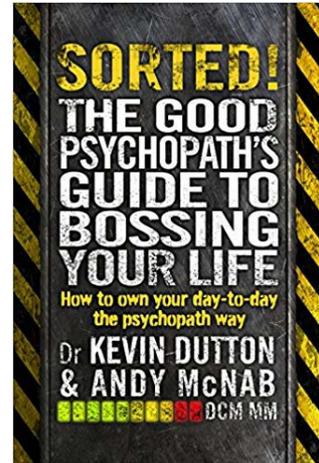
页数：320 页

出版时间：2016 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

本书是一个包含丰富经验的指南，帮助你利用内心的精神病患者来得到你想要的生活。

本书为你提供了三十多种不同的案例，这些情况和想法将帮助你改变你的思维方法和生活……

想要搞定一个面试？

想在约会中留下更好的第一印象？

想赚更多的钱，有更好的发展？

我敢打赌，你从来没有想过，你的这些问题的答案会是“精神病患者”。

是时候抓住问题的关键了！凯恩·杜顿博士研究心理变态者，他的最新课题便是英国空军特别部队的英雄安迪·麦克纳布。他有些与众不同。他是一个善良心理变态者。安迪可以控制诸如果断、冷酷和无所畏惧等品质，以使自己和生活达到最佳状态。

这两个看似没什么关系的人一起确立了他们所谓的七大致命胜利，那些使精神变态者与不同的品质。现在是检验他们的理论的时候了。

《如何利用你心中的精神变态者》(SORTED! THE GOOD PSYCHOPATH'S GUIDE TO BOSSING YOUR LIFE) 为我们提供了一种审视日常生活的新方式，它将帮助你从生活中获得更多。

作者同上。



\*\*\*\*\*

中文书名：《坚不可摧：如何在混乱不堪的世界中茁壮成长（以及为什么仅靠恢复力远远不够）》

英文书名：SHATTERPROOF: HOW TO THRIVE IN A WORLD OF CONSTANT CHAOS (AND WHY RESILIENCE ALONE ISN'T ENOUGH)

作者：Tasha Eurich

出版社：Little Brown Spark

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：336 页

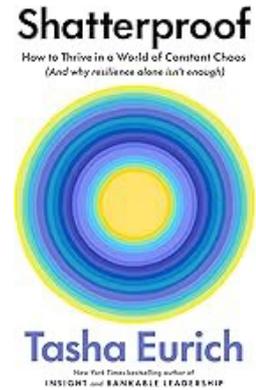
出版时间：2025 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

中文繁体版权已授



#### 内容简介：

在这个不断发生混乱的世界里，人们感觉超越自我、提升自我和建立联系变得格外艰难。如果我们不仅能在这个时代生存下来，还能利用这个时代变得更好，无论是个人、公司还是社区，并在这个过程中找到平静、希望和幸福，那会怎样？如果不仅能做自己，还可以做更好的自己，又会怎样？

组织心理学家、《纽约时报》畅销书作者塔莎·尤里奇博士（Dr. Tasha Eurich）用二十多年的时间帮助人们在挑战和逆境中茁壮成长（她自己也曾走过这条路）。在《坚不可摧》（SHATTERPROOF）一书中，她提供了当下人们和组织迫切需要的东西：一本全新、实用的指南，帮助人们应对持续不断的混乱，战胜恢复力倦怠，打造持久优势。

读者将了解到：

- 恢复力的惊人极限，以及为什么我们的“恢复力上限”常常让人觉得自己只能勉强维持下去
- 从恢复力到“坚不可摧”（渐进式适应已过时，积极主动的转变才刚刚开始）这一简单而又震撼的转变
- 一个全新的框架，激发我们定期重塑自我的勇气和决心，从而重振我们的生活

#### 作者简介：



**塔莎·尤里奇博士 (Dr. Tasha Eurich)**，组织心理学家、研究员和《纽约时报》畅销书作家。她毕生的工作就是帮助人们成为最好的自己，并在自己的领域做到最好。作为自我提升领域坦率而富有同情心的代言人，塔莎在人类行为学方面的科学基础与务实、专注的个人发展方法相辅相成，建立了良好的声誉。



塔莎拥有工业组织心理学博士学位，是尤里奇集团（The Eurich Group）的负责人，这是一家精品高管发展公司，帮助从早期创业者到上市公司首席执行官的成功高管实现巨大个人和组织变革。

她的客户包括谷歌、Salesforce、NBA、沃尔玛和白宫领导力发展计划。塔莎与数万名领导者直接合作过，并在除南极洲以外的各大洲为数十万名领导者做过现场演讲。

正如一篇报道所指出的，在她为 C 级高管提供指导的工作中，你经常会发现塔莎“坐在首席执行官的办公桌前，困惑于他们到底做错了什么。然后，她会用她可爱、热情、微笑的方式告诉他们”。塔莎是少数几个提供基于结果的退款保证的教练之一，基于她的业绩记录，她被评为世界顶级自我意识教练（Thinkers50/Marshall Goldsmith）和组织文化专家（Global Gurus）。2022 年，她还被评为世界第一沟通大师（Global Gurus）。

塔莎的第一本书《银行业领导力》（*Bankable Leadership*）于 2013 年首次登上《纽约时报》畅销书排行榜第 8 位。她最近出版的新书《洞察力》（*Insight*）深入探讨了自我意识与成功之间的联系，分享了她“开创性”（《快速公司》（*Fast Company*）评语）研究项目中关于这一主题的惊人发现。《洞察力》一书被誉为“大胆、令人振奋的自我提升之道”（《成功杂志》（*Success Magazine*））、“引人入胜的读物”（《卫报》）和“富有同情心、有益的指南”（《财富》），被《缪斯报》（*The Muse*）评为最佳职业书籍第一名，被《商业内幕》（*Business Insider*）评为 2017 年最佳自助书籍，被《策略与商业》（*Strategy+Business*）评选为 2017 年度三大管理书籍，并获得 800-CEO-READ's（现为 Porchlight）年度商业书籍提名。布琳·布朗（Brené Brown）将《洞察力》选为她的“领导力/商业”书籍之一，著名的沃顿商学院教授亚当·格兰特（Adam Grant）称这本书是他最常推荐的三本书之一。

塔莎为《哈佛商业评论》（*Harvard Business Review*）和 TED.com 撰稿，《华尔街日报》《纽约时报》《快速公司》《纽约杂志》（*New York Magazine*）《福布斯》、NPR、NBC News 等媒体以及同行评审期刊都曾报道过她的作品。她的 TEDx 演讲观看次数已超过九百万次。

中文书名：《真相与错觉：我们为什么不够有自知之明，又该如何认清自己》

英文书名：INSIGHT: Why We're Not as Self-Aware as We Think, and How Seeing Ourselves Clearly Helps Us Succeed at Work and in Life

作者：Tasha Eurich

出版社：Currency

代理公司：UTAr/ANA/ Jessica

页数：368 页

出版时间：2017 年 5 月

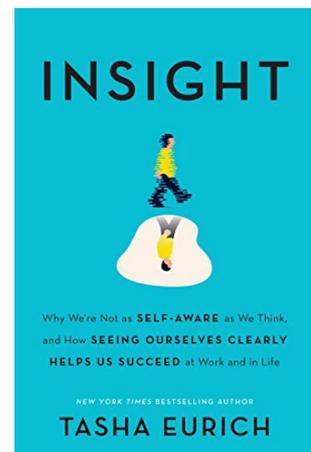
审读资料：电子稿

类型：大众心理

授权信息：简体中文版 2017 年授权，版权已回归

\*本书中文繁体字版已授权

豆瓣链接：<https://book.douban.com/subject/30434334/>





中简本出版记录

书 名：《真相与错觉：我们为什么不够有自知之明，又该如何认清自己》

作 者：[美] 塔莎·欧里希

出版社：中信出版社

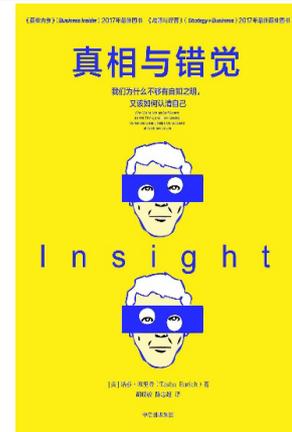
译 者：胡晓姣，陈志超

出版年：2019 年

页 数：432 页

定 价：59 元

装 帧：精装



内容简介：

古希腊箴言“认识你自己”一直是人类的重大议题。我们眼中的自己是怎样的？如何获知他人对自己的真实评价？只要与人打交道，我们恐怕都离不开这两个问题。遗憾的是，人类对此存在很多错觉和偏差。研究表明，95%的人认为足够了解自己，然而真正拥有自我意识的人数占比不超过 15%。

幸运的是，组织心理学家塔莎·欧里希在《真相与错觉》中指出，洞察自我是一项可以培养的技能。她通过对《财富》500 强企业及其高管的实地考察和研究，并结合数百项研究成果，揭示了关于自我认知的谬论与陷阱，告诉我们对自己有哪些误解，如何发现内心的自己，如何让他人告诉我们关于自己的真相。

桥水公司、皮克斯、沃尔沃、前福特汽车公司首席执行官艾伦·穆拉利、苹果公司高级副总裁安吉拉·阿伦茨……他们的经历正是一次次自我意识的重塑之旅。这本书提供了一套惊人的技巧与策略，帮助你实现同样的进步，在生活与工作中更加充实、自信与成功。

作者简介：

作者同上。

\*\*\*\*\*

中文书名：《怪异行为心理学》

英文书名：THE SCHMUCK IN MY OFFICE

作 者：Jody Foster and Michelle Joy

出 版 社：St. Martins Press

代理公司：UTA/ANA/Jessica

出版日期：2017 年 4 月

页 数：336 页

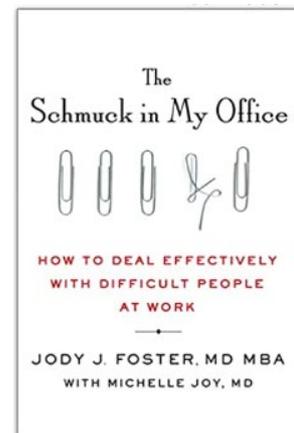
审读资料：电子稿

代理地区：中国大陆、台湾地区

类 型：大众心理学

繁体中文版已授权

中文简体字版曾授权，版权已回归





### 中简本出版记录

书 名：《怪异行为心理学》

作 者：[美]朱迪·福斯特 / [美]米歇尔·乔

出版社：台海出版社

译 者：张晓楠

出版年：2018年5月

页 数：216页

定 价：42元

装 帧：平装



### 内容简介：

《怪异行为心理学》是宾夕法尼亚大学医学院教授，沃顿商学院工商管理硕士朱迪·福斯特与宾夕法尼亚大学研究员米歇尔·乔根据临床经验解读职场中常见但令人费解的怪异行，帮助读者尝试理解他人行事怪异的深层原因，真正了解同事和自己，打造更加安全、健康、有效运转的工作环境。把别人说成傻瓜或是蠢货很容易，而尝试理解他人如此行事的深层原因则要难得多。

《怪异行为心理学》剖析了人们对人际交往认识的局限性，突出精神分析在办公环境中的重要作用，帮助读者识别不同类型的问题行为，打造更好的工作环境和更顺畅的人际关系。

### 作者简介：

**朱迪·福斯特（Jody Foster）**，沃顿商学院工商管理硕士。宾夕法尼亚大学医学院教授，宾夕法尼亚州大学卫生系统精神科临床操作副主席。

**米歇尔·乔（Michelle Joy）**，宾夕法尼亚大学研究员，对临床医学和人文科学的交叉点感兴趣。

### 目录：

#### CHAPTER 1

认识不同的人格

什么是怪异行为？ — 002

我们为何在意怪异行为？ — 005

不受欢迎的人格类型 — 008

如何应对怪异性格者 — 012

本书使用方法 — 014

免责声明 — 017

#### CHAPTER 2

引人注目的戏精

性格的多面性 — 022

眼中的自己最完美——自恋狂 — 025

疯狂的内心世界——捕蝇草型人 — 047

看不透的身边人——双面骗徒 — 071



### CHAPTER 3

认知功能出现问题的人们

认知障碍引发怪异行为 — 098

追求完美的强迫型性格——细节控 — 101

多动与拖延相结合的多动型性格——注意力缺陷症 — 120

容易迷失自我的成瘾性格——成瘾者 — 132

痴呆症与认知退化——糊涂蛋 — 146

### CHAPTER 4

令人费解的人们

正常人 VS 不正常人 — 160

难以沟通的“机器人” — 162

充满怪异想法的怪咖 — 177

疑神疑鬼的多疑型人 — 188

### CHAPTER 5

结论

你是职场中的“傻瓜”吗？ — 202

改变的成就感 — 204

致谢 — 206

\*\*\*\*\*

中文书名：《心商：一本让人挠头的日常心理学杂集》

英文书名：PSY-Q: A Mind-Bending Miscellany of Everyday Psychology

作者：Ben Ambridge

出版社：Profile

代理公司：ANA/Jessica

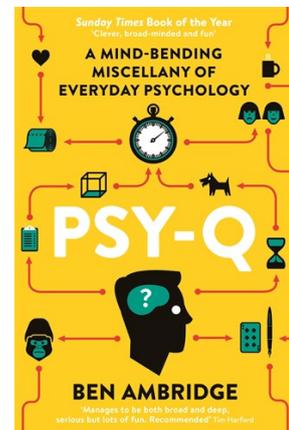
页数：352 页

出版时间：2015 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理学



#### 内容简介：

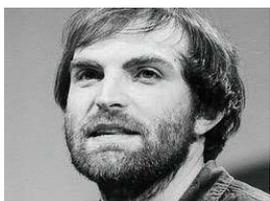
心理学无处不在。我们的情绪和欲望，我们每天所做的决定----关于我们如何思考和感受的方方面面都已经被心理学家研究过了。本·安布里奇通过数十个互动谜题、智商测试、测验、笑话、双关语和视觉错觉，引导我们了解这些丰富的研究，向我们展示如何更好地了解自己。

著名心理学家本·安布里奇驳斥了小报的猜测，重温了斯坦福监狱实验（Stanford Prison Experiment）等老热门，并发掘了普通读者所不知道的前沿研究。他打破了公认的智慧，向心理学爱好者和初学者揭示了我们日常生活背后的心理。



他以丰富的智慧和幽默，解释了蓝眼睛是否让你更值得信赖，比喻能如何帮助人们治愈癌症，罗夏（Rorschach）著名的墨迹测试（inkblot tests）是否真的有效，你对重金属（或莫扎特）的热爱如何说明你的个性，心理学如何帮助人们解决肥胖危机，以及无数其他发人深省、有趣和惊人的“心商”（Psy-Q）测试。

#### 作者简介：



**本·安布里奇（Ben Ambridge）**是曼彻斯特大学心理语言学教授，他曾著有 70 多篇学术论文。他曾写过两本书：成为 WHSmiths 月度旅行书籍的《心商》（*Psy-Q*），和《你比黑猩猩聪明吗？》（*Are You Smarter than a Chimpanzee?*）。他的 TED 演讲《关于心理学的九个误解》（*Nine Myths about Psychology*）浏览量达 300 多万次。

中文书名：《你比黑猩猩聪明吗？》

英文书名：*Are You Smarter Than A Chimpanzee?*

作者：**Ben Ambridge**

出版社：**Profile**

代理公司：**ANA/Jessica**

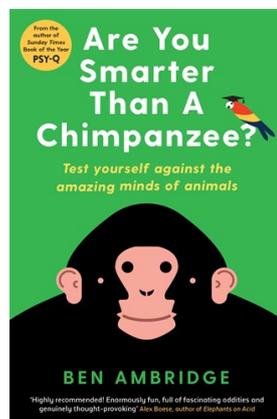
页数：**288 页**

出版时间：**2018 年 6 月**

代理地区：**中国大陆、台湾**

审读资料：**电子稿**

类型：**大众心理学**



#### 内容简介：

动物科学是古怪而奇妙的。在动物学的极端领域，心理学家正在为狗设计性格测试，为鸽子设计逻辑问题。他们给鱼类出空间推理题，并要求凤头鹦鹉保持节拍。

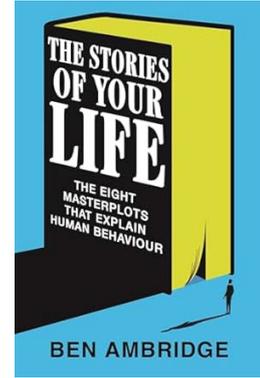
现在，通过几十个互动谜题、智商测试和小测验，《你比黑猩猩聪明吗？》（*Are You Smarter Than a Chimpanzee?*）让你对照着大自然最好的造物来测试自己。那么：你是否是一只猿猴的对手？或是一个连鸟类都不如的傻瓜？

《你比黑猩猩聪明吗？》基于真实、尖端的科学，揭穿了关于动物的常见迷思，会让你质疑自己对人类在动物王国中处于何种地位的假设；最后，解释了爱狗人和爱猫人的真正区别。

作者同上。



中文书名：《人生情节：解释人类行为的八大故事结构》  
英文书名：THE STORIES OF YOUR LIFE: THE EIGHT  
MASTERPLOTS THAT EXPLAIN HUMAN BEHAVIOUR  
作者：Ben Ambridge  
出版社：Macmillan  
代理公司：Felicity Bryan/ANA/Jessica  
页数：288 页  
出版时间：2024 年 9 月  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介：

语言学、心理学和神经科学领域的科学发现表明，人的思维并非以事实和数据为基础，而是以叙述为基础，或者说，人有着叙事的本能。

故事在我们日常生活中扮演着重要角色。我们通过故事了解世界。从心理学角度讲，我们的所有经历、所有见解，都是通过特定视角来解读的，而这些视角在人类历史中都经过精心策划、完善和传承。本·安布里奇教授将这些视角量化为八种不同的叙事结构，并以现实生活的例子进行了解析。如，每天早起一小时为孩子准备早餐的母亲？她在演绎“牺牲”情节；业余运动队克服重重困难赢得冠军奖杯？他们是“弱者”叙事的一部分。

我们不仅会自然而然地被惯常叙事结构所吸引，还会利用这些叙事技巧来操纵周围的世界——比如瘾君子，利用“怪物”情节将自己的疾病描绘成需要克服的东西，或者拳击手，在遭遇尴尬的失败后依靠“复仇”叙事来激励自己奋起反击。

安布里奇希望在呈现八种主要的叙事结构基础上，向读者展示如何为自己“故事化”：将手头的问题理解为数百甚至数千年来构建人类思维的那些熟悉且难忘的叙事结构之一；以及学习如何去故事化：剥离他人——甚至是自己——采用的叙述框架，这些框架往往会误导、腐蚀或适得其反。

### 媒体评价：

“一段引人入胜、有趣且非常聪明的讲故事大脑之旅。”

---威尔·斯托尔（Will Storr），畅销书《状态游戏》（*The Status Game*）和《写作好故事的科学原理》（*The Science of Storytelling*）的作者

“生活，以及我认识的每个人相当可怕的行为，终于有意义了。读读这本了不起的书吧。”

---安德鲁·古尔德（Andrew Gold），《秘密心理学》（*The Psychology of Secrets*）的作者，《异端》（*Heretics*）节目主持人

作者同上。



\*\*\*\*\*

中文书名：《欲望生物学：为什么上瘾不是欲望》

英文书名：THE BIOLOGY OF DESIRE: Why Addiction Is Not a Disease

作者：Marc Lewis

出版社：Doubleday Canada

代理公司：Westwood/ANA/Winney

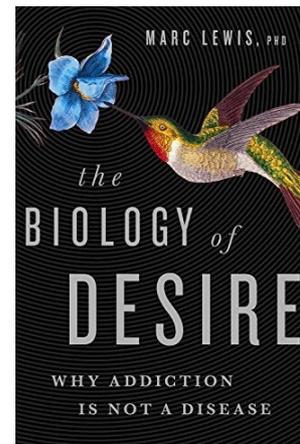
页数：320 页

出版时间：2015 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

瘾君子会对周遭造成伤害。我们已经开始把上瘾视为捕食者，它攻击我们的政客、艺人、亲戚，通常还袭击我们。解释成瘾，真正理解它，势在必行。为了达到这个目的，我们已经把上瘾视为一种疾病——一种慢性大脑疾病。然而，成瘾是一种疾病的观点与大脑的实际运作方式并不相符。它也不符合瘾君子们的挣扎经历。

刘易斯是一名心理学家和神经学家，他整理了有关大脑变化的数据，并采访了数十名成瘾者。他指出，伴随成瘾而来的神经变化如同正常的学习和发育。它们包括对抽象推理和自我控制基础结构的改变，而不仅仅是吸引力和冲动行为。当学习受到强烈动机的驱动时，这些变化会加速(并成为习惯)，就像爱情、宗教、战争、种族主义和毒瘾一样。

刘易斯将这种先进的发现融入了五部辛辣的传记中，每一部都讲述了一个人与不同的瘾，例如海洛因、冰毒、药物、酒精和食物等进行斗争的故事。成瘾导致的大脑变化并不意味着大脑病变。它们表明，随着人们的改善，大脑在对强烈吸引力做出的反应也具有可塑性。这对痊愈的影响至关重要。本书在通俗易懂且引人入胜的文字中，科学和故事结合在一起，创造了对上瘾的全新理解，让人感觉真实且有意义。

利用他作为一个戒毒的瘾君子的经历，结合他作为研究药物对大脑影响的科学家所获得的知识，马克准备向读者介绍成瘾生物学的复杂性。通过结合人类故事和脑科学，《欲望生物学》鞭辟了人们对上瘾的错误认知。

### 作者简介：



马克·刘易斯博士 (Dr. Marc Lewis) 是一位神经科学家，也是兰德班德大学人类发展学和应用心理学教授。兰德班德大学是荷兰五所顶尖大学之一。他还是加拿大多伦多大学的名誉教授，他从 1989 年就开始在那里教书并进行研究。

他撰写了超过 35 篇关于神经科学和发展心理学的文章，发表于众多专业杂志刊物上。他对大脑情感和个性发展神经基础的研究属于该领域的前沿。

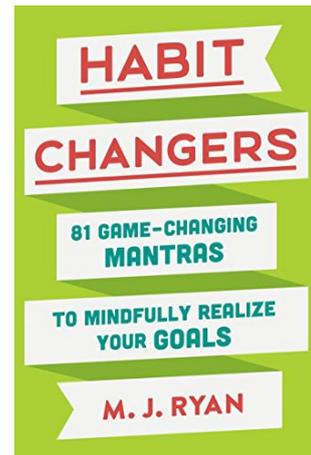


刘易斯博士与人合作编辑了《情感、发展和自我组织：情感发展的动态系统》(EMOTION, DEVELOPMENT, AND SELF ORGANIZATION: DYNAMIC SYSTEMS APPROACHES TO EMOTIONAL DEVELOPMENT)。

他还与妻子伊莎贝拉·格拉尼奇(Isabella Granic)合著有《晚安时间》(BED TIMING)。这本书主要阐述了发展理论，有助于家长哄孩子进入梦乡。

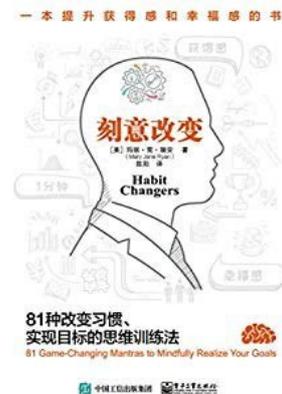
\*\*\*\*\*

中文书名：《刻意改变：81种改变习惯、实现目标的思维训练法》  
英文书名：HABIT CHANGERS: 81 game-changing mantras to mindfully realize your goals  
作者：Mary Jane Ryan  
出版社：Currency  
代理公司：YRG Partners /ANA/ Winney  
页数：256页  
出版时间：2016年5月  
代理地区：中国大陆、台湾地区  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理  
授权信息：简体中文版 2017 年授权，版权已回归



#### 中简本出版记录

书名：刻意改变：81种改变习惯、实现目标的思维训练法  
作者：[美] 玛丽·简·瑞安  
出版社：电子工业出版社  
译者：陈阳  
出版年：2019年  
页数：220页  
定价：39元  
装帧：平装



#### 内容简介：

本书作者通过几十年的理论研究和客户实践提出 81 种改变习惯的方法，将复杂、前沿的神经学理论转化为轻松易懂、可实行的策略，并将神经学中的认知、联系、自主阶段的特征与视觉化及手势对人们心理的影响相结合，重塑人们的心理习惯，不但对个人技能有提升，在带团队、管理和领导力方面也有提升，使你成为高情商、高效率的幸福人。81 种方法分不同主题，附有详细训练步骤和案例，每次只能选一个主题进行改变，直到改变了习惯并一直保持。



作者简介:



**玛丽·简·瑞安 (Mary Jane Ryan)**, 改变及自我实现领域的权威专家, 全球高管、企业家、小型企业主的资深教练。她的客户包括荷兰皇家壳牌、微软、时代华纳等。瑞安同 Levo League 职业网站保持着良好的合作关系, 并在 SheEO 担任首席培训师, 该组织致力于为女性创业者提供开发基金及支持模型。瑞安还是 Conari Press 出版社的创始人, 著有《纽约时报》畅销书《Acts of Kindness》系列作品及其他多部作品, 其中包括《This Year I Will...》。

\*\*\*\*\*

中文书名:《数字化的疯狂: 社交媒体如何恶化我们的心理健康危机——以及如何恢复我们的理智》

英文书名: **DIGITAL MADNESS: How Social Media Is Driving Our Mental Health Crisis—and How to Restore Our Sanity**

作者: **Nicholas Kardaras**

出版社: **St. Martin's Press**

代理公司: **ANA/Winney**

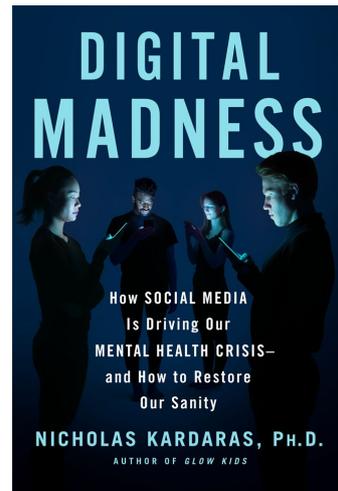
出版时间: **2022年9月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

页数: **288页**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



内容简介:

革命性的研究揭示了技术对精神疾病和自杀率的破坏性影响,《数字化的疯狂》一书的作者探讨了我们的设备如何为我们的设备而疯狂,因为我们的设备使我们疯狂,并提供了一条出路。

尼古拉斯·卡达拉斯博士是心理学家中的佼佼者,他对过度的技术对年轻大脑的影响发出了警告。在《发光儿童》(Glow Kids)中,他描述了屏幕时间对儿童的影响,称其为“数字海洛因”。现在,在《数字化的疯狂》中,卡达拉斯博士将注意力转向我们的青少年和年轻人,研究科技成瘾和腐蚀性社交媒体对心理健康的影响。

在《数字化的疯狂》中,卡达拉斯博士回答了这样一个问题:当我们成为一个技术更先进的社会时,为什么年轻人的心理健康正在恶化。在迷恋闪亮的设备和沉浸在Instagram、抖音、Twitter、Facebook和Snapchat的同时,我们的年轻人正在与创纪录的抑郁症、孤独、焦虑、吸毒过量和自杀率作斗争。是什么在推动这种心理健康的流行?我们沉浸在有毒的社交媒体中,造成了情绪的两极化和成瘾性依赖,同时也作为一种有毒的“数字社会传染病”,传播着各种精神疾病。

由算法驱动的社交媒体的极性也将大脑的架构塑造成固有的病态和反应性的“黑白”思维——对政治和社会来说是有害的,但也是几种精神障碍的症状。《数字化的疯狂》还研究了大科技公司的利润驱动型巨头如何创造了我们不健康的科技依赖型生活方式:久坐、盯着屏幕、成瘾、抑郁、孤立和空虚,所有这些都是为了追求更多的参与、数据挖掘和货币化。



但是有一个解决方案。卡达拉斯博士提供了一条摆脱危机的道路，他使用了古典哲学中的例子，鼓励人们在生活中复原力、批判性思维和追求可维持理智的目的。对于正在寻找恢复年轻人身心健康的方法的父母、教育工作者、治疗师、公共卫生专业人士和政策制定者来说，《数字化的疯狂》是一本至关重要的书。

### 作者简介：

**尼古拉斯·卡达拉斯博士 (DR. NICHOLAS KARDARAS)** 是一位受过常春藤教育的心理学家，是美国最重要的成瘾和心理健康专家之一，也是《发光儿童》(Glow Kids) 的畅销书作者。他曾是石溪医学院的临床教授，在全国各地开发治疗项目，为《时代周刊》、《科学美国人》、《沙龙》和《今日心理学》撰稿，并出现在《早安美国》、ABC 的 20/20、CNN、CBS 晚间新闻、PBS、NPR、FOX & Friends 以及《时尚》和《名利场》上。他与他的妻子和双胞胎儿子住在纽约的萨格港。

### 媒体评价：

“由该领域的一位能言善辩的专家对一场腐蚀性的瘟疫做出了令人恐惧的诊断”。  
——Kirkus

“《数字化的疯狂》以最雄辩的方式强调了我们在社交媒体的黑暗洞穴中未被注意的囚犯自我。卡达拉斯博士探讨了技术对心理健康的影响，以及我们在一个不断分化的数字世界中试图进行社交。在新冠疫情之后，这本书反映了我们对网络生活最深切的关注，但也指出了心理健康危机的出路。这本书是对当代心理健康问题的杰出贡献，是一本必读之作”。  
——希腊心理健康部副部长佐伊·拉普蒂 (Zoe Rapti)

“《数字化的疯狂》是我们现在需要的书！这本重要的新书唤起我们对一个已经悄悄来临的问题的注意。我们中的许多人都心甘情愿地参与创造一个沉迷于数字设备和社交媒体的社会；心甘情愿地参与这种‘疯狂’的传播，我们现在看到它在我们深刻的两极分化、日益疏远和自杀率上升中的可怕后果。尼克·卡达拉斯解释了这种瘾是如何形成的，以及它是如何发挥作用的。那些愿意放下设备长时间阅读这本书的人，不仅会了解我们如何开始拔掉插头，也会了解我们如何开始恢复和重拾我们的集体理智”。  
——南加州大学罗西尔教育学院院长佩德罗·诺奎拉 (Pedro A. Noguera) 博士

“心理健康已经成为我们这个时代最大的保健问题之一，卡达拉斯博士强调了一场完美的风暴，如果我们不迅速采取行动，可能会对我们的健康产生不可逆转的损害。我们社会中普遍存在的日益增长的风险和干扰从未像现在这样存在，我只能感谢卡达拉斯博士敏锐的洞察力，这无疑将导致真正的解决方案来解决我们这个时代最大的心理健康危机。必读之作。这本书会让你大开眼界，并渴望帮助为我们的社会，最重要的是为我们的未来找到解决方案”。  
——斯坦福大学医学院临床副教授、美国卫生与公众服务部前首席医疗官瓦尼拉·辛格博士 (Dr. Vanila M. Singh)，医学博士



“卡达拉斯在《数字化的疯狂》中专业地拆解了大科技的世界，将个人和专业经验融合在一起，写出了一本关于科技和心理健康之间关系的重要指南。其结果是，这本书令人感动、令人信服，而且鉴于卡达拉斯作为作家的实力，本书读起来很愉快”。

