

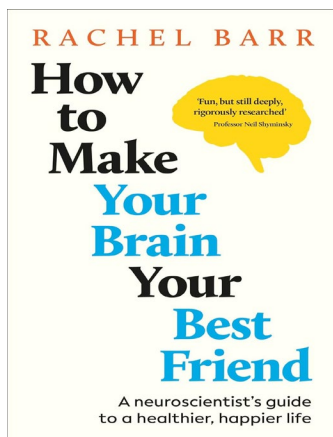


英国安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

ANDREW NURNBERG ASSOCIATES INTERNATIONAL Ltd.

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司

2026 春季 心理图书



欢迎下载 2026 安德鲁中文书目：

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

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

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

张博涵 (Brady Zhang) : Brady@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





目录

中文书名:《解锁卡点:跳出自我提升的循环,真正实现疗愈》	14
英文书名: Unstuck: How to Escape the Self-Help Loop and Finally Heal for Real.....	14
中文书名:《创伤性沉默:为自己发声》	17
英文书名: TRAUMATIC SILENCE: Finding Your Voice for Good.....	17
中文书名:《权力心理学:如何塑造我们以及如何与权力共生》	18
英文书名: The Psychology Of Power: How It Shapes Us and How We Live Together.....	18
中文书名:《双相情感障碍的本质:神经科学与遗传学揭示的真相》	19
英文书名: The Essence of Bipolar Disorder: Based on Progress in Neuroscience and Genetics	19
中文书名:《时智觉醒:在失控世界中重掌时间主动权》	21
英文书名: Temporal Intelligence: Reclaiming Time in a Runaway World.....	21
中文书名:《心理控制论 365》	22
英文书名: Psycho-Cybernetics 365: Thrive and Grow Every Day of the Year	22
中文书名:《在梦的边缘:睡眠瘫痪症对大脑与自我的启示》	23
英文书名: On the Edge of Dreams: What Sleep Paralysis can Teach Us About our Brains and Ourselves....	23
中文书名:《和你的大脑做朋友》	25
英文书名: HOW TO MAKE YOUR BRAIN YOUR BEST FRIEND.....	25
中文书名:《高敏感生存指南:理解拒绝敏感性焦虑,培养情绪复原力》	27
英文书名: TOO SENSITIVE: Understanding Rejection Sensitive Disorder and Building Emotional Resilience	27
中文书名:《穆尔西医生带你走出孤独》	28
英文书名: TOGETHER: The Healing Power of Human Connection in a Sometimes Lonely World	28
中文书名:《心碎科学》	31
英文书名: EX: The Science of Heartbreak.....	31
中文书名:《掌中力量:从科技依赖中获得解脱》	33
英文书名: THE POWER IN YOUR HANDS: Liberate Yourself From Attachment to Technology	33
中文书名:《叶隙之光:治疗师不会告诉你的 6 个抑郁与创伤疗愈真相》	34
英文书名: THE LIGHT BETWEEN THE LEAVES: 6 Truths Your Therapist Won' t Tell You About Healing Depression and Trauma.....	34
中文书名:《日常生活中的心理健康干预:超越心理治疗,缓解症状,提升幸福感》	35
英文书名: Mental Health Interventions In Everyday Life: Beyond Psychotherapy to Reduce Symptoms of Mental Disorders and Improve Wellbeing	35
中文书名:《生命漂流:穿越双相情感障碍的风暴》	36
英文书名: LIFE RAFT: Surviving the Tidal Waves of Bipolar	36
中文书名:《莫惧一时迷惘》	38
英文书名: IT' S GOOD TO BE LOST ONCE IN A WHILE.....	38
中文书名:《大学成长指南:校园心理健康浮沉录》	40
英文书名: HOW TO THRIVE AT COLLEGE: A Guide to the Ups and Downs of Mental Health on Campus	40
中文书名:《色彩心理学全书》	41
英文书名: THE BIG BOOK OF COLOR PSYCHOLOGY	41
中文书名:《天才指南:记忆力、专注力与思维力的超强训练法》	42