——《纽约时报》畅销书《不可抗拒》（*Irresistible*）和《粉色醉罐》（*Drunk Tank Pink*）的作者、纽约大学斯特恩商学院营销和心理学教授亚当·阿尔特（Adam Alter）

“《数字化的疯狂》既引人入胜又令人震惊，它提醒我们，仅仅因为社交媒体现在无处不在，它就不必以牺牲精神健康为代价而不加控制。卡达拉斯博士呼吁个人和整个社会承认并解决无数的影响，他正在领导一场运动，在我们驾驭未知的水域时优先考虑公共健康。”

——前国会议员帕特里克·肯尼迪（Patrick J. Kennedy），肯尼迪论坛的创始人

“卡达拉斯引导读者对社交媒体引起的社会疾病进行了旋风式的探索。在这本令人惊讶和震惊的当代批判性分析之旅中，他巧妙地汇集了大量令人信服、令人痛心的证据。在我们不断下滑的文化危机中，《数字化的疯狂》就像之前的《发光儿童》一样，应该成为所有点击过‘喜欢’按钮的人的必读书目。”

——杰夫·格林伯格（Jeff Greenberger），博士，石溪大学，古典学教授，富布赖特学者

\*\*\*\*\*

中文书名：《有关嗅觉的一切》

英文书名：*On the Scent*

作者：Paola Totaro and Robert Wainwright

出版社：Monoray

代理公司：PEW/ANA/Jessica

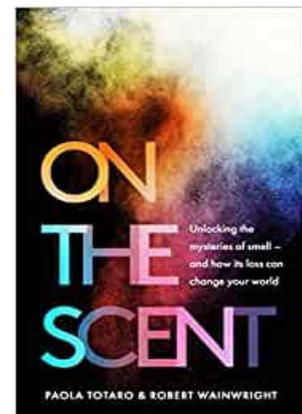
页数：316页

出版时间：2022年5月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



#### 内容简介：

本书是一次精彩的探索，探讨了失去嗅觉如何影响我们的世界，以及全球流行病如何改变了我们对这种神秘感官的理解。

2020年3月，获奖记者保拉·托塔罗（Paola Totaro）被新冠病毒夺走了嗅觉，她的世界瞬间变得迟钝。她被困在一个没有香气和味道的感官真空中，开始了一段探索之旅，以解开第五感的奥秘和独特性。

嗅觉塑造了我们的日常体验，而我们往往没有注意到这一点。丧失嗅觉会影响我们的情感健康、人际关系以及解读周围世界的的能力，但它长期以来一直被视为最不重要的一种感官。但几乎一夜之间，新冠病毒改变了一切。当人们意识到嗅觉丧失是一个关键的症状，而且患者的数量爆炸性增长时，嗅觉研究人员突然发现自己被推到了聚光灯下，得到了比以往更多的关注、课题和资金。



《有关嗅觉的一切》(*On the Scent*)讲述了从古代哲学家的理论到21世纪神经科学的前沿实验室中寻找答案的故事。它关注病人和科学家的非凡经历,提供了一个独特的视角,以使人们了解那些天生没有嗅觉以及失去嗅觉的人的世界;探索嗅觉如何成为身体健康下降的关键指标;并展示新的研究如何为全世界数百万遭受感官损失的人带来希望。

#### 作者简介:



**保拉·托塔罗 (Paola Totaro)** 是一位获奖的新闻记者、编辑和伦敦的英国外籍记者协会 (Foreign Press Association) 前主席。她曾为《纽约时报》(*New York Times*)、《卫报》(*Guardian*)、《独立报》(*The Independent*)、《悉尼先驱晨报》(*The Sydney Morning Herald*) 和《澳洲人报》(*The Australian*)

撰文。

**罗伯特·温赖特 (Robert Wainwright)** 是澳大利亚获奖作家和记者。他的非小说类书籍包括国际畅销书《希拉》(*Sheila*) 和 *The Maverick Mountaineer*, 后者在2017年英国体育图书奖 (British Sports Book Awards) 评选中获得了《星期日泰晤士报》年度传记奖 (Times Biography of the Year)。

#### 媒体评价:

“这是对我们最被忽视的感官的一次引人入胜、文笔优美、令人感伤的探索,它在人类生活中的作用----记忆、情感、依恋----突然因失去而变得生动起来。”

----彼得·戈弗雷·史密斯 (Peter Godfrey-Smith), 畅销书《章鱼的心灵》(*Other Minds*) 一书的作者

“这样一本引人入胜、令人愉悦的书,能在很大程度上使嗅觉这一概念变得可见……充满了洞见和观察,让这个话题对每个人来说都变得生动。”

----巴里·史密斯 (Barry Smith) 教授, 伦敦大学感官研究中心 (Centre for the Study of the Senses, University of London)

“注定要成为任何失去嗅觉的人的圣经,无论这是不是新冠病毒导致的。”

----克里斯·凯利 (Chrissi Kelly), 嗅觉缺失慈善机构 AbScent 创始人

“爱这本书,你不需要失去嗅觉,但如果你失去了嗅觉,你就更会如饥似渴地读它……它将深刻地改变你对嗅觉能力的看法,以及嗅觉的丧失如何影响我们的生活。这是最棒的科学写作。”

----菲奥纳·福克斯 (Fiona Fox), *BEYOND THE HYPE: The Inside Story of Science's Biggest Media Controversies* 一书的作者

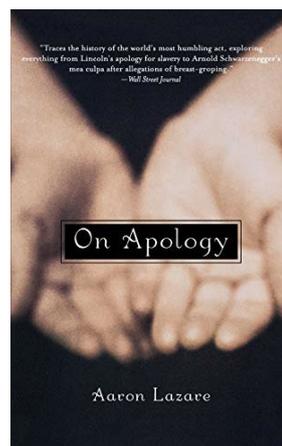
“在视觉、听觉和嗅觉这三种主要感官中,嗅觉是最被忽视的。但它在新冠病毒中得到了报复的机会。保拉·托塔罗和罗伯特·温赖特写了一本引人入胜的书,提醒我们要警惕许多被认为是理所当然的事物。”

----戴维·黑尔 (David Hare)



\*\*\*\*\*

中文书名：《道歉的力量》  
英文书名：ON APOLOGY  
作者：Aaron Lazare  
出版社：Oxford University Press  
代理公司：ANA/Jessica  
页数：320 页  
出版时间：2004 年 9 月  
类型：大众文化  
中文繁体字版本已授权  
中文简体版曾授权，版权已回归  
豆瓣书讯：<https://book.douban.com/subject/2716751/>



中简本出版记录  
书名：《道歉的力量》  
作者：(美) 艾伦·拉扎尔  
出版社：北京联合出版公司  
译者：林凯雄，叶织茵  
出版年：2018 年 3 月  
页数：256 页  
定价：58 元  
装帧：精装



内容简介：

- ★ 道歉学权威著作
- ★ 21 世纪文明社会必读书
- ★ 理论与实例相结合

7 种需求、4 个环节、2 种动机，全面解析道歉的奥秘，指引读者掌握道歉的技巧。

道歉与接受道歉，是一种意义深远的人类互动行为。道歉学在西方自 20 世纪末兴起，如今已渐成显学。

本书是道歉学领域权威著作，由该领域权威专家艾伦·拉扎尔积十年之功写成。本书从心理学、社会学、文化差异等角度全面介绍了道歉的意义和方法，分析了道歉看似简单实际复杂的心理机制，旁征博引历史上和当代各种真实的道歉案例，阐述了道歉的疗愈功能、道歉的方法、道歉和拒绝道歉的原因、道歉的时机，以及道歉与宽恕的关系等。

深入理解和运用道歉这种重要的人际互动方式，让诚心道歉成为“俗世中的救赎仪式”，也成为强大又正面的解决纷争之道。



## 媒体评价：

“一篇又一篇的故事读下来，实在叫人惊讶，到底道歉是什么？为什么它这么简单，却又有这么庞大的神秘力量”。

——梁文道

“地球上的每个人都能从这本至关重要的书中受益”。

——《出版人周刊》

“本书是一个善意的提醒，当我们承认犯错并决定弥补过失时，成功与否，取决于我们心怀多少诚意与宽容”。

——《奥普拉杂志》

“本书的力量蕴藏在拉扎尔从历史、文学、政治与人物的记载中收集的各种道歉故事里”。

——《华盛顿邮报》

## 作者简介：



**艾伦·拉扎尔 (Aaron Lazare)**，美国马萨诸塞大学沃斯特分校名誉校长兼医学院名誉院长，精神病学教授，知名的道歉学专家。他曾参加《奥普拉脱口秀》等电视台节目，文章见诸《华盛顿邮报》《华尔街日报》《今日心理学》等主流新闻媒体。

## 《道歉的力量》

### 目录

- 第一章 日益重要的道歉
- 第二章 道歉的二重性
- 第三章 道歉如何疗愈创伤
- 第四章 认错
- 第五章 自责、解释与补偿
- 第六章 为什么人们要道歉
- 第七章 为什么人们不愿道歉
- 第八章 道歉的时机
- 第九章 迟来的道歉
- 第十章 协商道歉
- 第十一章 道歉与宽恕
- 第十二章 道歉的未来



\*\*\*\*\*

中文书名：《疲惫的大脑：如何重获意志力、创造力和注意力》  
英文书名：THE EXHAUSTED BRAIN : THE ORIGINS OF OUR MENTAL ENERGY – AND WHY IT FADES. REGAINING WILLPOWER, CREATIVITY, AND FOCUS  
德文书名：DAS ERSCHÖPFTE GEHIRN  
作者：Michael Nehls  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：368 页  
出版时间：2022 年 1 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心理



#### 内容简介：

感到心神不宁、烦躁不安、无法集中？要知道，强大的大脑额叶等于强大的决策能力

大脑的能力是有限的。每个人都明白这种感觉：在经过漫长的一天后，很难集中精力，做出困难的决定，或保持具有同理心的视角。我们存在于一个长期令人疲惫的社会。缺乏运动、不良饮食、环境中的有害物质、不尽如人意的社交活动或根本没有社交、无孔不入的数字媒体——我们没有在按照自己的天性生活，这导致我们大脑的性能不断下降。

医学博士迈克尔·内尔斯一直致力于寻找我们精神能量的来源，并且已卓有成效。他首次描述了我们的“大脑电池”的位置，它在大脑中有哪些功能，特别是在我们的思维过程中发挥的作用。他描述了“大脑电池”动能下降可能对我们、整个社会和后代产生的致命后果，以及我们可以做些什么来抵制这种情况。

- “额叶电池”在哪里，它的作用是什么，它是如何“充电”的，我们又该如何提高它的性能？
- 精神衰竭对我们社会的威胁何在
- 喜欢曼弗雷德·斯皮策（Manfred Spitzer）和大卫·珀尔马特（David Perlmutter）的读者绝不应错过的一本书

#### 作者简介：



医学博士迈克尔·内尔斯（Michael Nehls）是一名医生和分子遗传学专家。他在美国和德国的学术机构从事研究，并找到了多种遗传性疾病的关键要素，之后他成为美国一家生物技术-生物学公司的基因组研究负责人。

2000 年至 2007 年间，他是慕尼黑一家生物制药公司的首席执行官。迈克尔·内尔斯现在致力于撰写非小说类书籍，制作纪录片，并就战略和健康问题进行演讲。他的目标是以易懂的方式解释文明病的成因，并在大学和大会里发表演讲。更多信息请见：[www.michael-nehls.de](http://www.michael-nehls.de)



\*\*\*\*\*

中文书名：《清理大脑：沉着应对信息洪流和现代生活》

英文书名：MORE ROOM IN THE BRAIN : DEALING WITH THE FLOOD OF INFORMATION AND MODERN LIFE WITH COMPOSURE

德文书名：MEHR PLATZ IM GEHIRN

作者：Boris Nikolai Konrad

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：256 页

出版时间：2022 年 4 月

类型：大众心理



内容简介：

### 整理你的大脑

人脑非常神奇，可与高性能计算机相比。然而，我们为什么还会有这样的感觉：健忘，迟到，以及头脑发胀？

鲍里斯·尼古拉·康拉德帮助我们重新掌控大脑运作过程。这位神经学家首先展示了大脑的神奇运作方式。然后他解释了如何改进大脑的使用。通过他的技巧，我们可以学会在没有瑜伽的情况下体验完全放松，轻松记住每个名字，并最终消除头脑中的混乱。

- 神经科学，流行主题：了解人类大脑如何工作，以及如何充分运用大脑
- 由世界记忆冠军解释
- 大量的练习

作者简介：



**鲍里斯·尼古拉·康拉德 (Boris Nikolai Konrad)**，1984 年出生，是一名神经学家，屡次成为世界记忆冠军，打破了四项吉尼斯世界记录，经常在国际电视节目露面。2006 年，他开始担任记忆教练和讲师。作为科学家，他致力于对超常记忆力的研究，目前在荷兰奈梅亨的唐德斯研究所工作。



\*\*\*\*\*

中文书名:《敏感力: 在一个迟钝的世界里敏锐地感受》

英文书名: SENSITIVE: The Power of Feeling in a World that Doesn't

作者: Hannah Jane Walker

出版社: Aster

代理公司: United Agents/ANA/Jessica

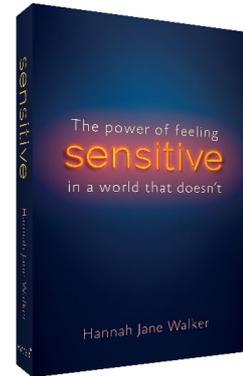
出版时间: 2022年2月

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 304页

类型: 大众心理/励志

亚马逊排名:



**Best Sellers Rank: 8,480 in Books (See Top 100 in Books)**

**22 in Mood Disorders (Books)**

**45 in Emotional Self Help**

**46 in Psychology & Emotions**

#### 内容简介:

汉娜·简·沃克是一个非常敏感的人,而世界上至少五分之一的人都和她一样。像许多人一样,她习惯性地认为这是一种弱点,是一种她应该努力克服的特质。

当她有了第一个孩子,并意识到她的小女儿也很敏感时,汉娜决定确认敏感是否可能是一种积极的品质。她的问题引出了有趣的答案:目前正在进行的研究表明,敏感的人也可以获得美好的生活。

如果说,你一直是一个边缘党,明知自己想说什么却从不插话,容易被噪音干扰,或者容易为艺术品落泪,或者,你只是觉得自己的情感过于沉重,这本书揭示了这些特质的力量,以及我们应该如何接受它们,而不是被它们困扰。

高度敏感的人非常善解人意,遇上困难,他们也努力思考新方法,他们能够按照自己的直觉行事(直觉是真实的、科学的),他们将团队联系在一起,甚至更容易被人信任。问题是,在当今这个嘈杂的世界里,他们往往面临低自尊的问题。

苏珊·凯恩的《安静》展示了内向者在外向世界中的力量,《敏感力》则颠覆了旧的陈腔滥调和刻板印象,提出了一种新的视角来看待这种人们常常感到羞耻但却有巨大潜力的特质。

#### 作者简介:



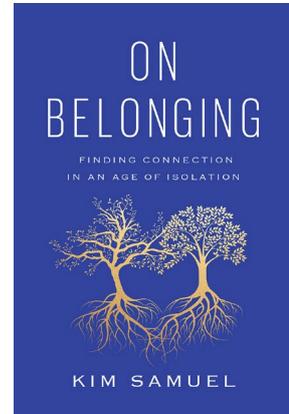
汉娜·简·沃克(Hannah Jane Walker)是来自埃塞克斯的诗人、播音员和剧作家。她目前是剑桥生物医学校园的驻校艺术家,与科学家合作创作户外诗意视觉艺术装置。她和剧作家克里斯·索普一起创作、表演并在世界各地巡回演出《我的至暗时刻》和《我希望我是孤独的》。她创作了《这只是说说》和《高度敏感》。作为一名表演诗人,她在剧院、酒吧、船



只和节日里演出。最近，她开始在 BBC 广播 4 台从事广播工作，现在是她为自己的戏剧诗歌播客担任人力资源。

\*\*\*\*\*

中文书名：《论归属感：在孤独时代寻找联系》  
英文书名：ON BELONGING: Finding Connection in an Age of Isolation  
作者：Kim Samuel  
出版社：Abrams  
代理公司：ANA/Jessica  
出版时间：2022 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
页数：304 页  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



#### 内容简介：

- 当下最重要的一本书：即使在新冠疫情之前，孤独和社会隔离也是主要问题，而且它们只会变得更糟。本书将展示什么是归属感，为什么它很重要，以及创新者如何在世界各地培养它。
- 多头衔的作者：塞缪尔是一位实力派，是一位国际领袖和慈善家，其基金会支持这项工作。她与许多领域的专家和有影响力的人物都有良好的联系。
- 主要活动：本书的出版将与塞缪尔社会联系中心主办的“归属感全球研讨会”同时进行。塞缪尔最近被任命为有史以来第一位富布赖特包容性和社会联系大使，他已被邀请在他们的支持下到各大学和领事馆参观，额外的外部宣传将是活动的一部分。
- 热点话题：领英、哈佛大学、Nordstrom、HubSpot和一群不同的公司和机构已经推出了新的高管职位，头衔包括“多样性、包容性和归属感”主任/“全球文化、归属感和人员增长”副总裁。归属感是主要行业会议和政治运动的主题。

探索社会隔离时代归属感的力量，借鉴创新领袖、个人和组织的经验，展示我们如何创造以人际联系为中心的生活和社区。

归属感究竟是什么意思？今天，我们正处于一个拐点。压力、社会脱节和日益严重的环境退化让人们渴望的不仅仅是物质进步、法律自由或政治稳定。我们渴望更深层次的联系。我们渴望归属感。

在《论归属感》一书中，金·塞缪尔探讨了我们的危机，并提出了关于归属感的四个维度：我们与他人的关系，我们的本质，我们影响政治和经济决策的能力，以及我们对生活意义和目标的发现。塞缪尔是这方面的专家，也是国际关系密切的倡导者，他向读者介绍了世界各地正在培养归属感的创新者。无论是通过体育、音乐、教育、心理健康、文化传统，还是环境，它们都在弥合裂痕，让我们每个人都能创造一个有家的感觉的世界。



### 媒体评价：

“《论归属感》是一张摆脱在今天看起来非常普遍的‘孤独感’的路线图。作者展示了归属感的价值，并将其定位在人类生活的几乎每个方面的中心，从教育到心理学，从护理到城市规划。这是一本非常重要的书，既描述了一个根本性但经常被忽视的问题，也提出了有意义和有效的解决方案。”

——肯尼思·罗斯（Kenneth Roth），维护人权委员会执行董事

“作者用真心和灵魂为人类进步的愿景提供了令人信服的理由，这种愿景既新颖又古老。我们真正的幸福并不取决于我们的财富或技术成熟度，而是取决于我们共同归属感的程度。通过强有力的讲故事和分析，这本书帮助我们吧注意力转向真正重要的事情。《论归属》是一本关于我们所生活的时代的重要书籍。”

——韦德·戴维斯（Wade Davis），国家地理学会驻地探险家

“作者毕生致力于给‘孤独感’画上句号。现在，她的新书《论归属感》向世界展示了幸福的关键不是自我驱动的孤立或人为强加的分裂，而是相互关系、互惠和关系。《论归属》是一本迫切需要治愈孤立和分离造成的创伤的书。我们要么一起游泳，要么一起下沉。作者的声音是智慧，爱和同情的声音，这是今年最重要和最符合时代需求的书籍之一。”

——萨蒂什·库马尔（Satish Kumar），《复苏与生态学家》（Resurgence & Ecologist）名誉编辑

### 作者简介：



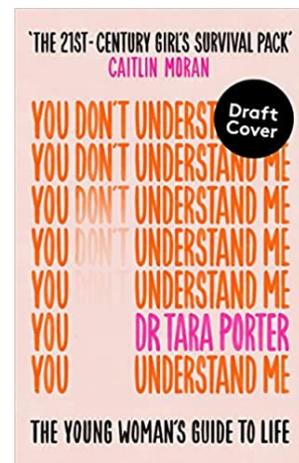
作为一名活动家、教授和社会投资者，金·塞缪尔（Kim Samuel）一直处于当今归属感运动的前线。她是塞缪尔社会联系中心的创始人，塞缪尔家庭基金会的主席，并在牛津、哈佛和麦吉尔大学等机构担任学术讲师。作为社会隔离和归属问题的学术研究和政策倡导的先驱，塞缪尔将研究、写作、教学和直接的项目工作结合起来，支持社区克服 21 世纪的各种社会、经济和环境挑战。她住在多伦多。

\*\*\*\*\*

中文书名：《你不懂我：年轻女性的人生指南》  
英文书名：YOU DON'T UNDERSTAND ME: THE YOUNG WOMAN'S GUIDE TO LIFE

作者：Dr Tara Porter  
出版社：Bonnier  
代理公司：AM Heath/ANA/Jessica  
页数：352 页  
出版时间：2022 年 4 月  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理  
版权已授：荷兰、罗马尼亚、爱沙尼亚、希腊。

**\*本书中文繁体字版已授权**





## 亚马逊排名:

**Best Sellers Rank: 214,770 in Books (See Top 100 in Books)**

**43 in Psychology for Young Adults**

**317 in Raising Teenagers**

**330 in Family & Lifestyle Eating Disorders**

## 内容简介:

对于女孩和年轻女性来说，这是一个不断变化的时代：她们从未有过如此多的自由和选择，但是，她们也从来没有像现在这样，对自己和他人提出如此多的要求。

塔拉·波特博士（Dr Tara Porter）在本书中把自己数十年的经验直接写给女孩和年轻女子们，帮助她们了解自己的心理。从考试到友谊，从家庭到爱情，塔拉把她所了解的一切汇集到一起，为世界各地的青少年和年轻女性提供易于理解的解释与建议。《你不懂我》（YOU DON'T UNDERSTAND ME）就像一封来自一位明智的朋友或姐姐的温暖信件，它不仅理解年轻人的观点，而且还引导她们克服她们所面临的挑战。

《你不懂我》是一本专门写给青少年和年轻女性的书，它不仅向她们解释自己的想法，同时也为她们的父母提供了一个不可或缺的指南，帮助他们在自己的女儿翻个白眼，说出：“你不理解我”的时候理解她们。

## 作者简介:



**塔拉·波特博士（Dr Tara Porter）**自 1992 年以来一直从事针对年轻人的临床治疗与研究。她于 1997 年获得临床心理学家资格，这项工作作为儿童和青少年心理健康服务（CAMHS）的一部分，主要针对女孩和青少年。她还通过安娜·弗洛伊德国家儿童和家庭中心（Anna Freud National Centre for Children and Families）向教师传授相关的心理健康知识，并定期在《泰晤士报教育副刊》（TES）上撰写有关学校心理健康的文章。

## 媒体评价:

“如果上帝是一位母亲，这就是她为少女和年轻女性写就的圣经。这本书是你能送给女儿最好的礼物。”

---凯特琳·莫伦（Caitlin Moran），《如何成为一个女人》（HOW TO BE A WOMAN）的作者

“我会向每个年轻女孩推荐这本条理清晰、内容丰富的书……塔拉以深刻的知识、热情和幽默讲述了年轻女孩和我们所有人面临的挑战，她告诉我们如何克服这些挑战。”

---茱莉亚·塞缪尔（Julia Samuel），MBE，心理治疗师和儿科顾问



\*\*\*\*\*

中文书名：《为什么好人会做坏事：了解自身黑暗面》

英文书名： *Why Good People Do Bad Things: Understanding Our Darker Selves*

作者： James Hollis

出版社： Avery/Penguin

代理公司： ANA/Jessica

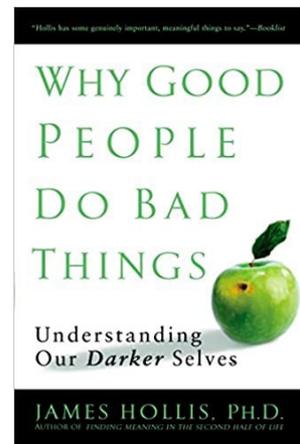
出版时间： 2008年4月

代理地区： 中国大陆、台湾

页数： 277页

审读资料： 电子稿

类型： 大众心理



### 内容简介：

与阴影一起工作，本身并不是与邪恶一起工作。它是在为更大的整体性的可能性而努力。在我们能够爱我们不可爱的地方之前，我们永远不会经历愈合，因为它们也要求我们去爱。

好人怎么会做坏事呢？为什么我们的个人故事和社会历史如此血腥、重复，如此伤害自己和他人？

我们该如何理解我们认为自己是谁--或者我们向外界展示的是谁--与我们日常行为之间的差异？为什么原本平凡的人被驱使成癮和强迫症，无论是酒精、毒品、食物、购物、不忠，还是互联网？为什么人际关系常常充满纷争？

探索荣格的阴影概念——与我们希望投射的自我形象相矛盾的自我无意识部分，《为什么好人会做坏事》引导我们意识到许多看似无法解释的行为是阴影的表现。除了我们个人生活中的影子，霍利斯还着眼于影子在我们文化中发挥的更大的作用——从有组织的宗教到现代世界中充斥的痛苦和不公正。霍利斯认为，接受并审视作为自我一部分的阴影，是走向完整的第一步。霍利斯揭示了一种理解黑暗自我的新方法，他提供的智慧可以帮助你获得一种更有意识的生活行为，并为你的日常行为和选择带来一种新的认识水平。

### 作者简介：



**詹姆斯·霍利斯博士 (James Hollis)** 出生在伊利诺伊州的斯普林菲尔德，1962年毕业于曼彻斯特大学 (Manchester University)，1967年毕业于德鲁大学 (Drew University)。在瑞士苏黎世荣格学院 (Jung Institute of Zurich) 接受荣格分析培训之前 (1977-82年)，他在不同的学院和大学教授人文科学26年。他目前是华盛顿特区私人执业的荣格分析家，曾担任德克萨斯州休斯顿荣格教育中心的执行主任多年，现在是华盛顿荣格学会 (Jung Society of Washington) 的执行主任，直到2019年，现在担任华盛顿荣格学会董事会成员。他是荣格分析师区域协会 (Inter-Regional Society of Jungian Analysts) 的退休高级培训分析师，是费城荣格研究所的第一任培训主任，也是菲利蒙基金会 (Philemon

206



Foundation) 的荣誉副主席。此外,他还是旧金山/休斯顿的赛布鲁克大学(Saybrook University)的荣格研究教授。

\*\*\*\*\*

中文书名:《不要放任时间! : 大脑如何塑造我们的未来》  
英文书名: DO NOT LEAVE YOUR TIME UNATTENDED! :  
HOW THE BRAIN SHAPES OUR FUTURE  
德文书名: LASSEN SIE IHRE ZEIT NICHT  
UNBEAUFICHTIGT!  
作者: Christiane Stenger  
出版社: Campus  
代理公司: ANA/Winney  
页数: 244 页  
出版时间: 2021 年 8 月  
读资料: 电子稿  
类型: 科普



内容简介:

### 你从未有过这么多时间!

其实我们有着同样多的时间—只是无法有效地利用。我们每天有 24 小时,一年有 8760 小时,但是经常不知道时间去了哪里。“时间究竟是什么?”这一问题使克里斯蒂安·施滕格(Christiane Stenger)在日常生活中从伟大的哲学家,物理学家和专家那里寻求答案。这位世界记忆冠军和畅销书作家在她的新书中,探索了大脑的“发条”,以她风趣的方式展示了它如何创造我们的时间感,如何影响我们的生活,以及我们如何影响它。克里斯蒂安·施滕格坚信,这是一种值得深究的现象,因为一旦我们知道大脑如何运作,就会拥有时间!

- 畅销书作家的新书
- 哲学与日常生活相结合
- 这位记忆艺术家解释了个人的时间意识如何在脑中产生

目录:

一次特别的时间之旅	9
第一章	
第二章	
都是大脑在捣乱 – 大脑的时间认知	33
第三章	
无聊和骚动 – 时间的慢与快	47
第四章	
珍贵的时刻 – 决定在此时此刻	67
第五章	



回首往事 – 带着感情回顾过去	87
第六章	
勇敢地向前看 – 幸福和未来	99
第七章	
行动起来 – 规划未来时的薄弱环节	115
第八章	
自主时间中的障碍	141
第九章	
每天, 重复地 – 关注此刻	163
第十章	
分配时间, 加倍的快乐	183
第十一章	
和时间竞赛或是把握住 1.5 摄氏度	207
第十二章	
最好的留到最后 – 拥有更好的时间意识的 7 个建议	229
到此结束 – 时间之旅的最后一站	243
致谢	245
注释	246

#### 作者简介:

克里斯蒂安·施滕格 (Christiane Stenger) 以创纪录的时间完成了高中和大学的学业, 目前是一名成功的艺人, 演员和电视主持人。她共获得 3 次世界青年记忆锦标赛大师称号, 并在文章记忆单项中取得冠军, 也是世界女子记忆锦标赛冠军。作为几次世界记忆冠军头衔的持有者, 她不仅懂得如何收集知识, 而且知道如何储存并创造性地使用知识。在 Hamburg Stage School 完成培训后, 她成为了电视节目主持人, 主持的节目包括德国电视二台的 NEO 频道。她的作品包括畅销书《脑力触发: 记忆冠军的大脑训练术》(Do not leave your brain unattended!) (德语书名 Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt, Campus 2014 年出版)。她和萨米拉·奥瓦西尔 (Samira El Ouassil) 一起主持播客《永远不要对懒人讲尼采哲学》(Never Say Nietzsche Philosophy for Lazy People)。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《你并不是那个你创造出的角色: 个人叙述的科学以及我们可以如何改变自己和他人的思想》

英文书名: **YOU ARE NOT WHO YOU THINK YOU ARE: The Science of Stories, How We Can Change Them, Ourselves, and the Minds of Others**

作者: **GREGORY BERNIS**

出版社: **Basic**

代理公司: **Tessler/ANA/Jessica**

出版时间: **2022 年秋**

页数: **209 页**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**





## 内容简介：

每个人都会有内心独白---我们告诉自己我们是谁。

但如果这是错误的呢？如果我们的个人叙述是出于方便而编造的故事呢？事实上，这正是现代神经科学告诉我们的。我们对自我的概念是一种幻觉，产生于必须携带大脑的身体限制。

伯恩斯认为，我们讲的每一个故事----包括我们自己的故事----都是大脑用来理解世界的情节。他将展示这个技巧如何让我们脆弱的自我免于崩溃，以及为什么我们如此容易受到他人意见的影响。但因为这些个人叙述是我们大脑的结构，我们可以改变它们。科学将告诉我们如何破解我们的个人叙述。

## 作者简介：



**格雷戈里·伯恩斯 (Gregory Berns)** 是佐治亚州亚特兰大埃默里大学杰出的神经经济学和心理学教授。

伯恩斯是四本流行的非小说的作者。其中包括《纽约时报》和《华尔街日报》的畅销书《狗是如何爱我们》，以及《狗是什么样的》，该书被史密森学会评为2017年十大最佳科学书籍之一。以前的书包括《满足》（2005）和《反传统》（2008）。

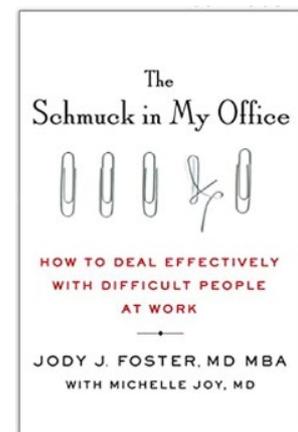
\*\*\*\*\*

中文书名：《怪异行为心理学》  
英文书名：THE SCHMUCK IN MY OFFICE  
作者：Jody Foster and Michelle Joy  
出版社：St. Martins Press  
代理公司：UTA/ANA/Jessica  
出版日期：2017年4月  
页数：336页  
审读资料：电子稿  
代理地区：中国大陆、台湾地区  
类型：大众心理学

繁体中文版已授权

中文简体字版曾授权，版权已回归

豆瓣书讯：<https://book.douban.com/subject/30270210/>





中简本出版记录

书 名：《怪异行为心理学》  
 作 者：[美]朱迪·福斯特 / [美]米歇尔·乔  
 出版社：台海出版社  
 译 者：张晓楠  
 出版年：2018 年 5 月  
 页 数：216 页  
 定 价：42 元  
 装 帧：平装



内容简介：

《怪异行为心理学》是宾夕法尼亚大学医学院教授，沃顿商学院工商管理硕士朱迪·福斯特与宾夕法尼亚大学研究员米歇尔·乔根据临床经验解读职场中常见但令人费解的怪异行，帮助读者尝试理解他人行事怪异的深层原因，真正了解同事和自己，打造更加安全、健康、有效运转的工作环境。把别人说成傻瓜或是蠢货很容易，而尝试理解他人如此行事的深层原因则要难得多。

《怪异行为心理学》剖析了人们对人际交往认识的局限性，突出精神分析在办公环境中的重要作用，帮助读者识别不同类型的问题行为，打造更好的工作环境和更顺畅的人际关系。

作者简介：

**朱迪·福斯特（Jody Foster）**，沃顿商学院工商管理硕士。宾夕法尼亚大学医学院教授，宾夕法尼亚州大学卫生系统精神科临床操作副主席。

**米歇尔·乔（Michelle Joy）**，宾夕法尼亚大学研究员，对临床医学和人文科学的交叉点感兴趣。

\*\*\*\*\*

中文书名：《与强烈情绪共存：了解天才儿童、青少年、成年的敏感性、兴奋性和情绪发展》

英文书名：LIVING WITH INTENSITY: UNDERSTANDING THE SENSITIVITY, EXCITABILITY, AND THE EMOTIONAL DEVELOPMENT OF GIFTED CHILDREN, ADOLESCENTS, AND ADULTS

作 者：Susan Daniels (Editor) and Michael M. Piechowski (Editor)

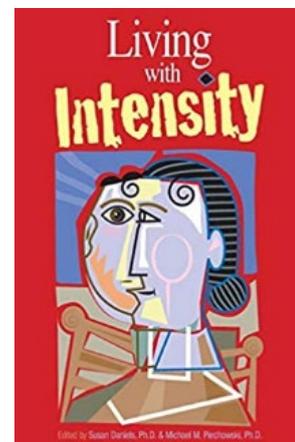
出 版 社：Great Potential Press

代理公司：Yorwerth/ANA/Winney

出版时间：2008 年 11 月

页 数：260 页

类 型：大众心理





## 内容简介：

天赋异禀的儿童和成人常常被误解。他们的兴奋被视为表现过度，他们的精力充沛被认为有多动症，他们的锲而不舍被当做唠唠叨叨，他们的想象力不被重视，他们的激情被视为破坏，他们的强烈情绪和敏感被视为不成熟，他们的创造力和自我导向被视为对抗。

本书描述了这些过度兴奋的情况以及处理正在经历这些情况的儿童和成人的策略，还讲述了关于达布罗夫斯基积极分裂（Positive Disintegration）理论的基本信息。在书中可以学习培养敏感度、强度、完美主义等方面的实用方法。

## 作者简介：

**苏珊·丹尼尔斯（Susan Daniels）**博士是加州州立大学圣贝纳迪诺分校教育心理学和咨询学副教授，她还担任K-12教师的“天才班”的协调员。此外，她还担任大学预科项目的主任，这是一个为高潜力高中生提供的早期入学、双录取项目。她还是一名顾问、专业发展专家和国际演讲者，在创造力、强化课程、以及资优人士的社会与情感需求和发展方面有专长。

**迈克尔·M. 皮耶霍夫斯基（Michael M. Piechowski）**在他的家乡波兰波兹南的亚当·密茨凯维奇大学获得理学硕士学位。他在威斯康辛大学麦迪逊分校获得了分子生物学博士学位。他在阿尔伯塔省埃德蒙顿市的阿尔伯塔大学遇到了卡齐米日·达布罗夫斯基博士，并与他合作了八年。迈克尔·M. 皮耶霍夫斯基回到威斯康星大学获得咨询心理学的博士学位。随后，他在伊利诺伊大学、西北大学和位于苏必利尔湖的诺思兰学院任教。他是教育促进研究所的高级研究员，威斯康星州阿什兰市诺斯兰学院的名誉教授，他在那里开设了超个人心理学的体验课程。他是《天才教育手册》（*Gifted Education*）和《创意百科全书》（*Encyclopedia of Creativity*）的撰稿人。自2002年起，他参与了由教育促进会组织的Yunasa高资历青年夏令营。他现居威斯康星州的麦迪逊。

## 媒体评价：

“《与强烈情绪共存》既是一本令人愉快的书，也是一本具有指导意义的书。它无疑成功地达到了它所宣称的目标，即让‘高度复杂材料变得容易理解，且不淡化其基本概念（第265页）’。本书使用易于理解的语言，富有插图和实用的建议，对所有家长、教师和辅导员处理资优和强度问题非常有帮助。”

---弗拉德·格拉韦亚努（Vlad Glaveanu），《欧洲心理学杂志》编辑

“对辅导员、教师和家长来说，达布罗夫斯基理论的应用变得清晰起来。这真是‘与强度合作（而不是反对，或试图解决）’的好例子。这本书是达布罗夫斯基《积极分裂理论》（2008）的绝佳参考。”

---莱斯利·福斯特博士（Leslie Forstadt, Ph.D.），《勒佩尔评论》（*Roeper Review*）



\*\*\*\*\*

中文书名：《心灵之窗》  
英文书名：WINDOW INTO THE MIND  
德文书名：FENSTER INS GEHIRN  
作者：John-Dylan Haynes and Matthias Eckoldt  
出版社：Ullstein  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：304 页  
出版时间：2021 年 5 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：科普



#### 内容简介：

了解他人的心理活动是人类最古老的愿望之一。科学家长期以来一直在尝试从大脑活动中读取想法。著名的神经科学家约翰·迪伦·海恩斯（John-Dylan Haynes）成功地从实验者的大脑中解开了隐藏的意愿。他的研究引起了一些敏感性问题：我们的想法真的很安全吗？是否将来能够通过扫描大脑读取我们的愿望和感受，甚至是密码？广告是否可以有目的地影响思考过程，以便让我们购买某些产品——甚至违背我们的意愿？我们是否拥有自由意志，还是由大脑预先决定的？但是想要任意读取想法，还有漫长的路要走。然而，这种变化可能会比我们希望的更快。

#### 作者简介：

**约翰·迪伦·海恩斯（John-Dylan Haynes）**，1971 年出生，心理学家和神经科学家，担任柏林高级神经成像中心（Berlin Center for Advanced Neuroimaging）主任和柏林夏里特医院伯恩斯坦计算神经科学中心（Bernstein Center for Computational Neuroscience der Charité Berlin）教授。他在大脑研究的读取想法方面发挥了重要作用。他的研究在国际媒体上引起关注，包括《卫报》，CNN，德国《时代》周报，德国《明镜》周刊和《国家地理》。

**马蒂亚斯·埃科尔特（Matthias Eckoldt）**，1964 年出生，出版过小说和非虚构作品。《大脑和心灵简史》（Eine kurze Geschichte von Gehirn und Geist）和《莱昂纳多的遗产》（Leonardos Erbe）被《科学画刊》（Bild der Wissenschaft）分别在 2017 年和 2019 年提名为年度科普书籍。他和兰道夫·门泽尔（Randolf Menzel）合著的《蜜蜂的智慧》（Die Intelligenz der Bienen）成为畅销书。最近，他出版了《病毒——偏执粒子流行病》（Virus - Partikel Paranoia Pandemie）。埃科尔特的作品被科学信息处（idw）授予科学新闻奖。



\*\*\*\*\*

中文书名：《领地：了解我们的无形边界》

英文书名：TERRITORY: KNOWING ABOUT OUR INVISIBLE BORDERS

德文书名：TERRITORIUM IST ÜBERALL

作者：Samy Molcho

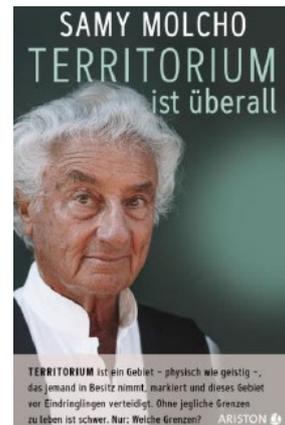
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：192 页

出版时间：2021 年 4 月

类型：大众心理



### 内容简介：

许多人都有过这样的经历：在地铁上，尽管有许多空座位，突然有人会坐到我们身旁。因此我们受到打扰。为什么有人这么喜欢靠近别人？我们感到不舒服，甚至很愤怒。因为我们会把属于个人区域内的空间视为想要捍卫的领地；由此会导致冲突和紧张。对其他个人领域的入侵者我们会采取同样的防御性反应：能力，知识，信仰，观点和想法，甚至爱好。

全世界最著名的肢体语言专家之一赛弥·莫尔肖（Samy Molcho）表示，领地边界和冲突不仅限于身体部位，而且还可能延伸到我们的精神和心理领域。他向我们展示了“领地”在自我概念中所处的核心地位，以有趣的方式让我们理解个人，社区和社会行为——以及它如何导致宗教战争和国际冲突。

- 领地边界导致个人和社会冲突，就像国际危机和宗教冲突一样
- 引人入胜的见解，有助于理解，避免和解决冲突

### 作者简介：

赛弥·莫尔肖（Samy Molcho）于 1936 年出生于特拉维夫，作为默剧演员，演员和导演而享誉国际。他的作品《成功的身体语言》（*The Body Language of Success*），《身体语言的一切》（*Everything about Body Language*），《身体语言和人际关系》（*Body Language and Relationships*）长期以来都是畅销书。除了艺术工作外，他还是维也纳音乐和艺术大学荣誉教授。2004 年，他荣获奥地利共和国杰出服务银奖。



\*\*\*\*\*

中文书名：《好奇心》  
英文书名：CURIOS  
作者：Ulrica Norberg  
出版社：Bazar (Bonnier imprint)  
代理公司：Enberg Agency/ANA/Winney  
出版时间：2021 年  
代理地区：中国大陆、台湾  
页数：190 页  
审读资料：电子材料  
类型：大众心理



内容简介：

### 唤醒你内心的天赋！

乌尔里卡·诺伯格的全新大众心理学书籍。这次她将聚焦于好奇心。好奇是什么，为什么它是我们最重要的超级力量之一，我们如何训练它，让它成为我们最好的资产之一，它如何拯救世界，提高我们的福祉，让我们变得更有创新能力，把我们的悲伤和绝望转化为可用的能源。

现在有很多关于好奇心的研究，以及好奇心如何在我们的社会和个人的进步中发挥更大的作用。研究表明，当好奇心被激起时，我们大脑中负责调节愉悦感和回报的部分就会活跃起来。

好奇的头脑也显示出海马体的活跃度增加，海马体与创造记忆有关。

当这个回路被激活时，我们的大脑会释放化学物质多巴胺，让我们感到兴奋。多巴胺似乎也在加强参与学习的细胞之间的联系方面发挥了作用。

作者乌尔里卡·诺伯格从科学、哲学、文化和社会心理学中获得灵感，重新审视了人类最重要的特质——好奇心。好奇心是一种可以成长、收获、训练和加强的能力，以促进创造力和创新。

一辆未经训练的好奇车就像一辆没有合格司机的法拉利。它会开过山坡，一直交易，直到撞车。如果你培养你的好奇心，它会给你精神上强大的“肌肉”，更不用说增加快乐，集中注意力和注意力。

在我们面临困难和巨大挑战的时候，好奇心从来没有像现在这样重要。我们需要新的建议和技巧，在我们本质的帮助下，我们可以解决任何问题，改善我们自己和公众的健康。



作者简介:



乌尔里卡·诺伯格 (Ulrica Norberg) 是一位探索者和思想家, 在她的一生中一直具有创造性和沉思性, 总是以发现的方式在身体、思想和精神上进化的意图。她十几岁时在美国生活和学习时就发现了冥想和瑜伽, 并开始学习瑜伽; “瑜伽大师”, 这是在她之前只有少数西方人获得的最高荣誉。

这位瑞典人, 拥有斯德哥尔摩大学硕士学位, 是一名训练有素的记者和戏剧作家, 并作为团队和个人的教练分享她的教学, 教授创造力和创新转化研讨会。她写了十几本关于健康、瑜伽和个人成长的书。

自90年代以来, 乌尔里卡在欧洲瑜伽的发展中发挥了重要作用, 她在世界各地培训了数百名瑜伽老师。今天, 她是增加对呼吸及其机制和功能的兴趣的主要倡导者, 乌尔里卡定期受邀到瑞典国家电视台谈论呼吸对我们健康的重要性。

她在生活、学术以及逆流而行中积累的丰富经验, 在她开放的外表、深刻的知识、自我距离和温暖的态度中熠熠生辉。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《隐性繁荣: 社会发展中被遗忘的心理学动力》

英文书名: **THRIVE: THE POWER OF EVIDENCE-BASED PSYCHOLOGICAL THERAPIES**

作者: **Richard Layard and David M Clark**

出版社: **Allen Lane**

代理公司: **United Agents/ANA/ Jessica**

页数: **229 页**

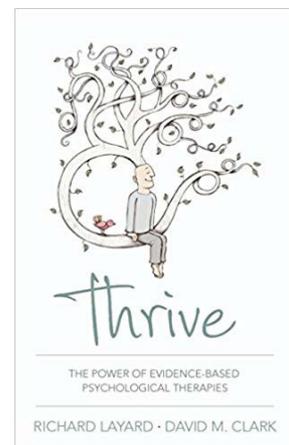
出版时间: **2014 年 7 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **社会心理**

**本书简体中文版权曾授权, 目前版权已回归。**



中简本出版记录

书名: 《隐性繁荣: 社会发展中被遗忘的心理学动力》

作者: [英]理查德·莱亚德 / 戴维·克拉克

出版社: **机械工业出版社**

译者: **曹理达**

出版年: **2016 年 3 月**

页数: **245 页**

定价: **45 元**

装帧: **平装**





## 内容简介:

精神疾病就好比“内心的敌人”，会攻击患者的自我，比绝大部分身体疾病更为痛苦。

世界卫生组织（WHO）统计，在高收入国家，精神疾病在健康欠佳的总人数中占到 38%，而心脏病、中风、癌症、肺病和糖尿病加在一起，才占总数的 22%。

约 90% 的自杀者都患有精神疾病，自杀是一种无声的瘟疫。

世界上死于自杀的人数相当于他杀和战争身亡人数的总和。

在过去 50 年中，很多社会领域都发生了重大的进步。但是，由于我们没能够找出人们痛苦的内在心理源头，很多悲剧仍在继续上演。这是 21 世纪人类面临的核心挑战之一。本书阐释了心理疾病不能得到充分治疗的原因和严重性、应对行动的案例，以及解决方案的框架。

联合国倡导以国民幸福指数（NHI）来代替国内生产总值（GDP），莱亚德是这项提议的主要发起人和推动者。他将心理学、脑科学和社会学的研究成果引入到经济政策领域中，让幸福的科学成为各国政府和人民提升幸福感的指导方针。本书是对这项提议的全面解读，相信会给转型中的国人以启迪和开悟。

## 媒体评价:

“书中内容既引人入胜，又无比重要：与有效治疗相比，精神疾病所致代价是如此之高！”  
---丹尼尔·卡尼曼（Daniel Kahneman），2002 年诺贝尔经济学奖得主

“无比易读且轻松愉悦。本书是我读过的最透彻详实、充满人性、内容丰富的心理疾病书籍。”  
---Melvyn Bragg，英国广播人、作者

“精彩绝伦……能够将整个议题清晰易懂地讲解给专家学者、普罗大众以及政策制定者。”  
---Aaron T. Beck，美国心理学家

“Layard 和 Clark 教授（英国社会科学梦之队）以此书为心理疾病治疗和预防提供了强大的参考依据。这是有史以来最棒的有关公共政策和心理治疗著作。”  
---马丁·塞利格曼（Martin Seligman），《真实的幸福》（Authentic Happiness）作者

## 作者简介:



**理查德·莱亚德（Richard Layard）**是英国顶尖的经济学家，在 20 世纪 90 年代末曾担任英国首相布莱尔的顾问。

他相信，一个社会幸福与否与收入没有直接关系。他最知名的是关于失业与所得不均的研究著作，为改善英国的失业政策提供了智力基础。



他在伦敦经济学院（LSE）成立了经济表现中心（Centre for Economic Performance），并从2000年起担任英国上议院议员。他在幸福这个主题上的研究融合了心理学、神经科学、经济学、社会学、哲学等众多领域的最新发现。

中文书名：《快乐经济学》

英文书名：HAPPINESS: LESSON FROM A NEW SCIENCE

作者：Richard Layard

出版社：Penguin

代理公司：United Agents/ANA/ Jessica

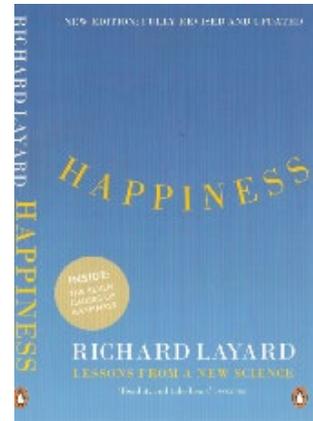
页数：352页

出版时间：2011年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：社会心理



中简本出版记录

书名：《幸福的社会》

作者：[英]理查德·莱亚德

出版社：浙江人民出版社

译者：侯洋

出版年：2015年5月

页数：232页

定价：49.9元

装帧：平装



内容简介：

什么样的生活方式和政治制度是合理的？究竟是什么值得我们活下去？如果幸福不是一个政治问题，那么政治还有什么用？英国“首席幸福经济学家”莱亚德向幸福发问，用15个问题直指我们个人与社会的心灵。本书结合心理学、经济学、脑科学、社会学和哲学，帮我们形成对这些问题的全新看法。书中所有的观点都建立在充分的证据上，将对我们如何能过得更好这一问题作出全新阐释。

联合国倡导以“国民幸福指数”来代替“国内生产总值”，莱亚德是这项提议的主要发起人和推动者。他将心理学、脑科学和社会学的研究成果引入到经济政策领域中，让幸福的科学成为各国政府和人民提升幸福感的指导方针。本书是对这项提议的全面解读，相信会给转型中的国人以启迪和开悟。

众多知名学者、专家推荐。英国著名记者安德鲁·玛尔：叛离正统，绝对坦率，比99%自称“刺激思考”的书更能激发真正的思考。哈佛大学社会学家罗伯特·帕特南：这本语言生动、充满趣味的新书，虽然不会让传统经济学家感到高兴，但的确会令所有人深思，究竟是什么值得我们活下去。《观察家》：这是一本伟大的书，不但要用眼读，还要用心读。



媒体评介：

“这是一张启发性的地图，基于严谨的科学研究，为我们指出了一个更美妙、更幸福的人生。”

----《华尔街日报》(*The Wall Street Journal*)

“这是一本生动且令人愉快的作品，虽然不会让传统经济学家开心，但确实会让所有人深思，究竟是什么让我们值得活下去。”

----罗伯特·普特曼 (Robert D. Putnam)，著有《一个人打保龄球》(*Bowling Alone*)

“本书一反传统，直截了当，比 90% 声称发人深省的作品都有挑战性。它将实实在在地影响你的思维。如果幸福不是个政治问题，那么还谈什么政治？”

----安德鲁·马尔 (Andrew Marr)

“一本了不起的书！彻底推翻了“经济政策引导良性社会”的说法。请阅读本书，并用心思考。”

----西蒙·卡尔金 (Simon Caulkin)

“这是一部令人着迷的作品。书中提出，国家的经济政策目标不该是增长，而是获得幸福。”

----约翰·凯 (John Kay)，《金融时报》(*Financial Times*)

“充满激情，文字清晰。”

----《独立报》(*Independent*)

“清醒、深刻、实用、信息丰富。光是读一读这本书，就能让你感觉好起来。正如书评人常说的，“如果你今年只读一本书”，别浪费时间读无聊的小说，读读这本书吧。”

----《观察家》(*Observer*)

作者同上。

\*\*\*\*\*

中文书名：《工作中我就是这样的人！：团队中的员工个性分类，工作成功的关键》

英文书名：THAT'S JUST HOW I AM! AT WORK: WORKING TYPE-ORIENTED IN A TEAM: THE KEY TO SUCCESS AT WORK

德文书名：SO BIN ICH EBEN! IM JOB

作者：Stefanie Stahl

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Winney

页数：240 页

出版时间：2020 年 4 月

类型：大众心理





## 内容简介:

“成功的秘诀是团队建设。”

---斯蒂芬妮·斯塔尔 (Stefanie Stahl) 和克里斯蒂安·伯恩莱博士 (Dr. Christian Bernreiter)

我的优点是什么？我如何在工作中最佳地发挥它们？正确的任务如何找到正确的人？为什么有些人成功了，有些人没成功？

正确评估自己和他人的潜力是合作和建设性合作的关键。基于迈尔斯/布里格斯 (Myers/Briggs) 的性格类型学，斯蒂芬妮·斯塔尔 (Stefanie Stahl) 和克里斯蒂安·伯恩莱博士 (Dr. Christian Bernreiter) 提出了以个性类型为导向的团队建设的基础。通过使用性格测试，可以生成员工的个人优势档案：外向的人擅长与客户沟通，抽象的人擅长创造概念，果断的人擅长纠正错误。因此，成功不再是偶然的，而是通过对所有团队成员的完美利用而创造出来的。

- 德国最成功的心理学家和管理专家展示了如何做到这一点
- 通过性格测试找到最佳的团队结构
- 《明镜》杂志最畅销作家之一，销量超过 120 万册

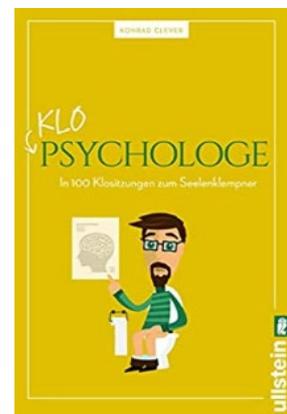
## 作者简介:



**斯蒂芬妮·斯塔尔(Stefanie Stahl)**是一位拥有自己诊所、学位和多年执业经验的心理学家。她是德国最著名的心理治疗师，定期举办有关害怕承诺、爱和自尊的研讨会。她对人内心的童心的研究方法是一种特别富有想象力和实用性的方法，也在国际上引起了共鸣。多年来，她的畅销书一直名列畅销书排行榜的前列，销量超过 100 万册。2019 年，她的书《你内心的孩子必须找到一个家》(The Child Within You Must Find a Home)连续第三次成为德国年度畅销书。www.stefaniestahl.de

\*\*\*\*\*

中文书名: 《厕所心理学家》  
 英文书名: THE BATHROOM PSYCHOLOGIST  
 德文书名: KLO-PSYCHOLOGE  
 作者: Moritz Kirchner  
 出版社: Ullstein  
 代理公司: ANA/ Winney  
 页数: 208 页  
 出版时间: 2021 年 2 月  
 类型: 大众心理



## 内容简介:

一个人平均每天上两次厕所，每次七分钟。我们每天这样浪费14分钟，但如果我们能利用这段时间来了解人类心灵的奥秘呢？如果厕所不仅仅是一个放松的房间，而是一个启迪心



灵的房间呢?和厕所心理学家一起,现在你可以做到有效利用了。在100个疗程中,我们学习了如何识别自恋者和精神病患者,以及为什么根据弗洛伊德的理论,我们所说的、所想的或所做的一切都与性有关。

厕所哲学家之后是厕所心理学家。同样,还会收获许多额外的东西,比如心理学宾果游戏、期末考试和一个自以为了不起的文凭。

### 作者简介:

**莫里茨·基什内尔 (Moritz Kirchner)** 拥有心理学学位和政治学博士学位。他是德国辩论赛(2015)和科学大满贯(2018)的亚军。无论是在职业上还是私下里,他都对心理学充满热情,并以化名Konrad Clever出现在“厕所”系列的第二集。

\*\*\*\*\*

中文书名:《让我猜猜你在想什么?》

英文书名: **DO I KNOW YOU?: A GUIDE TO HUMAN NATURE**

德文书名: **KENNEN WIR UNS?**

作者: **Timon Krauses**

出版社: **Campus**

代理公司: **ANA/Winney**

页数: **224 页**

出版时间: **2020 年 8 月**

代理地区: **中国大陆**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**

请看视频介绍: [《我认识你吗?:人性指南》DO I KNOW YOU?: A GUIDE TO HUMAN NATURE \(nurnberg.com.cn\)](http://www.nurnberg.com.cn)



### 内容简介:

**关于你,没有我不知道的**

心理学家早就知道,但现代心理学现在才开始理解:人是可以预测的。让泰门·克劳斯 (Timon Krause) 带你踏上一段神秘的“冷读”之旅吧:一种不被告知就能了解对方所有情况的艺术。

泰门·克劳斯 (Timon Krause) 用一种简单易懂的方式解释了如何获得谈话对象的真正信任。在这个过程中,作为一名心灵感应能力者,他有很多来自生活的疯狂的、有趣的、有时甚至是幽灵般的故事要讲。

冷读也会帮助你轻松地打开私人生活和职业生活的新大门!

- 一种新型的心理医生——年轻、风趣、迷人——揭开了他日常生活的秘密
- 唯一一本关于冷读的书。泰门·克劳斯 (Timon Krause) 向我们展示了人类行为的可预测性
- 泰门·克劳斯 (Timon Krause) 是一位国际舞台演员,经常巡回演出



## 作者简介:

作为一个读心者、哲学家和理解人性的教练,泰门·克劳斯(Timon Krause)被评为“最佳欧洲心灵论者”。他已经把他的舞台表演带到各大洲,并提供全球研讨会和一对一的指导。

## 目录:

前言 从汉堡到奥克兰的一段奇遇.....7	7
1 什么是冷读-或:从驴耳朵和笑纹说起.....12	12
2 算命的心理学-或:关于哈巴狗和恐龙.....19	19
3 预言效应的3个支柱-或:人类颂歌....34	34
4 13条原始声明-或:秘密藏于细节之中....42	42
5 记忆支柱1-或:您的第一个蹦极跳....56	56
6 冷读练习-或:您如何做就会像算命专家一样....70	70
7 采访理查德·韦斯特(Richard Webster)-或:七头牛在草地上.....80	80
8 记忆支柱2-或:你的手机交友软件Tinder约会.....88	88
9 工具箱1-或:信任之门的钥匙.....94	94
10 工具箱2-或:你的意志将会产生.....111	111
11 工具箱3-或:靠近它了,但还没有结束.....120	120
12 巴纳姆效应的危险-或:纳粹与占星术的关系.....125	125
(巴纳姆效应又称福勒效应,星相效应,是1948年由心理学家伯特伦·福勒通过试验证明的一种心理学现象,人们常常认为一种笼统的、一般性的人格描述十分准确地揭示了自己的特点,当人们用一些普通、含糊不清、广泛的形容词来描述一个人的时候,人们往往很容易就接受这些描述,却认为描述中所说的就是自己。)	
13 采访伊恩·罗兰(Ian Rowland)-或:联邦调查局的算命先生.....137	137
14 四个生活主题-或:偷车贼的智慧.....150	150
15 但丁的生命阶段-或:您将如何生活.....157	157
16 现代巴纳姆声明-或:Instagram教给我的关于冷读的知识.....172	172
17 发展新的声明-或:冷读关于成功的十个公式.....181	181
18 采访莱纳·梅斯(Rainer Mees)-或:引导,不要成为一个混蛋.....190	190
19 10秒人格测验-或:以色列山区的甲骨文.....199	199
20 米克·威尔逊的访谈-或:关于赋予魔力.....205	205
21 反向原理-或:人类的镜子.....214	214
22 采访塔罗师恩里克·恩里奎(Enrique Enriquez)-或:托菲夫教给我们的关于命运的东西-或:如何与鸟类对话.....218	218
23 沉迷读书的艺术-或:读者掌握命运的能力.....228	228
后记.....232	232
我们认识我们.....233	233
来源.....235	235



\*\*\*\*\*

中文书名：《精神巨人：什么造就了真正的强大》

英文书名：MENTAL GIANTS: WHAT MAKES FOR TRUE STRENGTH

德文书名：MENTAL GIGANTEN

作者：Michael von Kunhardt

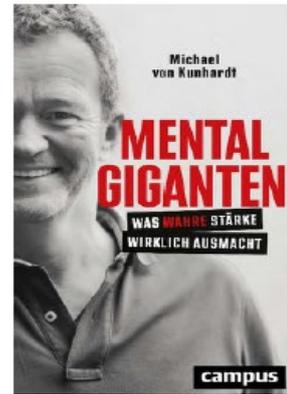
出版社：Campus

代理公司：ANA/Winney

页数：224 页

出版时间：2020 年 10 月

类型：大众心理



### 内容简介：

为了记录你生命中的时间

长期以来，精神训练和教练一直是高水平田径运动不可或缺的一部分。但在职业生活中，成功是在头脑中的这一观点也越来越深入人心。迈克尔·冯·昆哈特（Michael von Kunhardt）本身就是一名企业家和职业运动员，他对商界和体育界都很熟悉。

在这本书中，他讲述了在体育和商业上的成功故事，这些故事揭示了精神巨人的秘密——精神训练的秘密，可以帮助我们达到更高一点的境界，同时也培养了满足感和专注力。

- 关于体育和商业届的精神训练令人惊讶的洞察力和内部知识
- 展示内心的力量能实现什么，不能实现什么
- 电视和广播名人

### 作者简介：

迈克尔·冯·昆哈特(Michael von Kunhardt)是职业运动员的心理教练，也是高管的顾问。他曾多次获得德国曲棍球冠军，演讲能力排名前 100。他参与的节目《激励大师》“Der MONTtivor”每星期一在德国电台播出。

### 目录：

#### 第 1 章 精神巨人：与自己本身合而为一

为什么真正的力量源于冷静和与自己的联系，以及为什么压力调节对于出色的表现如此重要？

#### 第 2 章 直觉！摆脱一心想获得认可这种毒药及内心的其他纷纷扰扰

为什么精神巨人凭直觉做出决定，谁能最先凭直觉将自己与盲目追求认可和其他内在搅乱心绪的事情分离，从而获得内在自由。

#### 第 3 章 进一步发展：质疑成功

为什么最好的运动员问最多的问题，只有永远的继续发展才能使持久的成功成为可能。



#### **第4章 重点：输不是问题**

为什么精神力量意味着将重点从恐惧和失败转移到勇气、成功和以解决问题为方向。

#### **第5章 自信：获胜心态第一**

为什么自我意识和自信心不一样？最重要的是，为什么基于现实中自我形象的自信心会帮你赢得胜利。

#### **第6章 潜力：仍然有事情发生**

为什么大多数人（包括体育运动）没有充分利用其潜力，以及如何在重要时调出所有可能的事物为己所用。

#### **第7章 挫折：当然会有！**

为什么挫折不是精神巨人的工伤事故，而是日常生活里不言而喻的事情，以及对失败的承受能力有多重要

#### **第8章 感恩：以获得顶尖成绩被低估的基础**

精神巨人为何对生活深表感激，而感恩之心首先使顶级成绩成为可能。

#### **第9章 创造力：就是要与众不同**

为什么大多数伟大的运动员和管理者做事与众不同，为什么改变方法是精神强大不可或缺的组成部分之一。

#### **第10章 健康：个人选择**

为什么——即使许多人不想听到这——保持健康 90%在于我们自身，而且自我承担责任是健康问题的基础。

#### **第11章 激情：有没有发自内心的热爱**

为什么没有激情没有人能做出 100%的成绩——即使他在其他方面都做对了——因为积极的情感才是真正激励人的、排在第一位的。

#### **第12章 替代了后记：幸福是我们最重要的任务**

为什么幸福是人生最重要的事情，也应该是我们的追求，我们不仅要做出成绩，也要拥有美好的时光。



\*\*\*\*\*

中文书名：《你要相信自己值得被爱》

英文书名：QUAND L'AMOUR MANQUE COMMENT SE  
RECONSTRUIRE?