英文书名: EVERYDAY GENIUS: Hacks to Boost Your Memory, Focus, Problem-Solving, and Much More	42
中文书名:《心灵经济: 记忆, 认知与心理转型》	44
英文书名: THE MIND ECONOMY: Memory, Cognition, and Psychological Transformation	44
中文书名:《一本小小的色彩使用手册》	45
英文书名: THE LITTLE BOOK OF COLOUR: How to Use the Psychology of Colour to Transform Your Life	45
中文书名:《焦虑的馈赠: 将内心混乱转化为日常超能力的实践手册》	48
英文书名: THE GIFT OF ANXIETY: A Workbook for Turning Your Inner Chaos into Everyday Superpowers	48
中文书名:《融化坚冰: 理解并走出童年创伤》	49
英文书名: Raised To Be A Soldier: Understanding and Removing The Armor We Wear From Childhood Trauma	49
中文书名:《发现真实的自己》	51
英文书名: UNDERSTAND YOUR TRUE IDENTITY	51
中文书名:《整体负荷理论: 重塑自闭症、多动症、学习障碍症、分裂型人格障碍与心理健康患者的人生》	52
英文书名: Total Load Theory: Transforming Lives in Autism, ADHD, LD, SPD, and Mental Health	52
中文书名:《混沌自律: 不完美, 也能成事》	54
英文书名: THE ART OF CHAOTIC DISCIPLINE: A Shame-Free Approach to Getting Things Done	54
中文书名:《你我因何不同: 神经科学视野下的“身份”》	55
英文书名: YOU AND ME: The Neuroscience of Identity	55
中文书名:《当善意变成枷锁: 创伤自救指南》	56
英文书名: When Being Nice Becomes a Compulsion: Strategies against Traumatic Stress	56
中文书名:《黑暗因子: 我们内心“恶”的本质》	59
英文书名: The Dark Factor: the essence of evil within us	59
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》	60
英文书名: The Suffering of Abandoned Parents: Understanding Loss Of Contact As An Emotional Inheritance And Discovering What To Do About It	60
中文书名:《谎言解剖学: 精准识别身边的欺骗者》	62
英文书名: THE LANGUAGE OF LIES: How to uncover the liar in your life	62
中文书名:《心理学学习与沟通精要(第二版)》	63
英文书名: Study And Communication Skills For Psychology	63
中文书名:《情绪暗涌: 在至暗时刻寻找生命的智慧》	65
英文书名: Hard Feelings: Finding the Wisdom in Our Darkest Emotions	65
中文书名:《嘿, 惊恐君, 冷静点!》	67
英文书名: Dear Panic, Calm Down!	67
中文书名:《驯服焦虑小怪兽: 从内耗到自洽》	69
英文书名: ALL THE LITTLE MONSTERS: How I Learned to Live With Anxiety	69
中文书名:《心墙密码: 破除情感壁垒, 拥抱真爱与自在人生》	70
英文书名: The Heart Code: How to Release Your Emotional Barriers for Authentic Living and Loving	70
中文书名:《感知的边缘: 人类、动物与 AI 面临的风险与预防措施》	72
英文书名: THE EDGE OF SENTIENCE: Risk and Precaution in Humans, Other Animals, and AI	72
中文书名:《和害怕说再见: 33 句战胜焦虑与恐慌》	75
英文书名: Tell Your Fear It Can Leave!: 33 Phrases to Defeat Anxiety and Panic	75
中文书名:《我们听到的, 我们讲述的: 改变人生的治疗与日常故事》	77



英文书名: STORIES WE'VE HEARD, STORIES WE'VE TOLD: Life-Changing Narratives in Therapy and Everyday Life	77
中文书名:《静默之旅:通向情感幸福的心理学与修炼》	79
英文书名: SILENCE: The Psychology and the Craft for Emotional Wellbeing	79
中文书名:《高效记忆力训练法》	81
英文书名: REMEMBER IT!: The Names of People You Meet, All of Your Passwords, Where You Left Your Keys, and Everything Else You Tend to Forget.....	81
中文书名:《不存在所谓正常:精神病学的障碍、诊断和局限》	85
英文书名: NO SUCH THING AS NORMAL: Disorders, Diagnoses, and the Limits of Psychiatry	85
中文书名:《中年:人类的秘密武器》	87
英文书名: MIDLIFE: Humanity' s Secret Weapon	87
中文书名:《目标的力量:在心理咨询与治疗中运用目标》	89
英文书名: Working With Goals In Psychotherapy And Counselling.....	89
中文书名:《身为成瘾者:了解物质滥用》	91
英文书名: WHAT IS IT LIKE TO BE AN ADDICT?: Understanding Substance Abuse	91
中文书名:《本书结尾有场派对:坐拥人际财富,重塑心理健康、即刻享受生活》	93
英文书名: THERE'S A PARTY AT THE END OF THIS BOOK: How Relational Wealth Resets your Mental Health so You can Enjoy Your life...Now	93
中文书名:《枪支暴力心理学:明智选择如何挽救生命》	95
英文书名: THE PSYCHOLOGY OF GUN VIOLENCE: How Smart Choices Can Save Lives	95
中文书名:《良知之伤:当善心在伤痛世界中挣扎》	97
英文书名: Moral Injuries: When Good Conscience Suffers in a World of Hurt.....	97
中文书名:《微瘾之患:那些被低估的日常》	98
英文书名: LITTLE ADDICTIONS: Freedom from Our Tiny But Mighty Compulsions	98
中文书名:《心理学研究方法导论:培养造就职业成功与社会影响的核心技能》	99
英文书名: Conducting Psychological Research: Developing Skills for Career Success and Social Impact	99
中文书名:《破茧之路:挣脱原生家庭,重塑真实自我》	101
英文书名: THE ROAD TO SELF: Get Your Family Out of You and Become the Person You Were Never Allowed to Be.....	101
中文书名:《假装被治愈:当流行文化淹没心理治疗》	102
英文书名: TELL ME ABOUT MY SELF: How Pop Culture Swallowed Psychotherapy.....	102
中文书名:《让头脑冷静:插画版冥想入门指南》	104
英文书名: Quiet the Mind: An Illustrated Guide on How to Meditate	104
中文书名:《千面自我:拥抱复杂人生的科学与艺术》	104
英文书名: MULTITUDES: The Art and Science of Understanding and Embracing Our Many Selves	104
中文书名:《言外之力:语言如何雕刻思维与重塑世界》	107
英文书名: MORE THAN WORDS: How Talking Sharpens the Mind and Shapes Our World.....	107
中文书名:《轻叩心门:用情绪释放疗法(EFT)疗愈创伤,唤醒内在力量》	109
英文书名: Tapping Into You: Transform trauma and rediscover your inner power through EFT	109
中文书名:《熵减心理学:需要警惕的17个思维偏差》	111
英文书名: YOU ARE NOW LESS DUMB: How to Conquer Mob Mentality, How to Buy Happiness, and All the Other Ways to Outsmart Yourself.....	111
中文书名:《这感觉真棒!》	113
英文书名: Sensehacking.....	113
中文书名:《遗憾的派对也是派对》	115