作者：Jean-Claude Liaudet

出版社：Editions de l'Archipel

代理公司：ANA/ Winney

出版日期：2015年2月

页数：342页

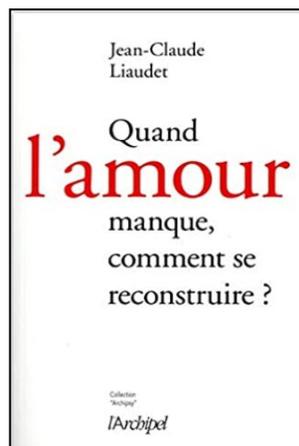
审读资料：电子稿

代理地区：中国大陆、台湾地区

类型：大众心理学

中文简体字版曾授权，版权已回归

豆瓣书讯：<https://book.douban.com/subject/27173051/>



#### 中简本出版记录

书名：《你要相信自己值得被爱》

作者：[法]让-克罗德·里昂德

出版社：江苏凤凰文艺出版社

译者：陈思宇

出版年：2017年10月

页数：288页

定价：39元

装帧：平装



#### 内容简介：

我们每个人，可能都一样，午夜梦回，会想如何使自己生活的更幸福。那些脆弱、沮丧、缺乏爱的一面和曾让我们面临考验的生活，我们往往不会对它予以关注。当前的事件之所以令我们受伤，是因为它唤起了曾经的痛苦记忆，那些我们没能克服、没能释怀、没能战胜的痛苦过往。心理学大师让-克罗德·里昂德认为，从这些内在的痛苦本身出发，其实可以帮助我们收获幸福。

《你要相信自己值得被爱》是法国心理分析学家让-克罗德·里昂德的重要著作，作者不仅深情诠释爱的艺术，还细致的从心理角度分析面临各种危机和考验的情况时该如何应对。这是一本有神奇力量的书籍，它可以帮助每一个失落的灵魂重新找回自我的价值，拥有被爱照亮的生命，走向真正无比幸福自信的人生。

关于爱，你可能不知道的真相。

1. 人类需要爱，是一种本能。爱这个词是一个混合词，其中既包含了对自己的爱，又包含对子女的爱，对父母的爱，性爱，情欲，对真善美的爱……是人与生俱来的特质。

2. 爱既缺失。爱，就是尽可能地为自己获得更多内心所渴望的东西。这世间所有的爱，都是由自己而人，以自己为中心而不断扩大的。爱与被爱都是一门艺术，其实只与你自己有关。



3.每一种爱都是具体的。你感到的对爱的缺乏，其实另有隐情。缺爱=（不够被爱感觉or受到伤害or存在感的缺失or被抛弃感or童年创伤or暴力的父母or失去价值的感觉）

### 作者简介：

让-克罗德·里昂德（Jean-Claude Liaudet），当代著名精神分析学家和心理学家，法国不可多得的心理畅销书作家，在世界范围内具有广泛的影响力。《你要相信自己值得被爱》是他的代表作品，多国争相出版，被媒体誉为“一本值得全人类阅读的心理之书”。其他作品有《做父亲的艺术》《脆弱的幸福》《相信自己：发现失去的信心》《多尔多解释家庭》《自恋的自由主义》《弗洛伊德的父母：为您的孩子教育的实践和有益的提示》。

### 目录：

前言

部分 自恋、情欲与爱

#### 1 自恋

原初自恋的爱 004- 继发自恋：爱自己 006- 原初自我：超我，理想自我 008

#### 2 情欲的心理分析

暴力与情欲的危害 012- 愉悦与情欲 014- 爱的情欲表现 015-情欲的尽头 016- 与情的心理分析 017- 情欲的原初自恋 021

#### 3 爱

爱即缺失 024- 按规则爱 025

第二部分 个体成长中的爱与爱的缺失

#### 4 出生前即被爱

出生前即被爱 035- 孩子的出世要有两代人的期盼 035- 孕育 037- 失恋后得到的孩子 040- 消失的父亲 041- 通奸生下的孩子 042- 母亲去世或失踪 043- 父亲去世 044- 作为替代品的孩子 045- 在兄弟姐妹中的地位 046- 母亲的怀孕体验 049

#### 5 出生和幼儿期的动荡

出生，爱的起始符 053- 初见 054- 无助感 055- 坏乳房 057-“过好”的乳房 058- 初次性欲 059- 必须禁止 063- 禁止施虐 064- 以爱禁止 066- 听之任之 067- 当爱与性相关 071- 当父母偏爱女孩或男孩时 072- 初爱，即 075

#### 6 青春期，爱的忧伤

青春期，恋母情结再现 080- 父母角色的衰落 081- 同性别团体 082- 实验和错误 083- 挚爱 086- 次爱的忧伤 089- 战胜俄狄浦斯式的悲痛 090- 一夫一妻，一妻一夫 092

第三部分 缺失的父母

#### 7 当父母抑郁时

母亲产后抑郁症 095- 死去的母亲和非幻觉精神病 097- 逃避责任的抑郁父亲 102- 父亲抑郁 102- 恋母的孩子和弱势的抑郁父亲 104- 如何应对？ 106



## 8 抛弃子女的父母

出生时即被抛弃 107- 父亲抛弃子女 109

## 9 型父母

和转移 111- 型父母 115- 服从法令的父母 117- 爱与惩罚 118- 如何应对? 120

## 10 自恋的父母

通过子女实现自我 122- 具有男权气质的母亲及其儿子 123- 教练型父母 124- 自恋型母亲 126- 以自己为中心的 128- 如何应对? 128

## 11 “太爱”孩子的父母

对孩子的影响 130- 放任自流的父母 131- 如何应对? 132

## 12 暴力的父母

暴力病 135- 奇怪的接受 136- 言语暴力 138- 如何应对? 138

## 13 反常的父母

爱到极点 142- 怎样摆脱? 144- 反常的自恋父母 145- 如何应对? 147- 总结 148

## 第四部分 缺爱的症状

## 14 我做得不够好，我还不够好

自恋不足 150- 对理想自我太过苛求 153- 满足于失败 154- 依赖他人的看法 156- 感觉低人一等 157

## 15 我感到羞愧，我有罪恶感

羞愧的传统 159- 罪恶感 161- 不被爱的原因 161- 制造失败综合征 164- 犯罪 165

## 16 我抑郁

抑郁和抑郁处境 167- 抑郁还是忧郁? 168- 如何应对? 171

## 17 我感到自己被抛弃了

最初的抛弃 173- 有毒的抛弃 174- “医院病”婴儿 176- 象征性的缺失 178- 害怕被抛弃主义 179- 如何应对? 182

## 18 我感觉自己不存在

像废品一样被抛弃 184- 不存在和羞愧感 185- 从恐惧症到失去自我 188- 如何应对? 190

## 19 我恨他们

暴力的开始 191- 犯罪 194- 侵略性的好意? 196- 必须反抗 198- 缺爱孩子的反抗 199

## 20 无论怎样，我总是无法感觉被爱

孩童之爱的绿 200- 拒绝失去 202- 爱的终止 202- 俄狄浦斯，当你依恋我们……204



第五部分 生活的考验

21 父母离异

不确定的爱 208- 幼儿时期父母分开 209- 俄狄浦斯时期父母分开 209- 青春期父母分开 210- 冲向敌人！ 211- 家长化的孩子 211

22 青少年犯罪

危险的年龄 215- 社会反抗心理？ 216- 儿童时期的灾难 218- 青少年的悖论 219- 主观性缺失 220- 如何应对？ 221

23 爱的抛弃

分手的原因 223- 分手的冲击 224- 还爱着却被抛弃 226- 在情欲中被抛弃 227- 恨，避免哀悼的方法 231- 如何应对？ 234

24 疾病的考验

心灵还是身体？ 235- 自闭症的战役：基因还是爱？ 236- 心身医学 239- 器官神经官能症 241- 想象的疾病 242- 现实神经官能症 243- 器官疾病和爱自己 245- 疾病是考验 248

25 哀悼，失去

哀悼的作用 250- 杀死死亡？ 253- 病理学哀悼 255- 和逝者一起离开 255- 当前的哀悼和对一个客体的哀悼 256- 愤怒 256- 当我们难以缓解悲伤 257- 哀悼相关的身体疾病 258- 无动于衷 258- 孩子的死亡 260- 孩子的哀悼 260

26 失业，社会地位下降

解雇 263- 幼儿期体验 264- 双重痛苦 266- 脆弱的恶性循环 268- 我们遇到的快乐的失业者 269- 如何应对？ 270  
结语

\*\*\*\*\*

中文书名：《理智的奥秘》

英文书名：THE MYTH OF SANITY

作者：Martha Stout

出版社：Penguin Books Australia

代理公司：DeFiore /ANA/Jessica

页数：252 页

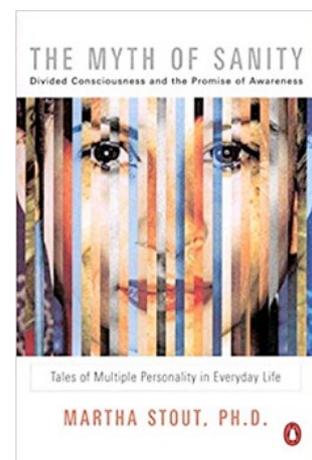
出版时间：2002 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理学

\*本书中文繁体字版已授权





## 内容简介:

为什么一位颇具天赋的精神病医生突然开始折磨他心爱的妻子？为什么一个体重 90 磅的女人能把一个巨大的空调搬到她家的二楼，并自己把它安装在窗户上，却不记得它是怎么到那的？为什么一位睿智聪慧的女权主义法律系学生会要求她的未婚夫像对待一个无助的小女孩那样对待她？为什么一个普通的、害怕暴力的商人可能曾是一个持枪的治安维持会成员，在犯罪区域徘徊，伺机打架？

作为一项对人类意识的惊人全新研究，《理智的奥秘》是一部讲述了我们日常生活中被遗忘的创伤、分裂精神状态和多重人格的里程碑式的作品。在其对童年创伤和分裂及其对成年生活的深远影响的独具创新性的分析中，它揭示了中等程度的分裂是对疼痛的正常心理反应，甚至最极端的分裂反应——多重人格——也比我们想象的更常见。通过讲述一些令人震惊的故事——人们的生活被创伤摧残得支离破碎而后又经历重建，《理智的奥秘》告诉我们如何在朋友、家人甚至是在我们自己身上识别出这些已经被改变了的精神状态。

## 作者简介:

**玛莎·斯托特博士 (Martha Stout, Ph.D.)** 是哈佛大学医学院 (Harvard Medical School) 的临床心理学教师以及麻省总医院 (Massachusetts General Hospital) 的临床助理。她经营了 17 年的私人诊所专门治疗心理创伤的幸存者。玛莎现居于马萨诸塞州波士顿和安角。

## 媒体评价:

“这位哈佛大学心理学家说‘我们只认为自己是精神健全的’...那些糊里糊涂、普遍意义上心智健全的大众可以从严重心理虐待的受害者身上学到很多东西。”

----《达拉斯晨报》(The Dallas Morning News)

\*\*\*\*\*

中文书名:《驱动:无聊、沮丧和期待如何引导我们获得美好生活》

英文书名: **PROPELLED: HOW BOREDOM, FRUSTRATION, AND ANTICIPATION CAN LEAD US TO THE GOOD LIFE**

作者: **Andreas Elpidorou**

出版社: **Oxford University Press**

代理公司: **DeFiore/ANA/Jessica**

页数: **208 页**

出版时间: **2020 年 5 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理学**



## 内容简介:

哲学教授安德烈斯·埃尔皮杜鲁将艺术与文学、数学、科学发现、人类和动物行为、电子游戏以及心理学和神经科学等领域的故事编织在一起，为我们展现了无聊、沮丧和期待的



价值。《驱动》展示了为了过上美好生活，我们需要经历无聊和沮丧。但我们也需要有所期待、等待并对未来的事物充满渴望。唾手可得的心满意足和即时满足并不能让我们的生活变得更好，而是适得其反地让事情变得更糟！

无聊、沮丧和期待并非我们生活中的不快之事。它们既不是多余的，也不是我们应该努力消除的繁重的心理状态。恰恰相反，它们正是构成美好生活的要素。无聊、沮丧和期待是标示我们生活得如何的标志。它们照亮了我们的欲望和期待，也会在我们发现自己陷入不快和不满时提醒我们。至关重要的是，它们也是我们摆脱这些陷阱所需要的激励。无聊、沮丧和期待并非我们实现目标路上的障碍，而是让我们保持动力的向导，推动我们进入真正属于我们自己的生活。

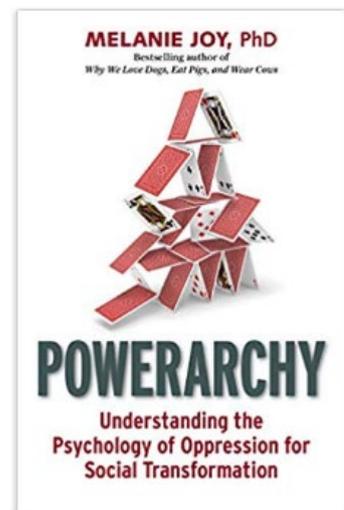
#### 作者简介：

**安德烈斯·埃尔皮杜鲁 (Andreas Elpidorou)** 是路易斯维尔大学 (University of Louisville) 的哲学副教授。他探讨无聊的作品 *The Quiet Alarm* 于 2015 年 7 月登上了 Aeon，并吸引了全球的关注。他的作品还见诸于《自然》(Nature)、《快速公司》(Fast Company)、《商务内参》(Business Insider)、《今日心理学》(Psychology Today) 等刊物上。他拥有弗吉尼亚大学 (University of Virginia) 物理学学士学位和波士顿大学 (Boston University) 哲学博士学位，还是福布莱特奖学金 (Fulbright scholarship) (2002-6)、Leventis 基金会奖学金 (Leventis Foundationscholarship) (2009-11)、鄂哈特基金会奖学金 (Earhart Foundationfellowship) (2012-13) 的获得者。他是匹兹堡大学 (University of Pittsburgh) 哲学系的访问学者以及奥地利人文科学研究院 (Institut für die Wissenschaften vom Menschen) 的资深访问学者。

\*\*\*\*\*

中文书名：《权力阶层：理解社会转型的压迫心理》  
英文书名：POWERARCHY: UNDERSTANDING THE  
PSYCHOLOGY OF OPPRESSION FOR SOCIAL  
TRANSFORMATION

作者：Melanie Joy, PhD  
出版社：Berrett-Koehler Publishers  
代理公司：ANA/ Jessica  
页数：208 页  
出版时间：2019 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心理学



#### 内容简介：

哈佛大学毕业的心理学家、畅销书作者梅兰妮·乔伊揭示了压迫和虐待的一切形式以及背后的心理，以及引发这种心理的信仰体系——她称之为强权统治。

长久以来，梅兰妮·乔伊一直很好奇，为什么那些反对一种或多种压迫形式的人——如种族主义、性别歧视、物种主义等等——常常会陷入许多其他压迫的泥潭中。她还想知道，



为什么那些致力于社会正义的人有时会卷入不公正的人际关系。以及为什么那些珍视自由和民主的人会投票反对这些价值观。这些断裂根源在哪儿？

在这部发人深省的分析中，乔伊解释了我们是如深深地被无形的权力体系所制约，去相信道德价值的等级制度——把一些个人和群体视为或多或少值得道德考量的群体——并相应地对待他们。

强权统治使我们有条件参与到破坏正直和损害尊严的权力动态中，并在社会群体和个人之间造成不公正的权力失衡。乔伊描述了权力制度——社会和人际关系——是如何通过认知扭曲（如否认和辩护）、强化对道德价值等级的信仰的叙述以及授予某些人而非其他人的特权而得以延续的。同时她还为转型提供了工具。

通过阐明强权统治极其所建构的心理，乔伊帮助我们更充分地让自己、他人和我们的世界走向变革。

### 作者简介：

**梅兰妮·乔伊 (Melanie Joy)** 博士是一名心理学家，国际演说家，非政府组织负责人，组织和关系导师。乔伊在麻省大学波士顿分校(University of Massachusetts Boston)教授心理学和社会变革课程十多年，她的身影出现在世界各地的媒体上，包括英国广播公司(BBC)、美国国家公共电台(NPR)和澳大利亚广播公司(ABC Australia)。她曾获得过许多奖项，包括之前授予达赖喇嘛和纳尔逊·曼德拉的阿希姆萨奖。她是获奖书目《为什么我们爱狗，却吃猪，穿牛》一书的作者。

### 目录：

1. 压迫：关系失调
2. 权力的过程
3. 权力系统
4. 扭曲和权力
5. 权力的叙事
6. 特权的权力
7. 权力转型
8. 走出压迫



\*\*\*\*\*

中文书名：《专注的艺术：提高注意力，减轻压力，实现更多》

英文书名：THE ART OF CONCENTRATION: ENHANCE  
FOCUS, REDUCE STRESS AND ACHIEVE MORE

作者：Harriet Griffey

出版社：Rodale

代理公司：Pan Macmillan/ANA/Winney

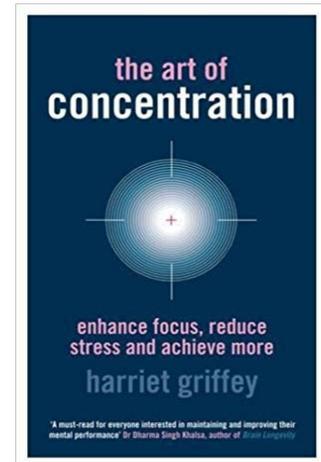
页数：256 页

出版时间：2010 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



### 内容简介：

我们的日常生活被科技输入所环绕窒息 - 无论是我们的手机铃声，我们的黑莓哔哔声还是无休止地接收电子邮件---变得被过度刺激，而无法开启（集中注意力）或关闭（放松），因为我们都处于永久待命状态。结果，我们失去了适当专注的艺术。

幸运的是，这本最前沿的个人发展书籍可以帮助读者在信息洪水中进行导航，并提供相应的工具帮助我们学习如何提升专注力。植根于科学事实和研究，书中包括详细了解你的大脑如何运作，什么会抑制大脑功能和专注力，涵盖诸如缺乏休息，分心，不良的生活习惯和压力等事情。通过采用技术和练习来帮助提高专注力，确保帮助我们改善工作方式和生活方式。

介绍：为什么专注力很重要

第一章：大脑是如何发展的

第二章：什么会抑制大脑功能和专注力？

第三章：还有什么其他因素阻止你？

第四章：你的专注力画像

第五章：你需要什么来帮助集中注意力？

第六章：学会集中注意力

第七章：注意！孩子和专注力

第八章：提升专注力的技巧

第九章：提高专注力的具体练习

第十章：除此之外，你还可以做些什么？

参考书目

有用的网站

附录

### 作者简介：

**Harriet Griffey** 是一名自由撰稿人，印刷和广播记者，定期为英国全国性报纸和杂志撰稿。她最初在伦敦米德尔塞克斯医院接受护士培训，但后来从事图书出版，电视制作，印刷和广播新闻工作。她也是一名认证教练，与慈善机构 Youth at Risk 的年轻人共事。“专注的艺术”是她出版的第 14 本书。



\*\*\*\*\*

中文书名:《灵机一动: 灵感的闪现和强大的影响》  
 英文书名: IT WAS JUST A THOUGHT ...FLASHES OF  
 INSPIRATION WITH STRONG CONSEQUENCES  
 德文书名: WAR JA NUR SO 'NE IDEE ...  
 作者: Christian Kämmerling  
 出版社: Verlagsgruppe Random House GmbH  
 代理公司: ANA/ Winney  
 页数: 208 页  
 出版时间: 2018 年 7 月  
 类型: 大众文化



### 内容简介:

克里斯蒂安·卡默林 (Christian Kammerling) 收集了现代生活事物起源的决定性时刻, 这些事物在日常生活中几乎是不可或缺的, 我们认为它们是理所当然的。这个“好想法的辞典”展示了创新、开创性的成就, 以及天才头脑的适时洞察力或头脑风暴。包括的花絮有: 谁是第一个慢跑者? 拿铁玛奇朵热是什么时候开始的? 谁发明了信用卡? @符号从何而来? 这里有300个有趣的条目, 从A到Z, 由SZ-Magazin杂志的“发明者”克里斯蒂安·卡默林精彩地讲述, 他的儿子吉姆做了精美的插图。

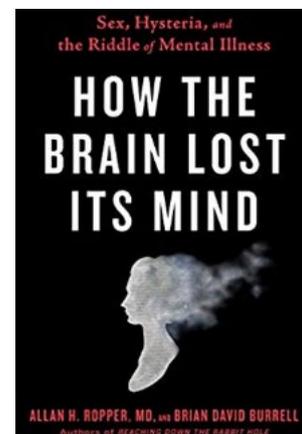
复杂的想法—幽默的轶事—好的娱乐

### 作者简介:

克里斯蒂安·卡默林 (Christian Kammerling), 出生于1953年, 被认为是德国领先的杂志制造商之一。他在SZ-Magazin杂志做了10多年的领导, 他决定了这个传奇杂志的回归。自2005年以来, 他一直是一家创意公司的老板。他的信条是: 新闻可以做任何事情——只要不无聊。

\*\*\*\*\*

中文书名:《大脑是如何丧失理智的: 性、歇斯底里与精神疾病解谜》  
 英文书名: HOW THE BRAIN LOST ITS MIND:  
 SEX, HYSTERIA, AND THE RIDDLE OF MENTAL ILLNESS  
 作者: Allan Ropper and Brian Burrell  
 出版社: Avery  
 代理公司: ANA/ Jessica  
 页数: 256 页  
 出版时间: 2019 年 8 月  
 代理地区: 中国大陆、台湾  
 审读资料: 电子稿  
 类型: 大众心理





## 内容简介：

《大脑是如何丧失理智的》讲述了两两种疾病的故事：一种模仿精神疾病的有机疾病，和一种表现为生理疾病的精神疾病。梅毒是五个世纪以来恐惧和憎恶背后的驱动力，神经梅毒晚期引发了一场扫荡式的流行病，一直持续到上一代人。

就像艾滋病在出现后一百年其可怕性和破坏力依然挥之不去，神经梅毒已经为性生活埋下了数十年的阴霾。随着青霉素的兴起，这一威胁逐渐消退，精神疾病与脑疾病的联系也随之减弱。直到最近，抑郁，酗酒，成瘾等再次被认为是大脑结构和化学中产生的。是时候重新审视这一导致社会和医学目光转移的疾病了。

与此同时，歇斯底里症，现在被冠予转换障碍和分裂状态之名。它曾经是，并且现在仍然是威胁到每个神经病学家存在的祸根。梅毒和歇斯底里症的镜像疾病，对于有关性、精神病、催眠术、精神分析、心理治疗、合成染料，感官小说，精神药物、天才和疯狂这些面向更广的问题，可谓是完美的切入点。

**引人入胜又骇人听闻的医学史：**从需要审慎使用毒药的早期治疗到臭名昭着的塔斯基吉研究，梅毒的历史固然丰富多彩的，却也冷酷无情，充满了道德和现实的困境。

**批判视角：**由临床神经病学家和医学历史学家撰写，《大脑是如何丧失理智的》一书揭示了神经病学和精神病学界为何持续在孤岛中奋战，每个人都声称处于不同的治疗领域。

**著名的（和非著名的）患者：**从克里斯多弗·哥伦布到斯科特·乔普林，拜伦勋爵到阿尔·卡彭，从弗里德里希·尼采到希特勒.....再到唐纳德·特朗普，无一不受神经梅毒的影响。

## 作者简介：

**艾伦·罗普尔（Allan Ropper）**和**布莱恩·布伟杰（Brian Burrell）**是《深入兔子洞：著名神经学家揭秘脑疾病（圣马丁出版社，2014）》的作者。

罗普尔是哈佛医学院神经病学教授，雷蒙·D·亚当斯临床大师以及布莱根妇女医院神经病科执行副主席。布伟杰在过去的25年里一直在马萨诸塞大学阿默斯特分校教数学。他是大脑集合方面的权威。



\*\*\*\*\*

中文书名：《他人的力量：同辈压力、群体思考和环境塑造行为》

英文书名：THE POWER OF OTHERS: PEER PRESSURE,  
GROUPTHINK, AND HOW THE PEOPLE AROUND US  
SHAPE EVERYTHING WE DO

作者：Michael Bond

出版社：Oneworld

代理公司：A.M. Heath/ANA/ Jessica

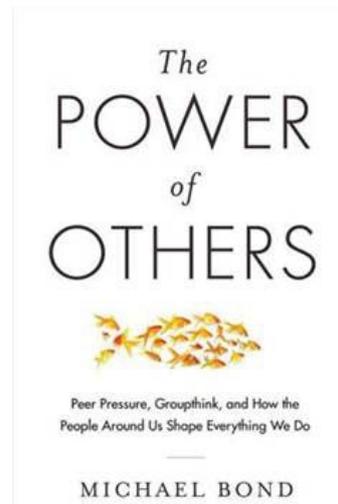
页数：320 页

出版时间：2014 年 5 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理

\*中文繁体字版已授权台湾



#### 内容简介：

我们总喜欢自以为是，觉得自己做的事情都在自己掌握之中。我们在固有天性、教养或经验的帮助下，自己做出决定，书写自己的命运。然而，事情根本不是这样的！无论我们怎样高估自己，以为按照既定计划办事，我们在大多数时间内的行动都受潜在未知数的支配，也就是受他人的支配。

邦德将科学分析和生活实例结合在一起，揭示了夫妇、团体和群众的奇特动力学。我们的勇气或耐性是怎样激发出来的？怯懦或邪恶的举动呢？群体动力学甚至对孤独者都产生了深刻的影响。

#### 作者简介：

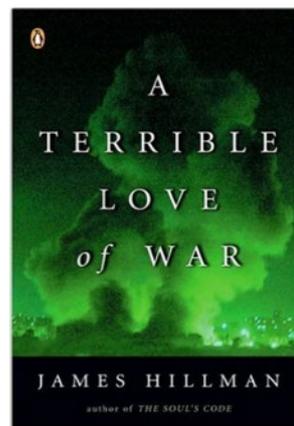
迈克尔·邦德（Michael Bond）是科普作家和编辑、自由撰稿人，专业研究心理学和行为科学。2001-2007年，他是《新科学家》（*New Scientist*）杂志的资深编辑。2011年，他在英国皇家学会担任主管研究员。他的报告涉及阿拉伯之春前后的埃及科学和发展。

他还写过非小说《西行路》（*WAY OUT WEST*, McClelland and Stewart, 2001），以开发加拿大的英国拓荒者和探险家为主题。



\*\*\*\*\*

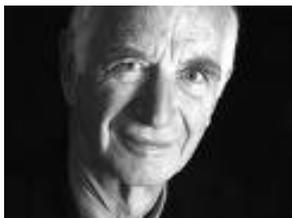
中文书名：《好战之心》  
英文书名：A TERRIBLE LOVE OF WAR  
作者：James Hillman  
出版社：Penguin Books  
代理公司：Melanie Jackson/ANA/Jessica  
页数：272 页  
出版时间：2005 年  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：样书  
类型：心理学



#### 内容简介：

战争是人类幻想中永恒存在的力量，同样，也深入到日常生活里。在实施破坏行为时，士兵和受害者都从中感受到一种矛盾的情感，一种很深的兴奋感和作为人类的感觉。当今最受尊敬的心理学家詹姆斯·希尔曼（James Hillman），在《好战之心》（A Terrible Love of War）中，对“战争”的心理起源和残忍的行为进行了前所未有的研究。研究引用了许多各个时期来自前线的报道，前线战士的信件，军事权威、经典神话的分析，以及吐温（Twain）、托尔斯泰（Tolstoy）、康德（Kant）、政治哲学家阿伦特（Arendt）、福柯（Foucault）、列维纳斯（Levinas）等伟大思想家的作品。希尔曼的广泛调查和细节研究，为我们提供了人类被战争吸引、同时又厌恶战争的根本上的一种新的理解。这是暴力世界中一本能够激发阅读兴趣的必备图书。

#### 作者介绍：

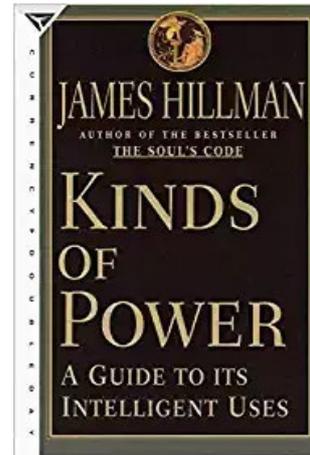


**詹姆斯·希尔曼（James Hillman）**，学者、作家、心理学专家、国际演讲家。他写过二十多本著作，其中包括《灵魂的密码》（THE SOUL'S CODE）、《治愈阅读》（HEALING FICTION）、《梦想与底层社会》（THE DREAM AND THE UNDERWORLD）、《内心的见解》（INTER VIEWS）等。

他主要从事荣格学说的研究，是“后荣格原型心理学”研究的发起人。他曾先后任教于耶鲁大学、锡拉丘兹大学、芝加哥大学和达拉斯大学。希尔曼于2011年去世，享年85岁。



中文书名：《不同的权力》  
 英文书名：KINDS OF POWER  
 作者：James Hillman  
 出版社：Crown  
 代理公司：Melanie Jackson/ANA/Jessica  
 页数：272 页  
 出版时间：1997 年  
 代理地区：中国大陆、台湾  
 审读资料：样书  
 类型：心理学  
 \*本书中文繁体字版已授权



### 内容介绍：

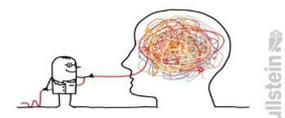
商界、政界、工作场所的权力，对大多数人而言，意味着竞争、控制、统治和报偿。但在荣格派精神分析学家、著名作家希尔曼看来，这个传统的权力概念很狭隘，很无趣，很害人。他从如何保护、培育、促进、激发人和事内在的潜力出发重新定义权力。成长，对于企业而言意味着利润，越大越好。但在希尔曼看来，成长就是抛弃破损无益的自我，清理混乱的物质与精神环境，思考自己的行为对世界和未来的影响。希尔曼对精神世界的这种探究触及了几乎每个重要的角落。种种概念，例如影响力，控制欲，野心，工作，决策等等，在他笔下都得到了全新的解剖。想在书中找到实用忠告的读者也许会失望，但如果我们改变期待，开放我们的心灵，那么我们就会在这些非常“人本”的文章中找到更微妙、更恒久的生命钥匙。

作者同上。

\*\*\*\*\*

中文书名：《情绪并非疾病》  
 英文书名：FEELINGS ARE NOT AN ILLNESS  
 德文书名：GEFÜHLE SIND KEINE KRANKHEIT: WARUM WIR SIE BRAUCHEN UND WIE SIE UNS ZUFRIEDEN MACHEN  
 作者：Christian Peter Dogs and Nina Poelchau  
 出版社：Ullstein  
 代理公司：ANA/ Winney  
 页数：240 页  
 出版时间：2017 年 9 月  
 类型：心理学

Dr. med. Christian Peter Dogs  
 Nina Poelchau  
**Gefühle  
 sind keine  
 Krankheit**  
 Warum wir sie brauchen und wie  
 sie uns zufrieden machen



### 内容简介：

“我们从小就期望能像机器一样奔跑。我们想要什么并不重要，重要的是我们需要做什么。但是如果你没有善待你自己和你的精神，你就会生病。我们得靠自己的情绪来保持健康。”克里斯蒂安·彼得·多斯说。



德国最著名的精神病学家和心身医学专家克里斯蒂安·彼得·多斯说：“我们不是自发性精神病，除非我们正在经历一段艰难的时期，或者经历过一场创伤性事件。”

治疗了一千多名病人后，他对德国精神病院病人的治疗方式产生了重大影响。悲伤和痛苦是生活的一部分，悲伤、愤怒和挫折都是构成我们生活结构的情感。根据多斯的说法，最近的趋势是使我们的感觉病态和过度医学化，而不是接受它们并找到应对的方法。

作者在童年时代经历过虐待和暴力，他主张采取不同的方法治疗，尤其是一个好的治疗师应该帮助我们专注于未来而不是过去。因此，他公然批评精神分析和治疗，认为他们不是可以摆脱恶性循环的方法。多斯声称，如果我们了解大脑的连接，以及如何通过积极的经验和行为来影响大脑，我们最终就能帮助自己，过上更好的生活。他会告诉我们怎么做！

### 作者简介：



©Susi Donner

**克里斯蒂安·彼得·多斯(Christian Peter Dogs)**，生于1953年，是一名心理治疗师和心身医学专家。1994年，他在沙伊德格建立了心理治疗和心身医学诊所。自17年4月以来，他被任命为马克斯·格朗迪克诊所的心身医学系主任。

**妮娜·波尔彻(Nina Poelschau)**生于1962年。自2009年起，她一直在担任《斯特恩》、《南德斯日报》、《德意志银行》、《品牌》、《布丽奇特》和《布丽奇特女性》的记者。她是夫妻治疗师并且掌握了以人为中心的对话治疗。

### 媒体评价：

“多斯是一个反叛者。他彻底改变了德国的心理疗法。”

----*Stern*

### 目录：

#### 序言

一切是如何开始的

#### 第一部分

##### 第一章 压力状态下的心理

当我们产生情绪时，大脑是如何同步运作的

##### 第二章 介质的威力

大多数人的大脑都是负连接

要求太高——或者寻求幸运的压力意味着什么

负荷过重导致无助

##### 第三章 当生活开始变得艰难时，要学会放下——我的故事



## 第四章 情绪不代表就是有病

悲伤  
恐惧  
愤怒  
自恋——渴望得到他人肯定  
被压抑的感受导致疾病  
压抑  
饮食失调  
睡眠失调  
危险的自恋者  
创伤后的应激障碍

## 第二部分

### 第一章 德国的治疗——一种批评

### 第二章 治疗流程——一种排列

### 第三章 一位好的临床医生

要看人品  
拥有真正的责任心，而非端着的同情

### 第四章 有意义的治疗手段

刺激疗法  
行为疗法  
人际疗法  
系统疗法  
以精神分析为基础的疗法  
模式疗法  
快速眼动疗法  
认知行为系统分析疗法  
催眠  
情绪聚焦团体疗法  
躯体疗法  
鉴别诊断和药物  
精神类药物

## 第三部分

### 第一章 我自己能做什么？

好好维护关系  
胆量要大

## 第四部分

### 第一章 一家诊疗机构

### 第二章 致谢



\*\*\*\*\*

中文书名:《数字钝化:网络怎样影响我们的情感》  
英文书名: **Digitally Dulled?: What communication on the Web does with our emotions**  
德文书名: **Digital abgestumpft?**  
作者: **Gina Schad**  
出版社: **Random House Germany**  
代理公司: **ANA/ Winney**  
页数: **224 页**  
出版时间: **2017 年 6 月**  
代理地区: **中国大陆、台湾**  
审读资料: **电子稿**  
类型: **大众心理**



#### 内容简介:

我们即时沟通,全球参与家人朋友的生活。媒体科学家吉纳·策德在这里指出:数字化联系异军突起,得失兼而有之。我们现在的处境是怎样的?数字化使我们更加迟钝?还是因特网以其他方式,增加了我们感同身受的能力?

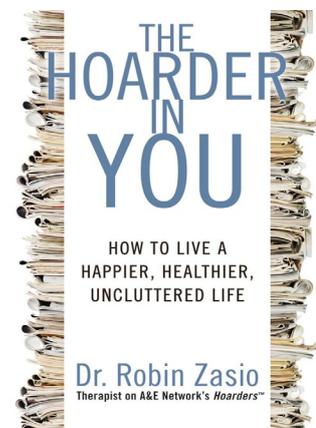
无论如何,有一件事是肯定的。我们必须以新方式运用网络,才能获益。吉纳·策德告诉我们,这种新方式是什么。

#### 作者简介:

吉娜·沙德(Gina Schad)生于1984年,是媒体科学家,数年来研究数字化和网络文化。她创建了 medienfische.de 博客,是 ze.tt(《时代周刊》(Die Zeit)的在线杂志)的编辑。她住在柏林。

\*\*\*\*\*

中文书名:《你体内的囤积欲:如何过上更快乐、更健康的整洁生活》  
英文书名: **THE HOARDER IN YOU HOW TO LIVE A HAPPIER, HEALTHIER, UNCLUTTERED LIFE**  
作者: **Robin Zasio**  
出版社: **Rodale Books**  
代理公司: **UTA /ANA/Jessica**  
页数: **240 页**  
出版时间: **2011 年 01 月**  
代理地区: **中国大陆**  
审读资料: **样书**  
类型: **心理学**



授权已授: **2012 年授权杭州蓝狮子文化创意有限公司, 版权已回归**  
豆瓣书讯: <https://book.douban.com/subject/25769201/>



### 中简本出版记录

书 名：《你体内的囤积欲：如何过上更快乐、更健康的整洁生活》

作 者：(美) 罗宾·扎修

出版社：浙江大学出版社

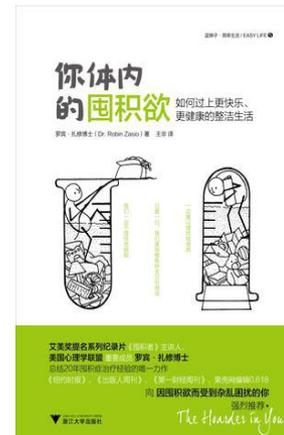
译 者：王非

出版年：2013 年

页 数：270 页

定 价：35 元

装 帧：平装



### 内容简介：

是不是有一些东西，你总想着某天可能会用到，但却从来没有或者很少派上用场？你是不是总是舍不得扔掉那些实际上已经不再使用的物品？

忽然有一天，你发现这些“有用”的东西已经从可控区间内溢出，给你的生活造成了不便，也给你带来了不必要的压力：

满满的衣柜让你找不到一件急需的衣服；待洗的衣物、待整理的桌子每天都在无声地提醒你还有 N 项清理任务要完成；每一次的“先放着，以后再处理”总是伴随着自责和焦虑，而来自家人的指责则会引发争吵和不快。与此同时，那些该死的减价广告还在一个劲地对你喊着“这里有不容错过的便宜买卖，现在不下手，将来需要的时候肯定后悔！”

于是，我们很容易就陷入囤积的陷阱：一边不理性地获取，一边又难以理性地舍弃。囤积不同于有选择性的收藏，它是我们杂乱生活的源头。在这本书里，你会遇到有着不同囤积程度、因为不同的原因在囤积的人们。他们可能是你，也可能是你需要理解和帮助的朋友或家人。

你可能是一位严重的囤积者，也可能只是一位偶尔把东西摊成一堆的杂乱者。这本书将帮助你在囤积分级中找到自己的位置，知道自己为什么会以现在的方式生活，以及怎样运用一些具体有效的做法来改善自己与物品的关系，从而过上更整洁、更健康、更快乐的生活。

### 作者简介：



**罗宾·扎修博士 (Dr. Robin Zasio)**，心理学博士，在心理健康领域拥有 20 年的临床经验，尤其擅长治疗囤积症和其他与焦虑相关的病症，是美国国家精神疾病联盟、美国心理学联盟等众多研究治疗机构的重要成员。

同时还是美国家喻户晓的电视明星，曾在荣获艾美奖提名的热门系列纪录片、已连播六季的《囤积者》中担任主角，为众多现实生活中的囤积者驱散心魔。同时还在《今日秀》等许多国家电视节目中作为专家嘉宾出席。



**媒体评价:**

“扎修博士的书是我这 46 年来读过的最好的自助工具。她似乎知道有囤积行为的人们在保持整洁上的所有借口和障碍，并且她为这些人提供了实用的、有临床证明的“解毒剂”。

----简·布罗迪 (Jane Brody), 《纽约时报》健康版编辑

“一本简单易读、组织严谨的指南，可以改善你的生活，改变你对世俗的看法。”

----《出版人周刊》(Publishers Weekly)

“你在网上收藏了一万个网页，在家里也囤积了大量用不上的东西，但是你都爱这么想，千万个“其实已经用不上了”也比不过一个“可是，万一呢！”

----《第一财经周刊》

“这本书会让你重新审视自己和自己的物品，重新评估过去的回忆以及未来的可能。你昂贵的居所也许会因此而腾出不少空间，心情也会随之好转。”

----果壳网心事鉴定组编辑

**目 录:**

前言

第一章 集物狂、杂乱者和强迫性囤积者

第二章 物品之爱

第三章 “你爱你那堆东西超过爱我！”

第四章 在囤积程度分级中，找到你自己的位置

第五章 是时候负起责任了

第六章 获取的渴望——将自己从“游猎收集者”的状态里拖出来

第七章 清除杂物

第八章 一个房间一个房间地整理

第九章 让你的生活没有杂乱

致谢

附录 A 强迫性囤积者的囤物种类调查问卷

附录 B 罗宾医生的“爱生活”清单

\*\*\*\*\*

中文书名:《不可言说: 沉默的力量》

英文书名: **UNSPEAKABLE: Things We Cannot Say**

作 者: **Harriet Shawcross**

出 版 社: **Canongate Books**

代理公司: **Canongate /ANA/Jessica**

出版时间: **2019 年 3 月**

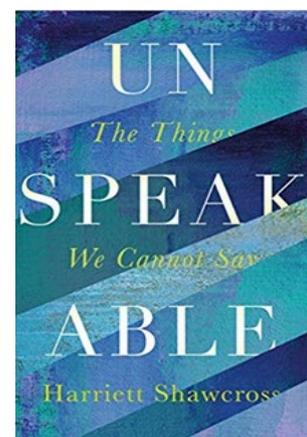
代理地区: **中国大陆、台湾**

页 数: **352**

审读资料: **电子稿**

类 型: **大众社科**

• **繁体中文版权已授权**





## 内容简介:

青少年时期的哈丽雅特·肖克罗斯 (Harriet Shawcross) 为了保护自己, 在学校里几乎一年都不说话, 只有在绝对必要的时候才开始交流。成年之后, 她对语言的局限性十分着迷, 让我们保持沉默的到底是什么?

从自然灾害、战场沟壑间不可言说的创伤, 到人们表现出来的各种禁忌, 哈丽雅特·肖克罗斯 (Harriet Shawcross) 解释了为什么言语会让我们失望, 以及这种失望和挫败感是如何产生的。《不可言说》一半是回忆, 一半是新闻文章。它是以作者的亲身经历为基础, 记录了她游历世界各地所遇到的那些生活在静默中的人们。肖克罗斯考察了历史上, 我们是如何试图发挥语言的功用的, 从19世纪巴黎应对大范围沉默的公共催眠, 到一战阴影下催生的谈心疗法。

她在书中讨论了, 我们是如何为秘密和禁忌留出空间的, 从伦敦东区地下室撒马利坦会的建立, 到她进入30岁后的经历, 阐释了她想象中无法言说的内容。

最终, 她来到尼泊尔, 来寻找社会如何治愈创伤。她发现有时候沉默是人类生活的一个必要部分, 有些事情最好让它保持沉默不说。虽然书中陈述了语言的重要性, 但肖克罗斯最终发现了沉默的价值。

## 作者简介:



这是她的第一本书。

**哈丽雅特·肖克罗斯 (Harriet Shawcross)**, 获奖导演, 记者, 讲述和记录了很多被证实存在过的精彩的人类故事。在BBC做了六年纪录片制片人后, 她获得了东安格利亚大学非虚构创作的硕士学位, 并提名曼彻斯特小说奖2015年短篇奖的短名单。她经常和其他女性一起在很危险的地方工作, 从阿富汗的战争寡妇, 到尼泊尔的童养媳, 那些没有声音和不知道如何为自己发声的人。她一直还在寻找未被发现的故事。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《思维被高估了》

英文书名: **THINKING IS OVERRATED**

德文书名: **DENKEN WIRD ÜBERSCHÄTZT**

作者: **Niels Birbaumer and Jörg Zittlau**

出版社: **Ullstein Buchverlage GmbH**

代理公司: **ANA/ Winney**

页数: **256 页**

出版时间: **2016 年 9 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



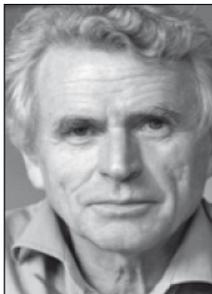


## 内容简介:

### 放空的大脑—开心的大脑

在没有比内在空虚更让我们感到害怕。然而精神放空也可以是富有成效和有益的。我们能够通过冥想、专注、音乐，甚至性爱来达到这一点—我们的大脑喜欢空虚，会让我们感到快乐。不再有自我意识。甚至语词也会消失：不阅读、不说话、思维的训练也停止了。这会让许多人开始担心。设想之中，昏迷和闭锁造成的空虚会让我们害怕，以至于在此时我们会签署生前遗嘱。但是这种对空虚的负面评价也是会站不住脚的：我们的大脑远不止是思维的中心。它也是无思维的器官。最近的大脑研究给我们进一步证据证明空虚中的快乐，并且告诉我们该如何把握好这一状态——尤其是需要我们长期保持积极的时候。

## 作者简介:



© private

**尼尔斯·拜尔博默 (Niels Birbaumer)** 在维也纳和伦敦研究心理学和神经生理学。他是蒂宾根大学医学心理学和行为神经生物学研究中心主任。拜尔博默也曾数次以访问教授的身份出访世界各地。



© Andreas Blesentach

**耶格·泽特罗 (Jörg Zittlau)** 研究哲学、生物学和体育药。作为自由职业者，他为《世界报》《科学画报》和《今日心理学》撰写文章，同时也是若干本畅销书籍的作者，目前居住在不莱梅。

\*\*\*\*\*

中文书名:《大脑与精神简史: 我们如何得知、如何感受、如何思考? 》

英文书名: A BRIEF HISTORY OF THE BRAIN AND MIND

德文书名: EINE KURZE GESCHICHTE VON GEHIRN UND GEIST

作者: Matthias Eckoldt

出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司: ANA/Winney

出版日期: 2016年9月

页数: 256页

审读资料: 电子稿

代理地区: 中国大陆、台湾

类型: 科普





中文简体字版曾授权，版权已回归

中简本出版记录

书 名：《大脑与精神简史：我们如何得知、如何感受、如何思考？》

作 者：[德]马提亚斯·埃科尔特

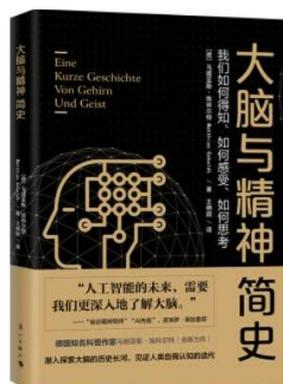
出版社：漓江出版社

出版年：2019年8月

页 数：216页

定 价：52元

装 帧：平装



内容简介：

在过去的二十多个世纪里，致力于人类大脑研究的科学家们不得不一再地摒弃旧理念——前一刻还仿佛得到了完美验证，下一刻就被推翻了。即便在今天，这些悬而未决的问题也依然有增无减。我们到底能不能理解我们的大脑？大脑与精神是如何相互作用的？我们又是如何得知，如何感受，如何思考的呢？

曾获 IDW（科学信息服务）奖的德国知名科普作家马提亚斯·埃科尔特将带领我们穿越大脑和精神研究历史的浩瀚时空——从古希腊罗马时期到中世纪、再到近当代，以及到今天的互联网时代，从古希腊人提出的“动物精神”到镜像神经元和现代神经网络理论——在一个个有趣的史料故事中，探究我们的大脑与精神，洞悉人类思考的复杂路径，见证人类对自我认知的不断迭代。

作者简介：



**马提亚斯·埃科尔特 (Matthias Eckoldt)**，作家、编剧和电台撰稿人。1964 年生于柏林，先后攻读哲学、日耳曼语言学及媒体理论专业，获博士学位。他创作出版的作品涉及小说、散文和非虚构类，包括《意识能察觉到吗？》《莱昂纳多的遗产：达芬奇的发明》《最后几天》《蜜蜂的智慧》，以及关于大脑研究和人类认知边界的谈话录《大脑能理解大脑吗？》。此外，埃科尔特还撰写过 500 余篇关于文化哲学和自然科学的广播作品，2009 年因其突出的成就，被授予 IDW（科学信息服务）奖。

目录：

前 言

章 古希腊罗马时期

思想何以涌现

既无电流也无神经 / 003

灵魂何以不朽 / 006

血液的冷却 / 010

胸膛里的两个灵魂 / 012

灵魂在思考 / 014

赋予生命的基本物质是什么 / 016

窥探头颅 / 018

脑室中的精神 / 020



## 第二章 中世纪和文艺复兴

精神的呐喊

灵魂救赎与身体蔑视 / 029

大脑瓣膜 / 032

世界如书 / 038

如何注蜡于脑 / 040

大脑与精神简史

关于人体的构造 / 043

拥有神圣灵魂的身体机器 / 046

精神如何触动琴键 / 053

## 第三章 近代

大脑：电报机，还是地图？

脑室里的下水道 / 061

可怕的实验和生物电 / 068

断头台的祝福和斩首电鳗 / 073

青蛙电流与生活的严肃 / 079

灵魂办公室里的电报站 / 081

暂时性与原则性的无知 / 089

27 个大脑器官如何呈现于头颅 / 091

颅相学的发展阶段 / 099

额叶有什么用处 / 101

语言—大脑贵的能力 / 106

被看作零配件仓库的大脑半球 / 111

## 第四章 现代

精神存储于化学“积木盒”还是电脑里？

神经系统中的“电缆”损坏 / 119

电流如何跨越突触间隙 / 126

大脑皮层的结构 / 131

列宁脑中无比美丽的锥体细胞 / 135

大脑中的火把和头脑中的电 / 139

神经元的雷暴 / 145

人脑成为电脑的历程 / 147

电脑可以思考吗 / 150

脑电图如何识别人的性格 / 156

电脑看到的是什么 / 159

精神和大脑的联系 / 163

## 第五章 当代

大脑应该已经变得像互联网一样了

始于原子共振 / 173

神经可塑性及自由意志 / 175

神经科学家好比猎人和采集者 / 178

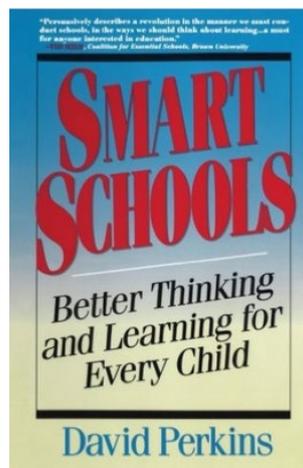
镜像神经元与超级计算机 / 181



\*\*\*\*\*

中文书名:《智慧的学校: 让每个孩子更有思想、更有学识》  
英文书名: SMART SCHOOLS: BETTER THINKING AND  
LEARNING FOR EVERY CHILD

作者: David Perkins  
出版社: Free Press  
代理公司: Sanford J. Greenburger/ANA/Jessica  
页数: 272 页  
出版时间: 1995 年  
代理地区: 中国大陆、台湾  
审读资料: 样书  
类型: 教育研究



#### 内容简介:

虽然已经有许多人对当今美国教育可悲现状进行争论,但令人吃惊的是,很少有人关注孩子们究竟是如何学会思考的。正如大卫·珀金斯所说的那样,我们不能简单地通过强迫或要求孩子死记硬背来解决教育问题。我们必须知道学生在学校里都学到了哪些类型的知识。在《智慧的学校》一书中,珀金斯用他超过 20 年的研究揭示了学生们试图理解一个主题时,通常所使用的错误方法,然后再告诉老师和家长们应该如何引导孩子提高理解力。

#### 作者简介:

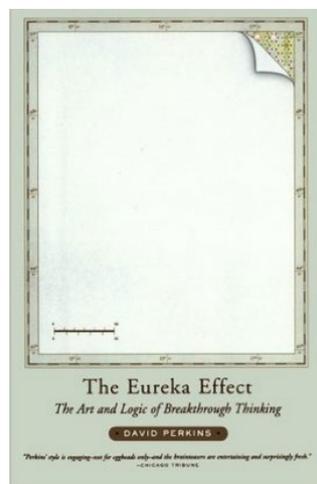


**戴维·珀金斯博士(Dr. David Perkins)** 是哈佛大学教育研究生院的一位资深教授,也是“零点计划”的共同负责人(另一位是霍华德·加德纳)。所谓零点计划,是指该大学一个专门致力于研究理解性学习、思维和多元智能的一个教育研究小组。珀金斯还是一位国际知名的演说家和作家,主要著作有《聪明的学校: 让每个孩子更有思想、更有学识》、《尤里卡效应: 突破性思维的艺术与逻辑》。有关作者更多信息,请查看下述网站:

<http://www.gse.harvard.edu/faculty/david-perkins>

中文书名:《尤里卡效应: 突破性思维的艺术与逻辑》  
英文书名: THE EUREKA EFFECT: THE ART AND LOGIC OF  
BREAKTHROUGH THINKING

作者: David Perkins  
出版社: Free Press  
代理公司: Sanford J. Greenburger/ANA/Jessica  
页数: 272 页  
出版时间: 1995 年  
代理地区: 中国大陆、台湾  
审读资料: 样书  
类型: 心理





## 内容简介:

从阿基米德在洗澡时发现水的浮力，到爱因斯坦提出相对论，从布鲁内莱斯基发展透视图，到印象派发起的革命，从驯服火种到创造激光，“突破性思维”——一个突然的，看似莫名其妙的灵感降临——塑造了文明并使之发展。但自然也会发明，它通过进化的分水岭——如脊椎哺乳动物和原始陆地生物——达到了跨越性的飞跃。那么，突破性思维真的有用吗？人类的发明与生物进化的共同点是什么？大卫·珀金斯吸取了人工智能和认知心理学的丰富知识，提出了突破性思维是如何发生的这一独特的综合理论，配有几十个有趣的思维谜题和插图，让你可以考一考身边的人。

## 媒体评价:

“珀金斯的风格富有吸引力——并不是只给书呆子看——益智题充满了娱乐性，新鲜诱人。”

----《芝加哥论坛报》

“这个益智题的宝库测试你的勇气，磨练你的技巧，并照亮了人类解决问题的奥秘。”  
----霍华德·加德纳，《纪律性思维》的作者

作者同上。

中文书名:《出类拔萃的 IQ: 一门可习得智力的新兴科学》  
英文书名: **OUTSMARTING IQ: THE EMERGING SCIENCE OF LEARNABLE INTELLIGENCE**

作者: **David Perkins**

出版社: **Free Press**

代理公司: **Sanford J. Greenburger/ANA/Jessica**

页数: **390 页**

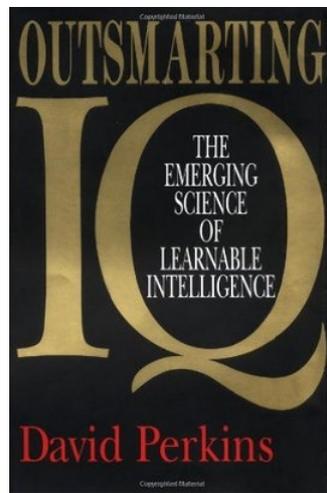
出版时间: **1995 年**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **样书**

类型: **心理**

**本书中文简体字版曾授权，版权回归**



## 中简本出版记录

书名:《出类拔萃的 IQ: 一门可习得智力的新兴科学》

作者: (美) 大卫·珀金斯

出版社: 华东师范大学出版社

译者: 王海舟, 董献利, 张霞译

出版年: **2009 年**

页数: **310 页**

定价: **39.8 元**

装帧: **平装**





## 内容简介:

《出类拔萃的 IQ: 一门可习得智力的新兴科学》主要讲述的是帕金斯分别从神经的、经验的和反省的智力这三个方面来阐述其真智力理论。神经智力指的是神经传递的速度和准确性, 存在于人的神经系统的功能作用之中; 经验智力指一般的和专业的知识与技能, 强调领域特殊性知识对智力行为的作用; 反省智力指对心理的管理和自我监控, 涉及元认知方面的内容, 强调完成不同智力任务时采取的策略、有益于思考的积极的态度以及进行自我监控和管理的习惯。智力的这三个方面是相互强化和相互补偿的协作关系。真智力理论强调遗传因素, 重视智力中的反省成分以及智力的可传授性。

## 目录:

总序

望远镜和探索智力

致谢

第一部分 1 探索智力 2 心智苹果的落下 3 IQ 帝国 4 伟大的 IQ 名人烧 5 真智力

第二部分 尝试中的可习得智力 6 我周围人的思维究竟怎么了? 7 智力矛盾 8 智力是可传授的 9 这场伟大的论战

第三部分 心智是由什么构成的 10 适宜的能力 11 绘制心境 12 这个地图有多重要 13 心智软件和千禧年

参考文献

索引

作者同上。

\*\*\*\*\*

中文书名:《好奇的我: 如何激发对新事物及变化的渴望》

英文书名: CURIOSIME: HOW TO CREATE DESIRE FOR THE NEW AND CHANGE

德文书名: NEUGIER: SO SCHAFFEN SIE LUST AUF NEUES UND VERÄNDERUNG

作者: Carl Naughton

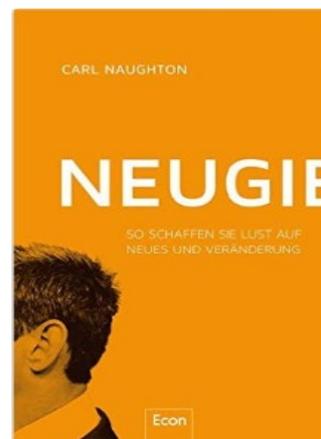
出版社: Ullstein Buchverlage GmbH

代理公司: ANA/ Winney

页数: 256 页

出版时间: 2016 年 2 月

类型: 大众心理



## 内容简介:

生物神经学家将好奇心视为联结我们的奖励机制的重要驱动力。我们的大脑渴望新鲜感。这种驱动力又是创造力的重要支柱。换句话说, 没有好奇心, 就没有创新。有些时候, 企业更清楚这一点。



好奇的人所拥有的品质是在这个竞争激烈的社会应对剧烈变革的动力。所以积极有效地管理这些人是最好的办法。好奇心作为员工最为核心的素质，却常常不在人事和领导的考虑范围内。但这都是暂时的。卡尔·诺顿的这本书就是要改变这种状况。为什么这么说呢？比如，本书包括了 10 个用来测量工作好奇心的问题，被作者称之为 WORCS，2012 年于德国乌兹堡大学提出。这是唯一科学地测量工作好奇心的方法。WORCS 清楚地展示了对新观念保持开放态度的人更擅长学习，工作更认真并且适应力更强。这有力地反驳了“闭合需求”——让我们习惯于陈规陋习和教条主义，认为保持原样就是最简便、最符合我们需求的解决办法。这种偏见与我们的先天乐观结合在一起，导致了我们的不仅坚信自以为是，还觉得自己的思维高人一等——总之肯定比平均水平高。最严重的结果，我们会高估自己的想法，感情和行为并将自己封闭起来，拒绝接受新事物和变化。

### 作者简介：

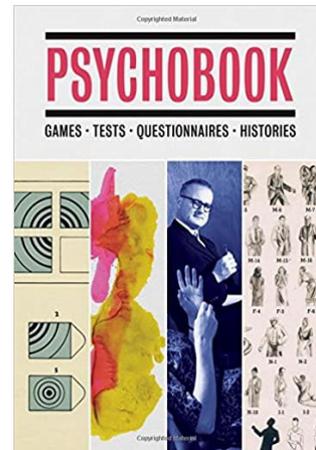


© Monika Werneke

卡尔·诺顿 (Carl Naughton) 拥有语言学和教育心理学博士学位。他是一名经验丰富的演员、高级讲师和演讲家，有超过 14 年的上镜经验。超过 4 万次曝光，80 多万观众。2003 年-2012 年间在德国科隆大学担任高级讲师。他的主攻方向是交流技巧——从专业化的角度研究人际信息转换和神经学习、教学和思考训练法。曾在 GermanZukunftsinstitut 发表关于好奇心的研究。

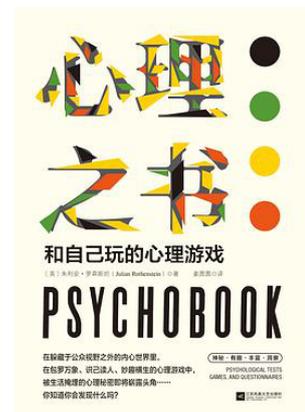
\*\*\*\*\*

中文书名：《心理之书：和自己玩的心理游戏》  
 英文书名：PSYCHOBOK: Games, Tests, Questionnaires, Histories  
 作者：Julian Rothenstein  
 出版社：Princeton Architectural Press  
 代理公司：ANA London/ANA/ Jessica  
 页数：192 页  
 出版时间：2016 年 9 月  
 代理地区：中国大陆、台湾地区  
 审读资料：电子稿  
 类型：大众心理  
 授权信息：简体中文版 2016 年授权，版权已回归  
 豆瓣链接：<https://book.douban.com/subject/27128609/>  
 \*本书中文繁体字版已授权



### 中简本出版记录

书名：心理之书：和自己玩的心理游戏  
 作者：[英]朱利安·罗森斯坦  
 出版社：江苏凤凰文艺出版社  
 译者：姜圆圆  
 出版年：2017 年  
 页数：240 页  
 定价：68 元  
 装帧：精装





## 内容简介:

《心理之书：和自己玩的心理游戏》(PSYCHOBOK) 不仅会为你带来知识、快乐、喜悦，还会令你惊讶不已！这本书将为你打开一个长期以来一直躲藏在大众视线之外的神奇世界。你将从中看到一系列令人惊喜的心理测试与调查问卷，以及所有经常被生活掩埋的心理秘密。

作者以奇思妙想和俏皮的文字巧妙地打破专业人士的假设和严肃刻板的理论，为读者提供充满想象力、有趣而尖锐的心理游戏、问卷和测试，使读者一边进行多方面的自我检视，一边回顾心理测验的历史。其中不仅叙述人类对于“正常”的认知之发展、集结各项如游戏般有趣的测验，还附上了诙谐且发人深思的解释。既见证了学者们在人格研究中所展现的无穷创意，更重要的是，还能用一种了不起且有趣的方式来探索自己的心灵。相信从翻开它的那里一刻开始，你便会从中感受到蕴藏其中的魅力与喜悦。

## 作者简介:

**朱利安·罗森斯坦 (Julian Rothenstein)**，是一名从业超过 25 年的心理学家兼出版人。1986 年，作者建立了红石出版社 (Redstone Press)，以出版精美的盒装书和设计书见长。

## 目录:

### 第一章 经典心理测验.....001

- 洛温菲尔德拼镶测验.....004
- 明尼苏达多项人格测验表 (MMPI) .....006
- 宋迪投射测验.....010
- 气味想象测试.....012
- 麦克多利艺术测试.....015
- 儿童心理和智力测试工具箱.....018
- 看图说故事测试 (MAPS) .....019
- 图画完成测试.....022
- 智力和知觉速度测试.....024

### 第二章 墨迹测验.....033

- 墨迹测验.....034
- 我朋友们的幽灵.....036
- 罗夏墨迹测验.....038
- 你看到了什么？那是什么意思？ .....046

### 第三章 主题统觉测验 (TAT) .....053

- 主题统觉测验 (TAT) .....056

### 第四章 从情绪看个性：检查你的状态.....071

- 共存量表.....072
- 故事测试.....083
- 感觉测试.....086
- 现代生活挫折测试.....092



## 第五章 作家想象问卷调查.....099

- 作家想象力调查问卷.....100
- CB 认同问卷 (CBIQ) .....102
- 让生活更美好的六种阅读类型.....104
- 日常生活罪恶感测试 (EGT) .....109
- 性问卷.....111
- “在错误的地方发生错误的事”测试.....116
- 可能性测试 (a likely story) .....122
- 害羞问卷 (TSQ) .....125
- 衍生自“教学笔记”的问题.....131
- 你有多愤怒? .....133
- 梦意识调查 (DAS) .....137
- 科技依赖指数 (DDI) .....139
- 自我健全度检查 (EHC) .....141

## 第六章 深度测试.....145

- 词语联想测试.....146
- 语句完成测试.....149
- 你会给你的自传起什么标题? .....151
- 颜色测试.....152
- 你像是哪一种乐器? .....155

## 第七章 人际关系测试.....157

- 家庭关系测试.....158
- 亲密关系测试.....160

## 第八章 图画完成测试.....165

- 房—树—人测试.....166
- 图画完成测试 1.....168
- 图画完成测试 2、3.....170

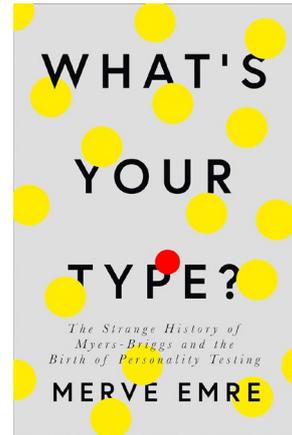
## 第九章 抽象画测验.....173

- 抽象画测验 (the abstract image test) .....174



\*\*\*\*\*

中文书名：《你是什么类型》  
英文书名：WHAT'S YOUR TYPE  
作者：Merve Emre  
出版社：HarperCollins  
代理公司：McCormick Literary/ANA/Winney  
出版时间：2017 年秋  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子大纲  
类型：大众心理



### 内容简介：

当你阅读本书时，你或许会想起自己是 ENTP 型？ISFJ 型？——在此之前，你可能经历过几次迈耶斯·布里格斯个性评估。但是，关于这项评估的本身你又了解多少呢？

迈耶斯·布里格斯个性评估法虽然是全球普及度最高的个性测试，但却拥有一段鲜为人知的秘密历史。迈耶斯·布里格斯个性评估法是由一对美国母女——凯瑟琳·布里格斯（Katharine Briggs）和伊莎贝尔·布里格斯（Isabel Briggs）于 20 世纪初研发的，二人都未接受过精神病学或者精神分析学的专业训练，也没有任何的资格认证。母女二人是卡尔·荣格（Carl Jung）虔诚的追随者，尤其认同《性格类型理论》（Psychological Types）一书中提及的内容，她们创立这种测试法的初衷是期望运用人格科学培养孩子。多年以来，她们的个性测试法作为一种社交工程学工具被广泛应用，帮助雇员找到合适的职位或者帮助人们找到合适的伴侣组建家庭：佛罗里达州的盖恩斯维尔迈耶斯·布里格斯基金会可进行在线考试，费用为 150 美元，为期一周的资格培训收费 1700 美元。

梅尔韦·埃姆雷（Merve Emre）在最近为客网（Digg）撰写的一篇文章中透漏，她参加了基金会总部举办的资格认证。她的文章带来了上万次的浏览量，并有千人参与了即时聊天。梅尔韦的创作目的并不是让基金会难堪或者曝光测试骗局，而是批判性地审视迈耶斯·布里格斯个性评估法，通过这种评估法我们可以分析自身的性格，了解自己并解释我们的众多选择的根本原因。

### 作者简介：



**梅尔韦·埃姆雷（Merve Emre）：**第一次了解到迈耶斯·布里格斯个性类型测量表（Myers-Briggs Type Indicator）的存在时，梅尔韦还在贝恩资本（Bain Capital）担任管理顾问，从事这份工作之前，她获得了耶鲁大学颁发的英国文学博士学位。梅尔韦目前在麦吉尔大学担任英文助理教授一职。其作品曾刊登于《N+1》、《最新调查》（New Inquiry）和担任名义编辑的《洛杉矶图书评论》（LARB）。



\*\*\*\*\*

中文书名：《人性的善与恶：恐惧如何影响我们的思想和行为》  
英文书名：*The Fear Factor: How One Emotion Connects Altruists, Psychopaths and Everyone In-Between*

作者：Abigail Marsh

出版社：Robinson

代理公司：PFD/ANA/Jessica

页数：304 页

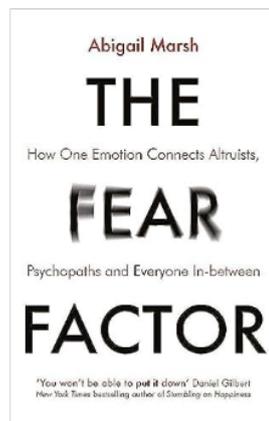
出版时间：2020 年 4 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理

简体中文版曾授权，版权现已回归

<https://book.douban.com/subject/33416293/>



中简本出版记录：

书名：《人性中的善与恶：恐惧如何影响我们的思想和行为》

作者：[美]阿比盖尔·马什

出版社：信出版社

译者：张岩

出版年：2019 年 5 月

页数：388 页

定价：59 元

装帧：精装



内容简介：

如果人性本善，为什么有人会犯下极端的暴行？如果天性为恶，为什么那么多人不惜牺牲自己来帮助他人？究竟是什么促使人们去帮助或伤害他人？在《人性中的善与恶》中，心理学家阿比盖尔·马什对此进行了详尽分析。

14 岁的安柏和所有的孩子一样，为了达成自己的心愿会想尽一切办法。但不同之处在于，在她杀死自己养的豚鼠、威胁家人要烧掉整座房子、引诱男人以得到钱财时，她对自己可能会给他人造成的伤害无动于衷。而就在几公里之外，当看到有人溺水时，莱尼·斯库特尼克却选择了舍己救人，跳入冰冷的河水中。在善与恶之间，为什么人的选择会如此不同？

阿比盖尔·马什通过对患有精神疾病的儿童和非凡利他主义者的大脑进行研究，发现了其中的原因所在：这取决于我们的大脑对他人的恐惧做何反应。对于大多数人来说，大脑中杏仁核的初始设置即为从善如流，但若出现变异，它会将英雄变成作恶的魔鬼。这是一本具有突破性和开创性的图书，将会刷新你对大脑和人性的认知。



作者简介:



**阿比盖尔·马什 (Abigail Marsh)** 是乔治城大学心理学副教授。她拥有哈佛社会心理学博士学位,并完成了美国国家心理卫生研究所认知神经科学博士后训练课程。她所领导的社会和情感神经科学实验室声名远播,获奖无数。她一直致力于行为与大脑研究,试图揭示为什么我们会关心其他人,以及从暴力行为到舍生取义的种种恶行和善行的内在动力。

目录:

序言 · VII

第一章 营救

5 号州际公路上的好心人 · 003

为什么有人会冒着生命危险救人 · 008

被误解的英雄人物 · 013

第二章英雄和反英雄

千禧夜的狂欢 · 025

米尔格兰姆的实验 · 030

巴特森的实验 · 043

天生的恻隐之心 · 049

正向强化和“斯金纳箱” · 057

冷血精神病人 · 060

识别恐惧表情 · 068

第三章 冷血精神病患者的大脑

精神健全的面具 · 088

那些有冷血精神病倾向的孩子 · 099

非教养之过 · 107

没有什么东西让他们害怕 · 110

第四章 补全正态分布曲线

被迫冷酷无情的孩子 · 131

半正态分布曲线 · 136

找出逆冷血精神变态群体 · 142

利他主义者 · 145

见义勇为的英雄 · 154

捐献器官的好心人 · 157

第五章 是什么造就了利他主义者

冷认知和热认知 · 176

恐惧表情信息传递路线 · 181

恐惧表情为何如此重要 · 185

共情反应 · 189

与众不同的大脑 · 196



第六章 孕育善良天性的乳汁

- 爱的乳汁 · 230
- 拟母亲行为 · 236
- 人类的拟母亲行为 · 245
- 最像婴儿面孔的表情 · 257
- 发生在杏仁体内部的神迹 · 262
- 后叶催产素与母性行为 · 265
- 他人正处于恐惧中 · 272

第七章 人性可以更美好

- 人性远比我们想象的更美好 · 283
- 真正的关怀绝不仅仅止于怜悯之心 · 301
- 增强自控能力解决不了问题 · 307
- 关键性的文化改变让我们更具爱心 · 316

第八章 将利他主义付诸行动

- 利他行为的自我强化 · 341
- 激发利他行为的实践 · 347

- 致 谢 · 353
- 注 释 · 359

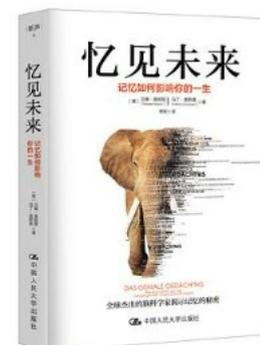
\*\*\*\*\*

中文书名：《忆见未来：记忆如何影响你的一生》  
英文书名：OUR INGENIOUS MEMORY  
德文书名：DAS GENIALE GEDÄCHTNIS  
作 者：Hannah Monyer and Martin Gessmann  
出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
代理公司：ANA/Winney  
出版日期：2017年5月  
页 数：256页  
类 型：科普  
中文简体字版曾授权，版权已回归



中简本出版记录

书 名：《忆见未来：记忆如何影响你的一生》  
作 者：(德) 汉娜·莫耶 / (德) 马丁·盖斯曼  
出版社：中国人民大学出版社  
出版年：2017年8月  
页 数：251页  
定 价：49元  
装 帧：精装





## 内容简介：

本书是认知领域的重磅作品。全球著名脑科学家、莱布尼茨奖获得者汉娜·莫妮耶在本书中提出的重要洞见是：记忆不是档案室，而是个导航系统——可以回溯过去，更重要的是带领我们去我们想去的地方。

书中对记忆革命、梦中训练、超级记忆等极具吸引力的主题进行了深入探讨，阅读本书，你能真正认识记忆，创造更好的人生！

本书是认知领域的重磅作品。世界一流的脑科学家在本书中提出全新观点：记忆并不是简单地储存我们过往的经历，而是一个精妙的系统，决定了我们的行为，我们如何学习，以及我们是谁，最终影响了我们的未来。

记忆是怎么勾画未来蓝图的？

我们如何成为我们想成为的人？

为什么童年和初恋的记忆会特别深刻？

如何利用睡眠和梦境进行学习？

本书帮助你对自己的记忆有更深刻的认识，更加积极地面对过去、创造未来！

## 作者简介：

**汉娜·莫耶(Hannah Monyer)** 全球最杰出的脑科学家之一。1957年生于罗马尼亚，曾在曼海姆大学和斯坦福大学任教。1994年以来，她在海德堡大学担任教授。2004年，她获得德国最重要的科研奖项——莱布尼兹奖。

**马丁·盖斯曼(Martin Gessmann)** 哲学家，主要研究当代文化。生于1962年。2010年，他出任海德堡大学哲学教授，同时还在具有180多年历史的奥芬巴赫设计学院担任美学和文化理论教授。

## 目录：

引言

第1章 记忆革命

规划未来的记忆为何总是处在事件之前？

第2章 睡觉时做梦和学习

我们如何成为我们想成为的样子？

第3章 高效的梦

根本不需动手指就在进行训练

第4章 想象和虚假回忆

我们的记忆会坦率地欺骗我们吗？

第5章 情感的记忆

为什么我们对童年和初恋的回忆那么美好，而又久久不能忘记咬过我们的狗呢？

第6章 记忆和变老

遗忘是人性的，并助我们前行

第7章 集体记忆

大脑的联网以及为什么我们所有人都知道小红帽



第 8 章人类大脑工程

将来记忆可以上传吗？

结语 精巧的记忆在未来将如何？

\*\*\*\*\*

中文书名：《自由发展：让孩子获得只属于自己的学习方式》  
英文书名：IN THEIR OWN WAY: Discovering and Encouraging  
Your Child's Personal Learning Style

作者：Thomas Armstrong

出版社：Tarcher

代理公司：Joelle/ANA/Winney

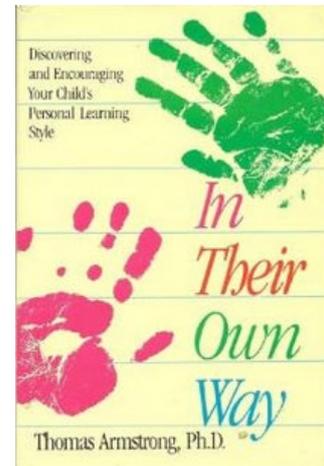
出版时间：2000 年

代理地区：中国大陆、台湾

页数：308 页

审读资料：电子稿

类型：心理



内容简介：

你的孩子是不是也有自己最喜欢的科目、活动或兴趣爱好？

孩子的学习能力非凡，他们有非常多独特的学习方式。在本书中，教育专家托马斯·阿姆斯特朗为成千上万的家长和老师展示了如何发现孩子与众不同之处，并发展孩子适合自己的独特的创造性学习方式。

在这本有关多元智能发展的经典作品中，阿姆斯特朗重新解释了让孩子思维得到迅速发展的 8 种方式（或说是 8 种多元智能发展）。虽然每个人都具备这 8 种智能，但阿姆斯特朗将告诉你如何发掘并培养孩子的优势智能。

如果孩子在学校中被定义为“后进生”，“毫无动力的”甚至被称作是“学习障碍者”，这本书将告诉你，这些看似被广泛接受的理论事实上并不正确，它所能做的，仅仅是干扰孩子的自信，磨灭孩子本身具有的长项智能，放任这些所谓的“学习疾病”的发展。阿姆斯特朗认为，这些被过低评价的孩子，反而是具备与众不同的特质，却没有人可以引导、发现他们的优势。在本书中，作者会指导我们如何根据不同孩子的不同特质，提供最有效的引导以及帮助。

作者简介：



托马斯·阿姆斯特朗（Thomas Armstrong），博士，著名作家、演说家、学习和人类发展领域的领军人物。他生活在加利福尼亚州北部。二十五年来，一直从事写作、演讲等方面的工作，并长期关注人类学习和生长的多样性。

他曾经是研究智能学习障碍方面的专家，但社会对于智障儿童的偏见让他一度心灰意冷。托马斯认为每一个人都值得尊重，每一个学习者都有其独



特的价值。他在《神经多样化的力量》(THE POWER OF NEURODIVERSITY)一书中关注了课堂上学生们的特殊能力, 这这些能力通常被错误地认为是智力方面存在问题。在《人生之旅: 12个关键期》(THE HUMAN ODYSSEY: Navigating the Twelve Stages of Life)一书中, 他则全面关注了人生长发展整个阶段, 并提出了著名的12关键期理论。

想要了解关于托马斯·阿姆斯特朗的更多信息, 请关注他的个人网站:

[www.ThomasArmstrong.com](http://www.ThomasArmstrong.com)

\*\*\*\*\*

中文书名: 《精神病也幸福》

英文书名: THE HAPPINESS OF BEING NEUROTIC

法文书名: LE BONHEUR D'ÊTRE NEVROSE

作者: Dominique Drillon

出版社: L'Archipel

代理公司: ANA/Winney

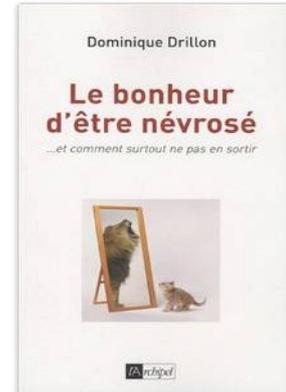
出版时间: 2008年

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 312页

审读资料: 法文电子稿

类型: 大众心理



#### 内容简介:

“精神病”与“幸福”——听起来是不是风马牛不相及的两个词汇? 在我们的日常生活中, 精神疾病总是与“挫折”、“失落”、“受伤害”相关联。然而这本书以一种轻松幽默的口吻告诉你: 只要改变一点点看待生活角度、理解现实的态度, 你的整个人生就会焕然一新。

对于日常生活中的很多事件, 我们或许没有过多地意识到, 但是它们却不断使我们的精神变得脆弱混乱, 产生诸如焦虑、恐惧、饮食紊乱、歇斯底里或自暴自弃等思维和行为。但是, 你有没有想过, 我们从这些充满负面能量的思维和行为中, 竟然是可以获益的!

如何去做? 驯化它们!

你能否控制住你的强迫症? 如何让一个偏执狂变成一个周全的专业人士? 究竟处于何种状态下, 你需要精神医师的帮助? 精神疾病究竟需要心理治疗还是药物治疗?

本书作者多米尼克·德里永(Dominique Drillon)通过大量举例说明与研究成果证明, 重新检视精神治疗之根本, 并为读者提供了一种解读精神疾病的另一种视角。阅读这本书, 可以让读者获得一套系统的自检方法, 了解自己心理运作的方式, 并对自己有更深度的了解。

#### 作者简介:

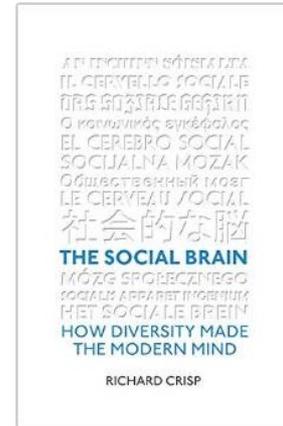
多米尼克·德里永(Dominique Drillon)是蒙彼利埃高等商学院组织管理学院(Management of Organizations)副教授, 并为多为高层管理人员和顶尖运动员做顾问工作。他的研究领域包



括人类资源，职业质量，可持续发展等等。此外，德里永还创建了精神分析及管理协会（Psychoanalysis and Management Institute），并任主席。

\*\*\*\*\*

中文书名：《社会型大脑》  
英文书名：THE SOCIAL BRAIN  
作者：Richard Crisp  
出版社：Robinson  
代理公司：Northbank /ANA/Winney  
页数：256 页  
出版时间：2015 年 11 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



#### 内容简介：

冲突是由人性天生的敌意引发的吗？促进和平共处的努力注定要失败吗？人类历史的故事注定要造成文明的冲突吗？

关于这些问题的争辩涉及了多样性、移民和多元文化。《社会型大脑》（*The Social Brain*）为读者提供了一个全新的心理学视角来审视这场辩论。本书认为多样性对于我们作为一个物种的生存是至关重要的；它令我们接触不同的文化，其基本要素为我们的创造力、创新能力和成长提供了燃料。本书还认为多样性是我们文化进化的关键，是帮助我们解决最紧迫的社会、政治和经济问题的必要条件。

《社会型大脑》（*The Social Brain*）将现代人类社会的起源和人类社会的进化联系在一起，并提供了一个全新的视角让读者们了解我们该如何利用自身的创造力和创新能力。

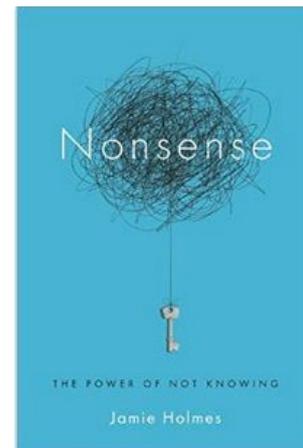
#### 作者简介：

**理查德·克里斯普（Richard Crisp）**：著有多篇学术文章，荣获过多次业内最高荣誉和奖项，是英国最具活力的、与众不同的、杰出的行为科学家。理查德的科学贡献为社会是如何塑造我们的行为、信仰、态度和价值观提供了新的视角。他还写过几部作品，其中包括入门教材《基本社会心理学》（*Essential Social Psychology*），此外还担任《应用社会心理学杂志》（*Journal of Applied Social Psychology*）的主编。



\*\*\*\*\*

中文书名：《未知的驱动力》  
英文书名：NONSENSE: The Power of Not Knowing  
作者：Jamie Holmes  
出版社：Crown  
代理公司：UTA/ANA/Jessica  
出版时间：2015年10月  
代理地区：中国大陆、台湾  
页数：约9.4万字  
审读资料：电子稿  
类型：大众社科  
·繁体字版权五位数授权！



内容简介：

事物的不确定性也有着令人吃惊的好处和魅力。  
它可以激发我们学习的兴趣、提高我们的创造力，甚至能让我们变得更加执着。

我们的生活正面临着前所未有过的压力与迷茫。我们赶上了政治、经济持续动荡时期，我们被各种各样的信息轰炸着，而大多时候这些信息都是彼此矛盾的。我们的工作、我们的爱情、我们的日常生活都充满着不确定性，快速适应变成了我们必要的生活技能。

当我们觉得无所适从的时候，我们该怎么办呢？

在《无知无畏》(NONSENSE)这本书中，杰米·福尔摩斯向大家展示了我们该如何应对不确定性，以及在迷茫时，怎样做才能让事情变得更好。不确定总让人觉得不安，因此我们一直在追求意义与稳定，特别是在压力巨大的环境中，这种感觉尤为明显。我们总是条件反射地想要去迅速地解决矛盾，把那些异常的现象消灭在萌芽状态。但是我们这样做其实让我们失去了学习新东西、解决新难题、从另一个角度看世界的机会。在过去的几年里，社会心理学以及认知科学领域的新发现加深了我们对不确定性的认识。杰米·福尔摩斯也第一次将这些研究成果应用到我们日常生活中，告诉我们如何将不确定性变成我们的优势。从间谍游戏和世界末日教到伏特加的广告活动和疯狂填词游戏的发明，《无知无畏》这本书中有许多这类有趣的、真实的故事。我们可以将这些方法应用到商业经营、子女教育上去，此外，在做一些重要决定时，这些方法也有非常重要的作用。

在这个复杂的世界里，未来充满了不确定性，事实也证明IQ、毅力、自信这些我们耳熟能详的东西并不是成功的关键因素。真正重要的是我们如何应对那些我们还未理解的东西。

目录节选：第一章：意义的构建

1. 解决问题的思想  
意义构建是如何运行的
2. 隐藏着的“A”们  
意义构建的秘密



## 第二章：如何应对不确定性

### 3. 震动与怪异

紧急情况下的问题

### 4. 德克萨斯州的五十日

为什么真实的意图会被误解

### 5. 被过度测试的美国

如何抵制这一趋势

### 6. 边缘的麻烦

无知策略

## 第三章：拥抱不确定性

### 7. 建构一个更好的杜卡迪

好好利用不确定性

### 8. 人类之谜

到哪里去寻找那些尘封的答案

### 9. 矛盾的艺术

多样性带给了我们什么

\*\*\*\*\*

中文书名：《你就要很独特：牛津大学人气哲学教授人格魅力养成课》

英文书名：MIRROR, MIRROR: THE USES AND ABUSES OF SELF-LOVE

作者：Simon Blackburn

出版社：Princeton University Press

代理公司：FBA/ANA/Jessica

出版时间：2014年3月

代理地区：中国大陆、台湾

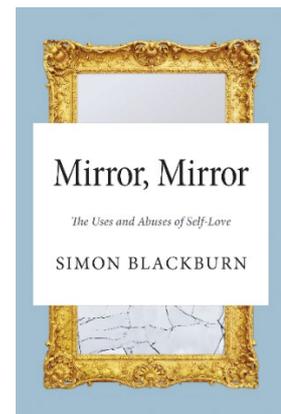
页数：248页

审读资料：电子稿

类型：励志

版权已授：2017年授权江苏凤凰文艺出版社，版权已回归

豆瓣书讯：<https://book.douban.com/subject/26924263/>



## 中简本出版记录

书名：《你就要很独特：牛津大学人气哲学教授人格魅力养成课》

作者：(英)西蒙·布莱克本

出版社：江苏凤凰文艺出版社

译者：陈拔萃

出版年：2017年1月

页数：272页

定价：38元

装帧：平装





【全球 50 位健在哲学家 TOP3，殿堂级哲学家、评论家西蒙·布莱克本全新力作】

【你不用模仿任何人，也不用向谁低头，当你心智成熟时，自有独特力量】

【一本非常通俗又很有深度的心理作品：在别人浮夸时，给自己的成长来点儿实在的！】

【平衡自恋与自卑的心力，戒除幼稚可笑的行为】

#### 内容简介：

本书是对自我内在成长的一次清晰的心理探索，涉及对诸如自豪、自尊、虚荣、自大、羞耻、自谦、尴尬、怨恨等情绪和情感的透析，充满了谨慎分析和敏锐的洞察力，内容流畅，结论精准可靠。

身为牛津大学、剑桥大学著名教授，西蒙·布莱克本（Simon Blackburn）根植于扎实的哲学和心理学知识，深入浅出，用犀利的批判，揭穿了这个虚浮世界中的种种虚假美好，打破了时下人们虚幻的自我认知，帮助人们更清晰地认识自己的内心世界，进而实现真正的成长。

从令人迷惘的虚荣、脆弱、自恋和自卑，到给人平静和力量的自信、自尊和自爱，这中间隔着一光年的黑暗距离，而要跨越这距离，只需要读完这本书。

给自己的成长，来点实在的！

#### 作者简介：



**西蒙·布莱克本（Simon Blackburn, 1944-）**，英国哲学家、学者、评论家，美国教育界称他为“当世 50 位殿堂级哲学家 TOP3”，曾任职于牛津大学、剑桥大学、北卡罗来纳大学等校。2002 年当选英国科学院成员；2008 年提名美国人和科学研究员荣誉成员；2009-2010 年，担任亚里士多德协会的主席；2011 年以剑桥大学哲学教授身份退休，被誉为“英语世界最杰出的哲学家之一”。

已出版畅销书包括《思考：引人入胜的哲学入门》（*Think: A Compelling Introduction to Philosophy*）、《我们时代的伦理学》（*Ethics: A Very Short Introduction*）。此外，他还参编了《牛津哲学词典》（*Oxford dictionary of Philosophy*）。

#### 媒体评价：

“布莱克本对自恋和自我意识问题的讨论非常引人入胜、有可读性，而且发人深省。”  
——菲利普·T·扬思，《心理学评论》

“从那耳克索斯的神话出发，布莱克本探讨了虚荣、傲慢和自爱，具有很深的洞察力。”  
——玛丽娜·耶纳，《泰晤士报文学副刊》

“这是一本篇幅短小却令人放松的书，主要写给受过一定教育的外行人看的……看它的时候，就像晚饭后，坐在一张舒服的椅子上，听我们的朋友布莱克本将藏在政治或社会历史背后的道德——我们欠别人的与我们想要的——向我们娓娓道来……他的文风清晰、朴素。”  
——琼·阿科切拉，《纽约客》



“一种清晰、优美的对自我意识的哲学探索……本书非常精彩，充满了某种谨慎分析和敏锐的洞察力。布莱克本不仅仅是一位可靠的、非常博学的讲述者，而且对边注和确凿的细节非常警惕，从而使这个有时布满灰尘的学科散发出新的光芒。”

——夏希达·巴里，《泰晤士报高等教育副刊》

“从文学、心理学和哲学文本角度，布莱克本考察了由一个人真正的成就所产生的健康的自尊和自豪感可能陷入虚荣、嫉妒和傲慢的方式。这样一来，他不仅把矛头指向了最富足的1%，而且指向了所有人的愚蠢。”

——道森·汉娜，《展望》

\*\*\*\*\*

中文书名：《危险信号：如何识别你生活中那些亦敌亦友、背后小人和有害人物》

英文书名：RED FLAGS: How to Spot Frenemies, Underminers, and Toxic People in Every Part of Your Life

作者：Wendy L. Patrick

出版社：St. Martin's Press

代理公司：ANA/Winney

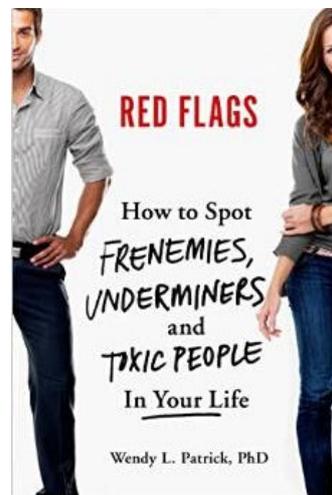
页数：320页

出版时间：2015年2月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



#### 内容简介：

我们都需要情绪眼罩：保持社会平稳运作的利益依赖于此。但是，当你必须要依赖于他人时，你必须能够客观地评价他们。《危险信号》中为大家分享了一些简单的策略，任何人都可以通过这些策略来察觉欺骗或是那些使用逢迎手段和社会习俗来拉拢和麻痹受害人的极度危险人物。

即使是那些总用乐观态度看待周围的读者们，在这本书中也会学到：

—被欲望蒙蔽—从迷人眼的吸引力和积极态度到对婚姻“幸福”的盲目和失真妄想  
—用专业视角纵览危险信号—令人放松警惕的接近和虚假的安全感会导致代价高昂的错误  
—对看不到的保持恐惧—情绪眼罩会让人无法察觉身边的真正不安 / 犯罪，从性侵犯到家庭暴力，跟踪和网络人肉

读者们将学会如何：

—避免选择性忽视  
—学会日久见人心（坏人依赖第一印象）  
—提出问题：大多数人最喜欢的话题是自己  
—网络侦查核实信息并关注矛盾之处



你需要这本书，如果你：

- 想知道未来男朋友是否值得信赖
- 面试或雇用新员工
- 为孩子选择个好保姆
- 把自己的钱财和物品出借给可靠的人
- 和谁成为业务伙伴

#### 作者简介：



**温蒂·L·帕特里克 (Wendy L. Patrick)** 是圣地亚哥地方检察官办公室性犯罪和跟踪骚扰部的领队以及副地方检查官。她是全加州地方检察官协会性暴力抓捕协会和人口贩卖委员会的联合主席。Patrick 是《读书人》(Reading People) 修订版的共同作者。

\*\*\*\*\*

中文书名：《安静的力量：内在的富裕》

英文书名：The Power of Silence: The Riches That Lie Within

作者：Graham Turner

出版社：Bloomsbury Publishing PLC

代理公司：ANA/Jessica

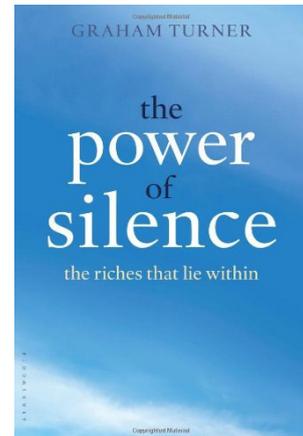
页数：254 页

出版时间：2013 年 3 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



#### 内容简介：

许多人觉得，安静这个概念叫人不舒服，甚至会令人担忧或令人难堪。他们被某种心灵的广场恐惧症紧握着。很多人消除安静的办法，就是调高音乐或电视节目的音量，或是让他们的日子过得闹腾起来。

《安静的力量：内在的富裕》一书探索了安静的世界（一个神秘莫测的王国，也许是所有资源中最为人忽视的一种），也探索了那些看到安静的价值的人。作者对那些从事安静工作的人，还有理解安静的创造性、治疗性用途的人，进行了大量访谈，本书便是在此基础之上写就的。

格雷姆·特纳探索了“沙漠教父”寻找安静和孤寂的方法。心理治疗师和音乐作曲家——后者需要安静可能有点惊人——谈论安静在他们的工作实践中有何创造性价值。作者还研究了天主教著名的沉思中心，以及禅宗和其他试图治愈心灵疾苦的从业者。

安静，是平静和反思（有时反思的对象超乎人类自身）的时刻。欢迎安静的价值，在现代人的意识中变成了一个巨大的空隙，此书试图恢复我们对平静的力量的信念。



## 作者简介:

**格雷姆·特纳(Graham Turner)** 在牛津获得了一级学位之后,便为《苏格兰人报》和《周日时报》工作。随后成为全国知名的英国广播公司第一经济通讯记者。之后,他为《每日电讯报》和《周日电讯报》工作,为国内大事写特别报道。特纳现居牛津。

\*\*\*\*\*

中文书名:《追寻快乐:相信你的本能》

英文书名: *The Pleasure Center: Trust Your Animal Instincts*

作者: **Morten L. Kringelbach**

出版社: **Oxford University Press**

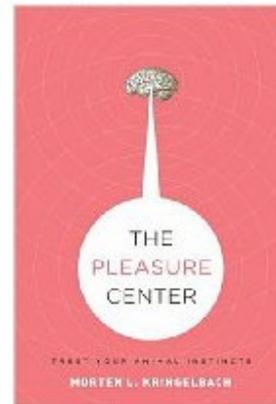
代理公司: **ANA/Jessica**

出版日期: **2008年11月**

页数: **304页**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



## 内容简介:

许多人认为,快乐和欲望是合理和明智行为的障碍。在《追寻快乐:相信你的本能》一书中,作者摩顿·克林格尔巴赫(Morten L. Kringelbach)揭示了我们的欲望是什么以及什么使我们感到高兴。

事实上,我们最基础的、动物天性般的倾向实际上是非常重要的信息来源。这种天性为我们提供了很好的动机。因此,理解这种动机,考虑这种动机,并对其加以利用和引导,可以使成为更加合理且高效的人。

在探索快乐、欲望和情感的多个方面的过程中,作者带领我们审视了人类的全部经验,例如情感如何激发我们对于某件事情的兴趣,使我们关注它,进而开始学习了解它。他研究了大脑的奖励机制并揭示了一些关于快乐和欲望的有趣新发现。

作者的结论是:如果我们能够理解并接受快乐和愿望在大脑活动与个人经验的复杂相互作用中产生的原因,我们就可以发现什么有助于我们享受生活,使我们能够做出更好的决策,并最终成就幸福的生活。

## 作者简介:

**摩顿·克林格尔巴赫(Morten L. Kringelbach)**, 丹麦奥胡斯大学(Aarhus University, Denmark)教授。



\*\*\*\*\*

中文书名：《弯曲的时间：解开时间感觉之谜》

英文书名：TIME WARPED: UNLOCKING  
THE MYSTERIES OF TIME PERCEPTION

作者：Claudia Hammond

出版社：Canongate/Jessica

代理公司：ANA

出版日期：2012年

页数：227页

审读资料：电子稿

类型：大众心理

中文简体字曾授权，版权回归



### 内容简介：

人类迷恋时间。无论我们如何努力，我们生活中的每一天总会有一个或多个时刻让我们不自觉地关心时间问题。与此同时，我们对时间还有无数个不解之感？例如：我们对时间究竟有多少理解？有没有可能重新规训我们的大脑，以此改善我们与时间的关系？本书以最新的心理学、神经科学与生物研究成果为基础，以记忆对时间理解的形成所发挥的重要作用这个非常具有原创性的思路为线索，深入了逼近了时间感知的核心。作者为著名作家与广播人克劳迪娅·哈蒙特。

作者在书中不断地抛出一个有趣的问题，例如：当我们意识到死亡临近时，为什么时间的脚步会放慢？为什么正常运转的钟表看起来是静止不动的？为什么我们长大以后生命的步伐会加快？这些感觉是不是大脑的想象所表演的魔法？《弯曲的时间》是一本让我们暂时忘却时间的迷人著作。它是一本时间指南，但表现出强烈的互动性。它探讨的是我们生命中最强大、最无法逃避的力量。它同时教导我们如何改善与时间的关系。

### 作者简介：

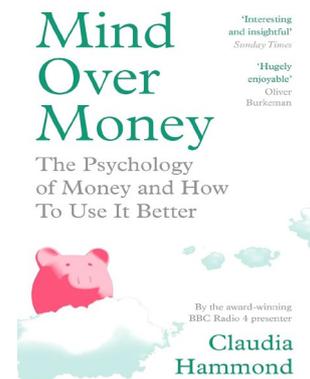


克劳迪娅·哈蒙德（Claudia Hammond）是一位作家、播音员和心理学讲师。她在英国广播公司（BBC）第四台做心理学相关的内容，是那里的广播节目“全是心理作用”（*All in the Mind*）与“思想改变”（*Mind Changers*）的主持人。她之前曾经出版过《情感过山车》（*Emotional Rollercoaster*），现在是伦敦波斯顿大学（Boston University）的兼职教师。哈蒙德曾获得英国心理学会的公众参与与媒体奖（Public Engagement & Media Award）、个性与社会心理学学会的媒体奖（Media Award），以及英国神经科学协会颁发的神经科学公众理解奖（Public Understanding of Neuroscience Award）。

更多资料请关注：[www.claudiahammond.com](http://www.claudiahammond.com)



中文书名：《当心你的钱》  
英文书名：MIND OVER MONEY  
作者：Claudia Hammond  
出版社：Canongate/Jessica  
代理公司：ANA  
出版时间：2016年  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理  
中文简体版曾授权，版权回归



#### 内容简介：

有许多书都在讲金融危机、讲行为经济学，告诉你应该如何管理你的钱。《当心你的钱：花钱的艺术》（MIND OVER MONEY）讲的却是钱对我们的改变。我们每个人的心中，债务和花钱就像指纹一样独一无二且不可避免。我们不断做着花钱的美梦，我们因道德而为此困惑。

金钱就是工具，是权力。我们知道我们离不开他，因而需要更多，但是我们却忽视了这对我们思想、对我们情感的影响，它歪曲了我们的认知，甚至改变了我们行为的方式。在神经学、心理学、生物学最新研究的基础上，克劳迪娅·哈蒙德（Claudia Hammond）展现了人类和金钱的关系，深入剖析了金钱对人类行为的影响。她同时提供了使用其他具有非凡效力的工具的方式，以此帮助我们做出更好的决策。

作者同上。

\*\*\*\*\*

中文书名：《智力：重大差异及其后果》  
英文书名：Intelligence: Big Differences And Where They Take Us  
德语书名：Intelligenz - Große Unterschiede und ihre Folgen  
作者：Elsbeth Stern and Aljoscha Neubauer  
出版社：Random House Germany  
代理公司：ANA/Winney  
页数：304页，包括内文图片  
出版时间：2013年3月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



#### 内容简介：

著名智力研究人员的最新著作。



智力高低有没有遗传性？这个问题经常构成公众热烈讨论的中心。不过，从科学的角度看，问题其实非常清楚。智力确有高下区别，根源在于基因。我们人人都有潜力，能否充分发挥潜力，却有赖于家庭和学校。

埃尔斯贝特·斯特恩和阿纽沙·诺耶布尔在他们的最新著作中解释了智力和天赋如何产生差异。他们描绘如何测量智力，如何识别超常的智力，如何进一步开发智力。他们澄清了一个事实：智力是个人的资源，只能在社会中发展。而且---我们的社会迫切需要智力，远远超过以往任何时代！

### 作者简介：



**埃尔斯贝特·斯特恩 (Elsbeth Stern)** 生于 1957 年，是苏黎世联邦理工学院 (the Federal Institute of Technology in Zurich) 的心理学教授，研究学习和教育。她的研究重点之一在于：在多方面领域内获得、改变和探索知识。



**阿纽沙·诺耶布尔 (Aljoscha Neubauer)** 生于 1960 年，是格拉茨大学 (the University of Graz) 心理学教授、差异心理学系主任。他的研究专业方向是认知、社会性和创造性天赋及其神经生理学基础。

\*\*\*\*\*

中文书名：《透视谎言：跟牛津专家学超实用破谎术》

英文书名：DURCHSCHAUT

作者：Jack Nasher

出版社：Campus Verlag GmbH

代理公司：ANA/Winney

页数：224 页

出版时间：2010 年

代理地区：中国大陆、台湾地区

审读资料：电子稿

类型：大众心理学

版权已授：2014 年授权北京联合出版公司，版权已回归



### 中简本出版记录

书名：《透视谎言：跟牛津专家学超实用破谎术》

作者：[德] 杰克·纳什(Jack Nasher)

出版社：北京联合出版公司

译者：王荣辉

出版年：2017 年 8 月

页数：147 页

定价：28 元

装帧：平装





## 内容简介：

揭开各种大大小小谎言的秘诀。

关于谎言的真相。

“我不会这样。”“我遇上堵车了。”“退休金没问题的。”——我们一天差不多会接触到 200 个谎言但却不能识别它们。经济心理学家兼精神学家 Jack Nasher 告诉我们如何在短时间内看穿谎言并找出真相。最常见的谎言其实是由两个单词构成：“谢谢，很好。”这是对于“最近怎么样？”的经典回答。但这小小的谎言却是无害的。无论是在爱情中、在工作或者政治领域每天都会有人对我们撒谎。同时我们却为要洞悉谎言而感到痛苦不堪，与此相反我们听任自己的感性判断来觉察对方是否诚实。因此拆穿谎言具有决定性意义：撒谎是对我们权力的剥夺，因为它掩盖了正确的信息并导致错误的决定。Jack Nasher 运用大量的心理学研究和日常生活中的事例展示了如何正确辨认谎言并告诉我们如何训练我们的感觉来辨认出那些出卖撒谎者的微小迹象。本书是一本完美的谎言拆穿宝典。

## 自序

### 导 论

## 第一章 注意行为模式的改变

### 1.1 找出行为基准线

### 1.2 基准线的改变

### 1.3 结 论

本章要点整理

卖掉巴黎铁塔的男人——以说谎为乐的案例

## 第二章 辨识三种说谎的情绪

### 2.1 担心东窗事发的惶恐不安

### 2.2 罪恶感

### 2.3 行骗的欢愉

### 2.4 结 论

本章要点整理

贼王与一面镜子——诈骗的案例

## 第三章 观察不协调的信号

### 3.1 不协调的征兆

### 3.2 真实的情绪：微表情

### 3.3 结论

本章要点整理

“小白脸”历险记——婚姻诈骗的案例

## 第四章 增强说谎者的紧张感

### 4.1 紧张的典型征兆

### 4.2 增强紧张情绪的技巧



4.3 提供救赎的出路

4.4 结 论

本章要点整理

爱丽舍宫里的村姑——豪华的大骗局

## 第五章 检视行为控制所引起的反应

5.1 身体方面的征兆

5.2 陈述内容的细节

5.3 结 论

本章要点整理

结语：真实与谎言的丛林

谢 词

注 释

### 作者简介：



**杰克·纳什 (Jack Nasher)** 是商业心理学家和律师，生于 1979 年，毕业于牛津大学，在牛津大学任教。目前，他在慕尼黑商校教授管理和组织学。杰克·纳什为各大跨国公司提供咨询服务。他在全世界各地举办讲座、参加研讨会，讨论交流和交易问题。

纳什曾求学德国、法国和美国。他先后获得德国特里尔大学 (Trier University) 哲学和心理学硕士学位、法兰克福大学法学学位、牛津大学管理学硕士学位。他是牛津巴利奥尔学院的研究助理，入住牛津霍利韦尔庄园。之后，他又在维也纳大学获得哲学博士学位，并接受了欧洲法院、欧洲议会、斯加登、Arps、Slate、Meagher & Flom 律师事务所以及德国驻纽约联合国代表团的法律培训。

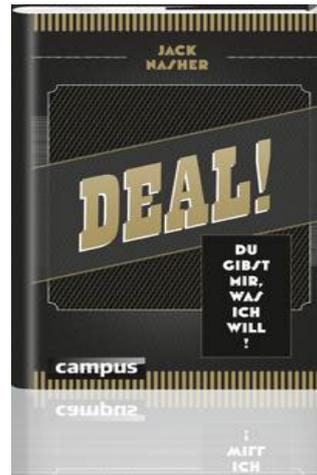
他在英国牛津大学任教“管理研究”并在世界范围内作巡回报告。除去在管理咨询领域以外他还是一名精神师并凭借其“感官混血”理论拥有了上百万拥趸。现居慕尼黑。

Jack Nasher 在华沙举行的“教育权威”大会上作了主题发言，他也是波兰两份领先杂志的封面人物。

2008 年 Jack Nasher 跻身欧洲演讲者排行榜第一名



中文书名：《人人都应该学的谈判心理学》  
英文书名：DEAL! YOU GIVE ME WHAT I WANT (DEAL! DU GIBST MIR, WAS ICH WILL!)  
作者：Jack Nasher  
出版社：Campus Verlag GmbH  
代理公司：ANA/Winney  
页数：224 页  
出版时间：2013 年 2 月  
代理地区：中国大陆、台湾地区  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理学  
版权已授：2017 年授权电子工业出版社，版权已回归



中简本出版记录  
书名：《人人都应该学的谈判心理学》  
作者：[德] 杰克·纳什(Jack Nasher)  
出版社：电子工业出版社  
译者：李牧耘，陈丹  
出版年：2017 年 8 月  
页数：200 页  
定价：46 元  
装帧：平装



### 内容简介：

本书作者杰克·纳什是德国经济心理学领域有名的演说家和畅销书作家，也是一位企业管理学教授。多年的演讲和授课经历使他擅长用深入浅出的语言、生动形象的事例和类比来阐述学术原理。本书作者认为，每个人每星期都有 40 小时在谈判——求职、加薪、买房、饭局……无时无刻都在谈判中。

本书揭示了优秀谈判家们的谈判秘诀。你会了解到，如何把谈判专家们的绝招化作自己的武器，从此再也不会陷入谈判心理学的泥潭。

### 目录

前言 1

#### 第一部分 权力 7

- 第 1 章 理解权力 8
- 第 2 章 提升权力 19
- 第 3 章 借助权力实现目标 36

#### 第 2 部分 沟通 41

- 第 4 章 谈判中的关系 43
- 第 5 章 情绪 61



第 6 章 信息 68

第 7 章 其他的沟通途径 84

### 第 3 部分 需求 89

第 8 章 收获真正想要的 90

### 第 4 部分 谈判策略 121

第 9 章 下锚 123

第 10 章 相互性原则 136

第 11 章 公平 146

第 12 章 框架 155

### 第 5 部分 缔约 161

第 13 章 过度承诺 162

第 14 章 威胁 169

第 15 章 黄金桥梁 175

第 16 章 书面形式 180

结语 187

作者同上。

\*\*\*\*\*

中文书名：《意识》

英文书名：CONSCIOUSNESS

作者：John Parrington

出版社：Icon

代理公司：Johnson & Alcock/ANA/Jessica

页数：208 页

出版时间：2023 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心理



内容简介：

对意识的探索，妙趣横生、发人深省、尖锐的，开创性

我们大脑中产生意识的物质基础是什么？为何你我的想法不同？为什么不同的人有独特的个性？富有想象力、创造性、灵性的思想从何而来？这些是大脑神经冲动的产物吗？人类的思维是否与其他物种的思维截然不同？还是我们看似独特，实则肤浅？

这些都是根本性问题，已经困扰了哲学家数千年。一些有影响力的哲学家甚至怀疑科学是否能够给出答案。



牛津大学生物学家约翰·帕灵顿先介绍了意识“科学”历史的基本背景，从亚里士多德再到笛卡尔，然后介绍了现代区分我们如何感知，记忆，对刺激做出反应的机制，解释主观感受的“难题”。

他详细介绍了人脑能够提供意识所需的一切。他比较了人类的大脑与其他物种的大脑，描述了它们在不同大脑区域的功能，以及这些区域相互作用的差异。

约翰·帕灵顿提出了一种全新的人类意识理论，认为在人类进化过程中，语言和工具的使用改变了我们的大脑，意识发生了质的飞跃。他摒弃了将大脑视为硬连线电路图的过时观点，借鉴了神经科学的最新见解，表明意义是通过脑电波交互产生的。还介绍了一些关于脑电波与协调此功能的相关性。

这种意识新模型不仅为我们提供了内在思想的物质基础，还解释了为什么大脑有时会出错，会导致深层的精神痛苦。

#### 作者简介：



**约翰·帕林顿 (John Parrington)**，牛津大学分子和细胞药理学副教授、牛津大学伍斯特学院医学指导研究员。著有《深层基因组》(The Deeper Genome)、《重新设计生命》(Redesigning Life)、《思维转移》(Mind Shift)。他重点研究化学信号如何调节身体中的重要过程，如何更好地理解这些过程，以创造新型药物。他在著名的科学期刊上发表了 110 多篇同行评议的文章，也在《卫报》《新科学家》《化学世界》《今日心理学》《永恒》上发表文章。

[https://www.tiktok.com/@rachel\\_summers](https://www.tiktok.com/@rachel_summers)

[https://www.instagram.com/rachel\\_summers/?hl=en](https://www.instagram.com/rachel_summers/?hl=en)

\*\*\*\*\*

中文书名：《超越困境：依恋理论视角下的应对挑战者指南》

英文书名： *Beyond Difficult: Attachment-based advice for dealing with challenging people*

作者： Rachel Samson and Dr Jessie Stern

出版社： Affirm Press

代理公司： Defiore/ANA/Jessica

页数： 320 页

出版时间： 2025 年 6 月

代理地区： 中国大陆、台湾

审读资料： 电子稿

类型： 自助/心理学



COVER COMING SOON

#### 内容简介：

《超越困境》为你提供终极指南，帮助你理解生活中那些“难相处”的人，并学会如何以更加自信和富有同理心的方式与他们互动，提升人际交往技巧，同时大大减少压力！



- 你是否曾因为不想面对某位麻烦的家庭成员，而选择避开家庭聚会？
- 你是否有时会因害怕与同事的职场纷争，而对上班感到焦虑？
- 你是否在痛苦的亲密关系里投入了大量的时间和金钱进行心理治疗，最终却仍然以混乱的分手收场？
- 你是否曾在与“难相处”之人的不愉快交流后，懊悔自己当时不知道该如何应对？

如果你的答案是肯定的，那么这本书就是为你准备的。

《超越困境》结合依恋理论与气质心理学，提出了一种全新的、以关系为中心的方法，帮助你掌握与“难相处”之人相处的艺术——无论是在家庭、职场，还是朋友和亲密关系中，你都能学会更智慧地应对复杂人际，从容化解冲突，提升关系质量。

### 作者简介：

**雷切尔·萨姆森 (Rachel Samson)** 是一位澳大利亚临床心理学家、客座讲师、作家和演讲者。在社交媒体上，她的账号 @australianpsychologist 十分出名，并经常接受媒体采访。

**杰西卡·斯特恩 (Jessica Stern)** 博士，是一位美国心理学家，现任弗吉尼亚大学研究科学家，以及波莫纳学院心理学助理教授。她的关系研究曾被 CNN、《谈话》、《神经科学新闻》和《科学时代》等新闻媒体报道。她经常在大学和社区组织举办讲座，并曾接受《时代周刊》(TIME)、《奥普拉日报》等媒体采访。

### 全书目录：

引言

#### 第一部分：超越“难相处”

理解难相处的行为

气质的本质

依恋关系的重要性

神经多样性

探索自我的不同部分

#### 第二部分：自我成长——培养内在技能

情绪调节

迈向安全型依恋

思维陷阱

通过“部分工作”强化健康的成人模式

#### 第三部分：改善人际关系——培养社交技能

沟通中的危险信号

掌握沟通的艺术

设定界限与边界

反馈是一份礼物

建立安全的关系

当对方拒绝改变时

结语：当“难相处”也是一种成长



\*\*\*\*\*

中文书名：《社群：为什么需要盟友，以及如何找到盟友》  
英文书名：Community: Why we need allies, and how to find them: the new book by the bestselling author  
德文书名：Zusammen  
作者：Ronja von Wurmb-Seibel  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：224 页  
出版时间：2024 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



内容简介：

**自从有了人类，团结和诚信就成了生存的保障——是时候重新发现真正的社群了**

听到“网络”这个词，你会想到什么？Insta、TikTok 等？这是这个时代的悖论：人们比以往任何时候都更加紧密地联系在一起，与此同时，Y 世代和 Z 世代尤其渴望真正的联系。

这也难怪。人类总是需要人类——这是刻在基因里的。在她的新书中，畅销书作家沃尔姆布-西比尔（Wurmb-Seibel）解释了当人缺少陪伴时，身体、思想和社交生活会发生什么变化。她提出了为什么有时很难让新朋友进入生活，这背后的心理学原理，以及如何欺骗自己的大脑来改变未来。

《社群》还表明，真正的联系比以往任何时候都更加重要，不仅对个人如此（因为良好的社会关系对健康和养老都很重要），对整个社会也是如此。今天所面临的许多挑战，只有在努力跨越社会鸿沟重新建立联系，在力所能及的情况下真正努力倡导社群和诚信的时候，才能迎刃而解。

有很多可能的起点，但必须一起努力。团结起来，能改变的不仅仅是自己的生活。

作者简介：

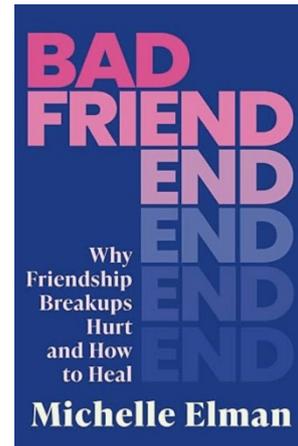


**荣嘉·沃尔姆布-西比尔（Ronja von Wurmb-Seibel）**是一名获奖记者、作家和电影制片人。沃尔姆布-西比尔曾在喀布尔当过两年记者，在坏消息的包围下，她学会了讲述励志故事。她写的书 *Wie wir die Welt sehen* 成为畅销书。从那时起，她和伴侣在巴伐利亚为艺术家们开办了一家宾馆，轮流与创意人士和志愿者住在一起。《社群》是她的第三本书。



\*\*\*\*\*

中文书名：《坏朋友：友谊破裂后的治愈手册》  
英文书名：**Bad Friend: Why Friendship Breakups Hurt and How to Heal**  
作者：**Michelle Elman**  
出版社：**Renegade Books**  
代理公司：**Rachel Mills/ANA/Winney**  
出版时间：**2025年5月**  
代理地区：**中国大陆、台湾**  
页数：**304页**  
审读资料：**电子稿**  
类型：**大众心理**



### 内容简介：

《坏朋友》是一堂开创性的友谊大师课，它为从未被允许进行的每一次对话留出了空间。

《坏朋友》会让你质疑所有关于友谊的规训，并消除友谊破裂的污名。这本书适合曾经被朋友伤害过的你，最重要的是，它让你确信自己绝对不是一个坏朋友。

社会的信息很明确：恋爱关系比友谊更重要。但是，我们一生中平均有29段柏拉图式的关系，而只有7到10段浪漫关系。为什么关于爱情的话题远远大于友谊呢？生活教练兼播音员米歇尔·埃尔曼（Michelle Elman）决心解决这个问题。

如果说关于友情的话题少有讨论，那么关于友情破裂的话题则根本不存在。尽管研究表明，只有六段友谊经得起时间的考验，这意味着平均每个人要经历23段友谊的结束。作为一个经历过十几段友谊破裂的人，米歇尔开始觉得自己是个“坏朋友”。

友谊破裂的次数多了，人们就会开始怀疑你出了什么问题。但如果问题不在你身上呢？如果问题出在我们对友谊破裂的看法上呢？

### 作者简介：



**米歇尔·埃尔曼（Michelle Elman）**被誉为“界限女王”，是一名生活教练、作家、广播员和公共演讲家。米歇尔因其直言不讳的方法而广受赞誉，曾作为常驻生活教练出现在ITV日间节目《今晨》中。除了她的三本畅销书《我很丑吗》（2018年）、《自私的快乐》（2021年）和《自私的浪漫主义者》（2023年）之外，米歇尔的首本儿童读物《如何说不》（2023年）也引发了青少年关于界限的重要对话。米歇尔的知名度与日俱增，她的书以14种语言销售，在Instagram和TikTok上分别拥有超过27.5万和22.5万粉丝。作为媒体的宠儿和行业的核心代言人，米歇尔受到了Glamour、Stylist和Grazia等杂志的赞誉，Cosmopolitan更是将《自私的快乐》评为最值得阅读的心理健康书籍之一。



\*\*\*\*\*

中文书名：《生活危机是发展的机遇：动荡时期及其症状》  
英文书名：Life Crises as Opportunities for Development: TIMES  
OF UPEHAVAL AND THEIR SYMPTOMS  
德文书名：Lebenskrisen als Entwicklungschancen  
作者：Ruediger Dahlke  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：496 页  
出版时间：2024 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：心灵励志  
版权已售：巴西、捷克共和国、匈牙利、意大利、荷兰、俄罗斯、塞尔维亚、西班牙、美国  
内含 4 彩页



#### 内容简介：

畅销书作者吕迪格·达尔克（Ruediger Dahlke）关于人生过渡阶段的经典著作，更新扩充版

出生、青春期、离家出走、婚姻和中年危机都是人生的戏剧性转折点。如果强行压抑而不是积极迎接这些自然的人生转折，人们的生活就会失去节奏，也会把这些阶段当作危机来经历。其外在表现就是身体不适和疾病。

在这本经典著作的增订本中，吕迪格·达尔克研究了人生的关键过渡阶段及其症状，并揭示了如何借助个人仪式在人生的每个阶段中成长。这些人生过渡阶段代表着抛弃旧事物、摒弃安全假设、迈出下一步并向未来敞开大门的机会。

#### 本书卖点：

- 为自然的人生动荡时期的危机提供过渡仪式的指南
- 为人生旅途的每个阶段提供有用的建议

#### 作者简介：



鲁迪格·达尔克（Ruediger Dahlke）出生于 1951 年，曾在慕尼黑学医，并从事心理治疗。如今，他在世界各地担任禁食医生、研讨会负责人和讲师。他著有多部畅销书，如 *Illness as a Path* 和 *Illness as the Language of the Soul*，已被翻译成多种语言。他的长篇巨著 *Illness as a Symbol* 现已推出全新升级版。



\*\*\*\*\*

中文书名:《拒绝焦虑!》  
英文书名: Life without Anxiety  
德文书名: Leben ohne Angst  
作者: Dietrich Grönemeyer  
出版社: Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司: ANA/ Winney  
页数: 272 页  
出版时间: 2024 年 11 月  
代理地区: 中国大陆、台湾  
审读资料: 电子稿  
类型: 大众心理



#### 内容简介:

人们害怕什么，为什么害怕，以及如何增强自己的身心力量，恢复快乐和生活质量

如何在困难时期找到内心的力量和自信？

近来，很少有事情能像焦虑一样将人紧密地联系在一起。无论是世界还是国家的现状、战争、通货膨胀、工作、工作压力、家庭幸福还是个人健康——不确定性和焦虑越来越普遍，人们对生活的热情正在消退。

迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）博士教授解释了人类基因中的基本恐惧感是如何产生的，以及这种恐惧感如何影响社会、职业和私人生活。很难摆脱这种集体焦虑，但是，大家可以学会如何应对恐惧，如何有效地利用恐惧，如何克服恐惧，从而重新掌控自己的行为。不敢怎样，所有人都可以运用个人减压策略，积极采取必要的措施来恢复自己的生活：自信、自我效能感和纯粹的生活乐趣。

#### 本书卖点:

- 医学专业知识和整体方法——基于最新科学发现的有效策略

#### 作者简介:



**迪特里希·格罗内迈尔（Dietrich Grönemeyer）**出生于1952年，是德国最著名的医生之一，也是威滕/赫德克大学放射学和微治疗名誉教授。几十年来，他一直致力于教育和预防工作，是自然医学和传统医学以及心身医学、高科技医学和环境医学相结合的倡导者。1997年，他在波鸿成立了格罗内迈尔微治疗研究所（the Grönemeyer Institute for Microtherapy），后来又在柏林和其他城市成立了研究所。他是许多畅销书的作者，其著作已被翻译成约20种语言。



\*\*\*\*\*

中文书名：《兄弟姐妹的爱与纷争：从争吵和对抗到和解》  
英文书名：SIBLING LOVE AND STRIFE: FROM ARGUMENTS  
AND CONFRONTATIONS TO RECONCILIATION  
德文书名：Gezwisterliebe  
作者：Ursula Ott  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/ Winney  
页数：208 页  
出版时间：2024 年 9 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：励志/大众心理



内容简介：

### 彼此相爱的人彼此生气——为所有有兄弟姐妹的人而写的书

兄弟姐妹关系是我们生活中最持久--通常也是最复杂——的关系。即使是在本应无忧无虑的家庭历史中，也会有大大小小的创伤、难以启齿的伤害，有时还有痛苦失望的情绪，这些都比人们愿意承认的要深。问题在于，大家和兄弟姐妹的年龄越大，在一起成长的短暂时光里形成的角色和行为模式就越强烈——然而，这些已不再需要与现在有任何关联。在童年和青春期的成长阶段，一个人尚未完全形成成人的个性，会在一生中不断变化。每个人都在走自己的路，带着自己的创伤，就像表面下燃烧的火焰。而当父母去世时，伤口就会裂开，爆发公开冲突也是常有的事。但事实并非如此。

在新书中，记者兼畅销书作家厄休拉·奥特（Ursula Ott）研究了“手足之爱”的多样性，让专家来解释，让受影响的兄弟姐妹来讲述他们的故事，并揭示了克服最糟糕情况的方法，为手足关系翻开新的、更美好的篇章。

本书卖点：

本书提供了实用的建议、窍门和指导，告诉如何修补消极复杂的兄妹关系。

作者简介：

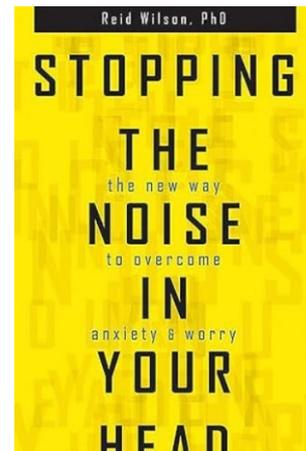


乌苏拉·奥特（Ursula Ott）出生于 1963 年，是 *chrismon* 杂志的主编。她毕业于慕尼黑德国新闻学院，曾担任 *Frankfurter Rundschau* 的犯罪问题记者，还有 *Woche*、*Brigitte* 和 *Sonntag aktuell* 的撰稿人，以及电台和电视台的自由撰稿人。她还撰写了多部关于家庭、儿童和社会事务的非虚构类书籍。乌苏拉·奥特现居美因河畔法兰克福。



\*\*\*\*\*

中文书名:《停止脑中的噪音:克服焦虑和担忧的新方法》  
英文书名: **Stopping the Noise in Your Head: The New Way to Overcome Anxiety and Worry**  
作者: **Dr. Reid Wilson PhD**  
出版社: **Health Communications Inc**  
代理公司: **ANA/Jessica Wu**  
页数: **384 页**  
出版时间: **2016 年 5 月**  
代理地区: **中国大陆、台湾**  
审读资料: **电子稿**  
类型: **心灵励志**  
**#143 in Anxieties & Phobias**  
**#209 in Anxiety Disorders (Books)**



### 内容简介:

如果您或您所爱的人遭受过度担忧、焦虑、恐慌、强迫症或恐惧症的困扰,你就会知道这有多么令人痛苦。尽管担忧从迫使我们解决问题的角度看,可以成为一种重要的资产,但焦虑性担忧却会导致我们不必要地专注于威胁,退缩和回避,寻求安慰和安全,这绝不是促进成长的生活方式。在瑞德·威尔逊博士第五本出版书中,提出了一种开创性的矛盾方法,旨在通过主动走向不确定性、痛苦和不适,而非舒适、自信和安全,来克服焦虑、担忧、强迫症、恐慌和恐惧症。通过运用非常规策略,读者将学会直面焦虑,勇敢面对威胁。该书借鉴了多种来源,从消防员和健身教练到艾萨克·牛顿和穆罕默德·阿里,展示了转变视角的重要性,以及迎接挑战以重新掌控生活的必要性。

### 作者简介:



**瑞德·威尔逊 (Reid Wilson)** 博士是国际焦虑障碍治疗专家,已出版多部书籍并翻译成九种语言。他是《不要惊慌》的作者,合著《停止强迫!》及《焦虑的孩子,焦虑的父母》。威尔逊博士是北卡罗来纳州教堂山的焦虑障碍治疗中心主任,也是北卡罗来纳大学医学院的副教授。他为美国航空局设计了首个全国性害怕飞行者的项目,并连续三年担任国家焦虑障碍会议的项目主席。目前,他是 WebMD 焦虑与恐慌社区的专家。其网站 [www.anxieties.com](http://www.anxieties.com) 是互联网上最大的焦虑自助网站。参加过的电视节目包括《奥普拉·温弗瑞秀》、《早安美国》、《CNN》、《凯蒂秀》、《A&E 的囤积者》和《MTV 真实生活》。他演讲的视频剪辑和培训 DVD 可在 [www.youtube.com/user/ReidWilsonPhD](http://www.youtube.com/user/ReidWilsonPhD) 上观看。

### 全书目录:

第一章 担忧对我有用  
第二章 这是一场竞争



## 第一部分 焦虑的主导策略

第三章 啊，确定性的舒适

第四章 一个杏仁核、一个牧师和一个拉比

## 第二部分 你的胜利策略

退后

第五章 噪音污染

第六章 让它与内容无关

第七章 内容与竞争

第八章 移动巨物

第九章 专注当下

想要

第十章 采取矛盾的视角

第十一章 与厕所的深刻经历

第十二章 自我信息：我想要这个

向前迈进

第十三章 悬挂在指尖

第十四章 奥林匹克心态

第十五章 如何像急救人员一样交流

第十六章 “我让它尽可能不愉快，然后我等着”

聪明应对

第十七章 聪明的艺术：罗普·多普与布雷尔兔策略

第十八章 假装这是个聪明的策略

第十九章 与焦虑对话

第二十章 “给我你的威胁——让它们来吧”

## 第三部分 制定你的计划

第二十一章 你要去哪里？

第二十二章 制定你的策略

第二十三章 改变你的声音

第二十四章 调整你的态度

第二十五章 做出行动

附录 A 需要指导？获取治疗

附录 B 资源

关于作者

索引



\*\*\*\*\*

中文书名：《影子工作之书：来自畅销书<影子工作日志>作者的全新 2025 年转型自助指南，帮你进行疗愈，过上最真实的生活》

英文书名：THE BOOK OF SHADOW WORK: FROM THE BESTSELLING AUTHOR OF THE SHADOW WORK JOURNAL COMES THE NEW 2025 TRANSFORMATIONAL SELF-HELP GUIDE TO HEALING AND LIVING YOUR MOST AUTHENTIC LIFE

作者：Keila Shaheen

出版社：HQ

代理公司：UTA/ANA/Jessica

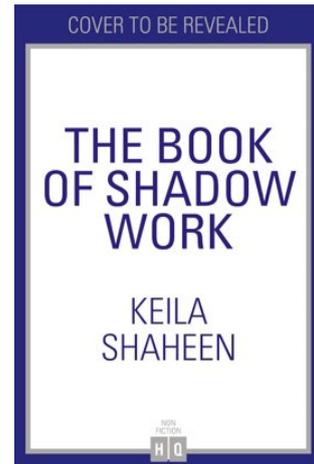
页数：240 页

出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：自助



#### 内容简介：

来自“自助界的新女皇”（《大西洋月刊》（*The Atlantic*））、国际畅销书《影子工作日志》（*The Shadow Work Journal*）的作者、Zenfulnote 的创始人凯拉·沙欣（Keila Shaheen），这是一本终极指南，适合任何对影子工作感兴趣的人——潜入我们心灵深处未被探索的角落的实践。

TikTok 红人凯拉·沙欣已让影子工作成为全球数百万人的日常练习。但是，我们是否真正了解影子工作的潜力，不仅是对我们自己，而且对我们的社区、家庭和整个社会？

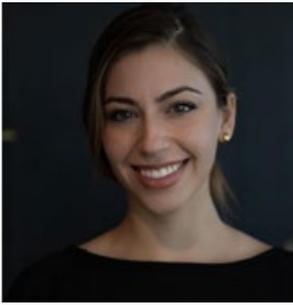
在这几页纸上，你将踏上一段旅程，与自己未被承认的部分相遇：蕴藏在个人阴影中的情绪、记忆、联想和冲动。你将学会如何将它们融入日常生活，从而活出最好的自己。这段旅程需要不断向内关注，《影子工作之书》（*THE BOOK OF SHADOW WORK*）中的指导将鼓励并帮助你。

本书基于对心理健康专家的访谈、富有洞察力的研究、世界各地影子工作日志作者的激励故事以及凯拉·沙欣自己的个人经历，是一本关于影子工作的方方面面的通俗易懂且意义深远的手册。通过这本重要资料，你将体验到宝贵的内在疗愈，并发现：

- 影子工作如何将你与人生目标联系起来。
- 影子工作如何帮助你找到一个支持你、与你保持一致的社区。
- 如何在重要的人际关系中驾驭影子工作。
- 影子工作如何帮助你发现隐藏的天赋并发挥你的真正潜力。
- 影子工作在历史上的表现形式，以及它对我们共同的未来意味着什么。



作者简介：



**凯拉·沙欣 (Keila Shaheen)** 是 Zenfulnote 的创建者，也是《阴影工作日志》(The Shadow Work Journal) 的作者。她研究过认知行为疗法、正念、能量心理学和创造性思维等多种模式。凯拉是注册声音治疗师和声音疗愈师，也是注册认知行为治疗师。她还拥有达摩瑜伽认证和教师培训资格，对瑜伽体式和佛教哲学原理有着非凡的理解。凯拉发现了传统疗法的局限性，她开始探索其他内在治疗和心灵重塑的方法。2021 年，凯拉创办了 Zenfulnote，为人们的疗愈之旅提供辅助工具。她的《阴影工作日志》帮助读者发现并治愈潜意识中最深层的部分。这本书在 TikTok 上大受欢迎，Billboard 和《泰晤士报》也对其进行了报道。

潜意识中最深层的部分。这本书在 TikTok 上大受欢迎，Billboard 和《泰晤士报》也对其进行了报道。

\*\*\*\*\*

中文书名：《爱人先爱己：自我关爱日常手册》

英文书名：THE LOVE HABIT: Daily Self-Care Practices for a Happier Life and Healthier Relationships

作者：Rainie Howard

出版社：Broadleaf Books

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

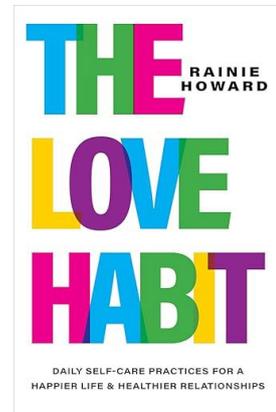
页数：174 页

出版时间：2024 年 9 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

自助作家、人际关系专家莱妮·霍华德 (Rainie Howard) 探讨了“爱的习惯”，帮助我们更好地理解与家人、朋友、社会和自己的关系，从而获得持久的幸福并建立更好的人际关系。

有一个大多数人都不知道的秘密：我们的自我形象决定了我们与他人的关系体验。

在本书中，作者兼人际关系专家莱妮·霍华德敦促读者更好地理解他们与家人、朋友、社会和自己的关系。因为一个人的自我形象会直接影响他们在情感、精神和身体方面的日常习惯，进而直接影响与他人的关系，所以霍华德开始帮助读者改变那些不再适合他们的模式。

虽然我们中的许多人都了解不健康的人际关系造成的影响，但我们往往不知道如何才能真正摆脱这种关系。这是因为，除非我们明白人们为什么会这样做，并且我们实际上是在潜意识中教导别人如何对待我们，否则我们就无力改变生活中这一重要领域。

无论是与朋友在一起、在工作中还是在恋爱中，要建立健康的人际关系，我们必须首先从与自己的关系开始。如果不解决我们与自己的关系中缺失的这一部分，我们最终就会永远停留在不健康的友谊、恋爱关系以及其他关系中，同时也会陷入一种模式，即不断将新的不



健康或有害的关系带入我们的生活。如果你已经准备好摆脱不健康人际关系的恶性循环，本书将告诉你如何做到这一点。

**作者简介：**



**莱妮·霍华德 (Rainie Howard)** 是一位备受追捧的演讲者、媒体名人、畅销书作家和商业领袖，已有超过 1000 万人关注了她各个社交媒体平台。她是一位屡获殊荣的人道主义者和生活教练，帮助人们改变生活，重点关注精神和心理成长以及健康的人际关系。霍华德在教育和个人发展等行业创立了多家私营公司，包括她的咨询公司 Rainie Howard, Inc。她还主持 Rainie Howard Show 播客和 YouTube 频道，通过鼓舞人心的信息激励观众和听众。霍华德著有 8 部作品，包括 *Addicted to Pain* 和 *You Are Enough*。她与丈夫和两个孩子住在密苏里州圣路易斯。

\*\*\*\*\*

中文书名：《谎言的语言》  
英文书名：THE LANGUAGE OF LIES  
作者：Kirsty King  
出版社：Cornerstone Press  
代理公司：Johnson & Alcock/ANA/Jessica  
页数：约 5 万词  
出版时间：2026 年 2 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：科普  
版权已授：德国、克罗地亚



**内容简介：**

**如何辨别别人是不是在对你撒谎？**

是否有可能从说话者的话语中分辨出真假呢？怎么才能知道一句话是不是可信的？《撒谎的语言》将介绍几个分辨谎言的语言指标，让你从一个人说话的方式和话语内容中看出他是否在撒谎。

这本书可以让你通过某些类型的单词、短语和句子来判断是否应该听信人们的话。你还会学到，怎样从一个人声音的质量中判断他是否在撒谎，还会锻炼你倾听谎言的能力。

本书充分利用当今法庭语言学和语言心理学的研究成果，对生活中常见的案例进行分析，揪出藏在人们中间的“说谎者”：企图逃脱罪名的凶手、辜负他人信任的骗子、通奸的伴侣、谎话连篇的熟人、朋友，甚至是家人。在一个日益充满谎言的世界里，《撒谎的语言》为人们提供了简单快捷的测谎方法。



2024 年法兰克福书展更新：

《谎言的语言》是科蒂斯·金第一部大众书，重点介绍如何通过语言识别说谎者。目前大多数类似书籍都聚焦于观察说谎者的行为和肢体语言，语言学专家科蒂斯则填补了这个热门市场的一大空白，并为我们带来了最新的研究，展示了说谎者使用的语言是如何成为识别谎言的最有力工具。

担心不同语言的局限性？好消息时，作为资深语言学家，科蒂斯的建议适用于绝大多数语言和文化。将语言学、心理语言学研究与现实犯罪、国际政治家的采访、日常生活相结合，这是一本真正具有普遍性的大众读物。

审校稿将于 2025 年递交。

### 作者简介：



**科蒂斯·金 (Kirsty King)** 博士是伦敦大学学院传播学讲师，拥有语言学博士学位和法庭语言学高级文凭 (Advanced Diploma)。她在伦敦大学 (玛丽女王学院、亚非学院和伯贝克学院) 讲授语言学长达二十余年，并在语言学和语言研究领域发表过多篇文章。她是国际法律语言学协会 (IAFL) 的成员，同时还担任皇家人类学研究所 (Royal Anthropological Institute) 委员会成员和研究员。

\*\*\*\*\*

中文书名：《创伤与人际关系：如何从旧的依恋模式中解放出来》  
英文书名：Trauma and Relationships: HOW WE CAN LIBERATE OURSELVES FROM OLD ATTACHMENT PATTERNS  
德文书名：Trauma und Beziehungen  
作者：Verena König, Verena Mayer-Kolbinger  
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe  
代理公司：ANA/Winney  
页数：272 页  
出版时间：2024 年 9 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：

#### 早期经历如何塑造人际关系

童年时期的早期依恋经历和情感创伤会对我们的神经系统产生长期影响，包括反复出现的冲突以及深刻的孤独感和自我疏离感。很多人没有意识到的是，某些人际关系问题，如依恋焦虑或形成有毒关系的倾向，往往是这些创伤的后果。



著名创伤治疗师维雷娜·柯尼希 (Verena König) 借鉴了表观遗传学和多变量理论的研究成果, 描述了创伤是如何产生的, 以及如何识别创伤。她介绍了一系列自我调节练习, 这些练习可以帮助消除创伤的后果, 从而促进康复。利用这些方法, 人们终将能够摆脱过去的阴影, 过上充实的生活, 无论是与身体、同伴、地球, 甚至是病症和过去。

### 本书卖点:

- 书中有许多案例研究, 以及有效且经过验证的自救方法, 可用于处理人们与自己、爱情、友谊或工作之间的关系
- 以温和、干练、通俗易懂的方式探讨这一重要的触发话题
- 适合 Stefanie Stahl、Bessel van der Kolk 和 Peter Levine 的书迷阅读

### 作者简介:



**维雷娜·柯尼希 (Verena König)** 是创伤治疗师、研讨会负责人, 也是畅销书 *Am I Traumatized?* 的作者。她以神经系统整合® (Neurosystemic Integration®) 方法为创伤敏感型教练提供培训, 并为自我发展提供深入的在线课程。



**维雷纳·迈尔-科尔宾格 (Verena Mayer-Kolbinger)** 出生于 1974 年, 是一名艺术家、插图画家和创造力教练。她拥有设计学位, 在德国和加拿大生活和工作。她的插图散见于许多书籍和出版物中。维雷纳·迈尔-科尔宾格在国际上展出她的艺术作品, 并在创作过程中陪伴人们。

\*\*\*\*\*

中文书名: 《毋需致歉: 摆脱耻感、重获力量》

英文书名: UNAPOLOGETIC

作者: Annalie Howling

出版社: Hodder Catalyst

代理公司: Rachel Mills/ANA/Winney

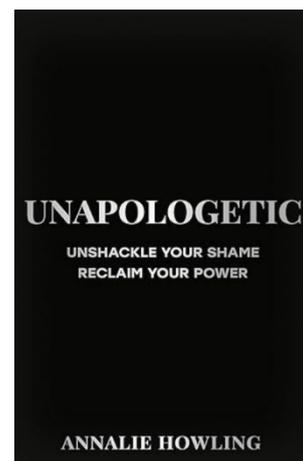
出版时间: 2025 年 5 月

代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 224 页

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理



### 内容简介:

《毋需致歉: 摆脱耻感、重获力量》是表演教练安纳利·豪林 (Annalie Howling) 的第一部作品。

对于阅读过罗克茜·纳福西 (Roxie Nafousi) 的《显灵》(Manifest) 和格伦农·道尔 (Glennon Doyle) 的《桀骜不驯》(Untamed) 的读者来说, 《毋需致歉》是一本有变革意义的指南,



由表演教练和EMDR/创伤专家安纳利·豪林撰写，旨在帮助女性摆脱羞耻的枷锁。取悦他人、奉承讨好、治愈、自爱、创伤、羞耻、影子工作、忍耐、界限——这些都是过去 20 年里，作为一名创伤和表演教练，安纳利一直在与她的客户一起解决的问题。

当我们相信羞耻的谎言时，羞耻感就会滋生，它认为我们是如此破碎，如此异样，我们必须躲藏、道歉，永远无法获得自由。但这种说法是错误的。

羞耻感难以表达，但在《毋需致歉》一书中，我为它发声。在每一页上，我都揭开了羞耻试图隐藏的秘密。当我们意识到自己并不孤独时，羞耻感就会失去控制力，我们就会重新获得力量。它使我们孤立无援，破坏了我们的人际关系，让我们与外界隔绝，但其实大可不必如此。

在我生命中最孤立无援的时刻，羞耻感将我牢牢控制，而《毋需致歉》正是我希望拥有的一本书。通过我自己的故事、专业见解和客户的真实经历，我希望读者能发现自我的一些碎片，并开始找回他们认为已经失去的部分。《毋需致歉》不仅仅是一本书，它更是一种呼唤，呼唤人们摆脱羞耻感，发挥自己的全部潜能。

#### 目录:

##### **Introduction: The Power of Shame**

*Unburdened Shame and the trauma responses*

*Unmasked Damaging behaviours and how we turn shame in on ourselves*

*Unbroken The worst moments and our limiting beliefs*

*Unstoppable Shame, perfectionism and burnout*

*Unleashed Reclaiming our sexuality*

*Unhidden Shame at the hands of the medical establishment*

*Unchained Relationships and break-ups*

*Unbowed When friendships no longer serve us*

*Unapologetic A life without shame*

#### 作者简介:



**安纳利·豪林 (Annalie Howling)** 是一名表演教练和EMDR/创伤专家。她是目前全球唯一一位来自企业背景的EMDR认证从业者，这使她能够从这一角度而非传统疗法的角度运用EMDR技术。安纳利是一位广受欢迎的演讲者、经验丰富的引导者、网络和媒体评论员——她在全球各地举办了多次场场爆满的疗养会和工作坊。她建立了一个极佳的支持和联系网，其中包括好莱坞演员、亿万富翁、著名的英超足球运动员、运动员和首席执行官。



\*\*\*\*\*

中文书名:《即使患有焦虑症或抑郁症,你也没有问题——心理不适时的 50 种帮助方法》

英文书名: **You're OK – Even When You Are Living with an Anxiety Disorder or Depression: 50 ways to help when you're not feeling well psychologically**

德文书名: **Du bist okay, auch wenn du eine Angststörung oder Depression hast**

作者: **Anna Suchnaeck**

出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe**

代理公司: **ANA/ Winney**

页数: **160 页**

出版时间: **2024 年 11 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**



#### 内容简介:

让我们来谈谈心理!

安娜·苏查内克 (Anna Suchaneck) 从年轻时起就受到焦虑症和恐慌症的影响,但她花了很长时间才坦然面对。如今,她欣然承认了自己的这种状况,并在自己的 Instagram 频道上愉快而富有同情心地分享了自己的经历。安娜将自己视为心理健康活动家,从而为许多患者提供了一个宝贵的讨论空间。

安娜以平易近人的风格消除了人们的成见,分享了令人鼓舞的经历,用浅显易懂的语言解释了鲜为人知的事实,以便提高人们的普遍意识。这是一本令人耳目一新的教育书籍,在精神疾病的话题上提供了直接的支持。

#### 本书卖点:

- 以浅显易懂的问答形式,为严重的情绪状况提供应急包
- 为心理健康和精神疾病的初学者提供了鼓舞人心的观点、日常小贴士和通俗易懂的事实

#### 作者简介:



**安娜·苏奇纳克 (Anna Suchnaeck)**, 1988 年出生,已婚,是三个孩子的母亲,目前正在学习心理学。多年来,她一直患有焦虑症和强迫症,因此,围绕心理健康主题的教育和去污名化与她的心息息相关。安娜一直在成功运营 Instagram 账户 **annas\_fast\_perfektes\_leben**, 在这个庞大的社区中,她与大家分享自己作为一个心理健康问题患者的日常生活,提供建议,传授勇气,并消除偏见。



\*\*\*\*\*

中文书名:《神奇的大脑》

英文书名: *The Mind Electric: A Neurologist on the Strangeness and Wonder of Our Brains*

作者: Priya Anand

出版社: S&S/Atria

代理公司: UTA/ANA/Jessica

出版时间: 2025年6月

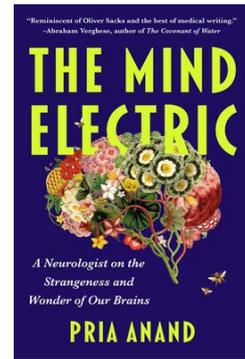
代理地区: 中国大陆、台湾

页数: 288页

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理

版权已授: 西班牙



### 内容简介:

一部医学故事集——神经学家普里亚-阿南德 (Priya Anand) 用十一个引人入胜、相互关联的案例研究, 探索了人类大脑隐藏、揭示世界和自身的无数种方式。

一个女孩吻了不该吻的人, 觉得自己因此而失明了。一位母亲无奈地看着每个孩子被“调包”。一个女人每个月都被同一首歌的四个和弦所困扰。在神经学中, 疾病与叙事密不可分, 揭开这些谜团的线索隐藏在患者故事的细节及其身体的细微迹象中。

故事深深刻印在我们的大脑结构中, 即使受到严重创伤, 讲故事的冲动依然会存在, 甚至出现激增。然而, 大脑也是可渗透的——其编织的故事受文化叙事影响, 且这些叙事会渗透到医生和患者的思维中。医学历史上, 有些故事被倾听, 而另一些故事——如女性、有色人种、流离失所者和被剥夺权利者的叙事——往往被忽视。

普里亚·阿南德通过病例研究、历史、寓言和回忆录, 揭示了医学界所忽视的: 在健康和极端情况下大脑的复杂性与奇迹, 以及理智与非理智、医生与患者、疾病与健康之间的广阔灰色地带, 而这些仅被不同故事的薄薄外衣所隔开。

除了不同患者扣人心弦的故事, 阿南德医生还记录了自己从住院医师到正式成为医生的整个过程中, 以及在怀孕、分娩和初为人母的过程中, 压力、体力和疲惫将她的大脑推向极限的经历。正如阿南德医生所指出的, "处于极端情况下的大脑与无疾病人脑的特殊性之间存在着连续性, 神经系统症状是人类经验的隐喻, 涵盖范围远远超出了特定罕见疾病, 而且神经系统疾病的经验, 即由其引发的神话、所导致的谬误, 是普遍存在的"。

对于斯蒂芬·格罗斯 (Stephen Grosz) 的《审视人生》(*The Examined Life*)、格温·阿茨海德 (Gwen Adshead) 和艾琳·霍恩 (Eileen Horne) 的《你所知道的魔鬼》(*The Devil You Know*)、阿图尔·加万德 (Atul Gawande) 的《并发症》(*Complexations*) 以及奥利弗·萨克斯 (Oliver Sacks) 的忠实读者来说, 普里亚的这部非凡之作堪称绝佳读物。值得注意的是, 阿南德医生曾在美国以外的地方进行过广泛的旅行、医学培训和教学, 因此本书将具有很强的国际视野。



## 作者简介:



**普里亚·阿南德 (Priya Anand)**, 医学博士, 在耶鲁大学获得认知科学学士学位, 在斯坦福大学获得生物医学伦理学和医学博士学位。她在约翰霍普金斯大学完成了神经病学住院医师工作, 并获得了 Thomas J. Preziosi 神经病学临床卓越奖和 Frank L. Coulson, Jr. 临床卓越奖, 以表彰她“在人际交往技巧、人文主义、诊断灵敏度、知识和临床实践等学术方法方面的熟练掌握”。她在马萨诸塞州总医院完成了高级普通神经病学奖学金项目, 专注于神经感染性疾病, 神经免疫学和全身性疾病的神经学表现。

阿南德博士在波士顿大学医学中心(Boston University Medical Center)执业, 关注急性神经系统疾病和感染性疾病神经系统并发症, 如艾滋病毒、神经囊虫病、脑膜炎和脑炎。她是医院神经内科主任, 学术工作主要集中在神经传染病和神经系统健康公平。

2023 年 1 月, 阿南德博士被任命为神经病学住院医师项目主任 (Director of Neurology Residency Program)。

## 媒体评价:

“普里亚·阿南德很可能是奥利弗·萨克斯 (Oliver Sacks) 的接班人。她优美的写作和深刻的分析揭示了 we 存在的神经基础。”

——丹妮尔·奥弗里 (Danielle Ofri), 医学博士, 哲学博士, 《医生的感受》(What Doctors Feel) 一书作者

“《神奇的大脑》令人惊叹。书中充满了智慧、启示和诗意, 我对普里亚·阿南德医生在探索人类经历最黑暗角落时的洞察力感到无比敬畏。我爱上了这本非凡的书, 从此再也不会以同样的方式看待我的大脑和身体。”

——苏珊娜·卡哈兰 (Susannah Cahalan), 纽约时报畅销书《大脑失火》(Brain on Fire) 的作者

“一部丰富而富有人性的作品, 深刻关怀那些带人们走进诊所的症状背后的个人故事。普里亚·阿南德巧妙地将她自己的变迁故事与患者的故事交织在一起。”

——温·阿德希德 (Gwen Adshead), 《你所知道的恶魔》(The Devil You Know) 的作者



\*\*\*\*\*

中文书名：《外遇：关于爱情、谎言、希望和欲望的真实故事》  
英文书名：AFFAIRS: TRUE STORIES OF LOVE, LIES, HOPE  
AND DESIRE

作者：Juliet Rosenfeld  
出版社：Bluebird/Pan Macmillan  
代理公司：PFD/ANA/Jessica  
页数：304 页  
出版时间：2025 年 4 月  
代理地区：中国大陆、台湾  
审读资料：电子稿  
类型：大众心理



### 内容简介：

工作到很晚？  
午夜来电？  
可疑短信？

每五个人里就会有一个人在一生中的某个时候有过外遇——但背后的原因可能和你想象的  
不一样。

心理治疗师朱丽叶·罗森菲尔德（Juliet Rosenfeld）通过五个截然不同的真实故事，与  
大家分享了真实外遇背后的秘密、谎言和动机。我们遇到了一个把妻子留在产房，自己却去探  
望年轻情妇的男人，以及一位把对病人的吸引力凌驾于职业道德之上的心理学家。我们还将  
听到一位外科医生为了一个只在网上聊过天的人甘冒一切风险的故事，以及一位曾经的直女  
瞒着丈夫与女同事偷情的故事——这改变了他们所有人的生活。

《外遇》（AFFAIRS）一书揭露了人类行为中这一深藏不露却又极为常见的方面，并对其  
进行了探讨，毫无评判或羞耻。

真实的个人故事、开创性的研究和专家的心理分析结合在一起，改变了你对不忠的一切  
看法。

### 作者简介：



朱丽叶·罗森菲尔德（Juliet Rosenfeld）是一位精神分析心理治疗师  
和作家，在伦敦生活和工作。无论是在临床工作还是写作中，她都特别关  
注夫妻关系，以及他们在长期关系中遇到的困难。她撰写了大量有关心理  
健康的文章，她在伦敦大学学院（UCL）的研究工作主要集中在人际关系  
破裂对社会的影响，以及我们如何从治疗而非经济或文化的角度更好地理解  
这一问题。朱丽叶曾就读于牛津大学，之后从事广告工作，并短暂担任  
过公务员，二十年前重新接受了心理治疗师培训。她是弗洛伊德博物馆  
（Freud Museum）的临床受托人。



获取更多“大众心理”类书讯，请登录网站：

[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1113](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113)

欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址：[www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

#### 热点分类

- 大众社科：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=68](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=68)
- 大众文化：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1114](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1114)
- 大众心理：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1113](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1113)
- 大众哲学：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1115](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1115)
- 经 管：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=66](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=66)
- 女性励志：[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1154](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1154)
- 职场励志：[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1153](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153)
- 心灵励志：[http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=67](http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67)
- 科 普：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=72](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=72)
- 自然写作：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1149](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1149)
- 保 健：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=73](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=73)
- 家教育儿：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=71](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=71)
- 餐饮文化：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1140](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1140)
- 城市文化：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1139](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1139)
- 生命教育：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1150](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1150)
- 自然常识：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1128](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1128)
- 非 小 说：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=69](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=69)
- 传记回忆录：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=70](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=70)
- 阅读与写作：[http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category\\_id=1127](http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1127)



## 欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台

### 第一，安德鲁分类书讯邮件群发

1. 我们将按照编辑感兴趣的图书类型添加到安德鲁书讯邮件群发
2. 建议用工作邮箱或专门设置一个接受书讯的公共邮箱
3. 请不要用 126 或 163 的免费的公共邮箱接受书讯，会被服务器作为垃圾邮箱拦截

### 第二，安德鲁微信群

1. “安德鲁新书速递”——发布知识类非虚构书讯
2. “安德鲁的故事”——发布小说和非虚构故事书讯
3. “安德鲁童书快讯”——发布 3-14 岁童书书讯
4. “安德鲁绘本世界”——发布儿童绘本书讯
5. 与贵社建立一个书讯微信群，随时推送贵社需要的图书信息

第三，安德鲁北京中文网站：[www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn)

第四，安德鲁北京微信订阅号：“安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处”

第五，安德鲁豆瓣小站：[英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司的小站 \(douban.com\)](http://www.douban.com)

第六，安德鲁新浪微博“安德鲁纳伯格公司”：[安德鲁纳伯格公司的微博\\_微博 \(weibo.com\)](http://weibo.com)

第七，B 站“安德鲁读书”：<https://www.bilibili.com>

第八，抖音号：“安德鲁读书”

第九，小红书号：“安德鲁读书”

第十，**欢迎随时交流选题需求，为您定制所需图书信息。**

# 感谢阅读!