英文书名: A PITY PARTY IS STILL A PARTY	115
中文书名:《多 10%魅力》	117
英文书名: 10% MORE CHARISMA	117
中文书名:《欲望消亡史: 亲密未来何去何从》	119
英文书名: SEXTINCTION: The Decline of Sex and the Future of Intimacy	119
中文书名:《伴侣蓝图: 在混乱中携手创造未来》	120
英文书名: The Cohesive Couple: Escape the Chaos. Connect Deeply. Build a Future - Together	120
中文书名:《写作的影响力: 激发读者大脑的 8 个科学奥秘》	121
英文书名: Writing for Impact: 8 Secrets from Science That Will Fire Up Your Readers' Brains	121
中文书名:《为什么我们的眼泪很重要》	123
英文书名: CRY BABY: Why Our Tears Matter	123
中文书名:《情绪智力要素》	124
英文书名: ESSENTIALS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE	124
中文书名:《如何成为自己: 远离“应该”和“可能”, 拥抱“可以”》	126
英文书名: HOW TO BE YOU: Say Goodbye to Should, Would and Could So That You Can	126
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》	127
英文书名: UNMASKED: Everything They Never Told You about ADHD, Autism and Neurodivergence	127
中文书名:《愚蠢的十二法则》	128
英文书名: 12 Laws of Stupidity	128
中文书名:《继承的命运》	129
英文书名: Inherited Fate	129
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》	130
英文书名: Your Workbook against Mental Chaos: Strategies und methods for neurodivergent people with AD(H)S and high sensibility	130
中文书名:《休息好, 精神好! 心理与良好睡眠的关系》	131
英文书名: Well Rested and Mentally Sharp!: How the psyche and a good night' s sleep are associated	131
中文书名:《福商: 改善职场心理健康》	132
英文书名: Wellbeing Intelligence: Building Better Mental Health at Work	132
中文书名:《创意如何产生以及如何发现它们》	134
英文书名: HOW IDEAS HAPPEN And How to Find Them	134
中文书名:《自闭症成年人的生活指南》	136
英文书名: AUTISM FOR ADULTS: An Approachable Guide to Living Excellently on the Spectrum	136
中文书名:《喵力: 来自猫的治愈力量》	138
英文书名: CAT POWER	138
中文书名:《让我们聊聊金钱: 低争议对话》	140
英文书名: Let' s Talk About Money: Low-Conflict Conversations	140
中文书名:《美国心理史学》	141
英文书名: AMERICAN PSYCHOHISTORY	141
中文书名:《过去式: 借助理疗直面原生家庭之痛》	142
英文书名: PAST TENSE: Facing Family Secrets and Finding Myself in Therapy	142
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》	144
英文书名: INNER SENSE: The New Science of Interoception and How to Harness it for Health and Wellbeing	144
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》	145



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.....	145
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》	146
英文书名: How to Fall in Love with Humanity: 16 life-changing practices for radical compassion	146
中文书名:《我要: 如何提出需求及宣示自我主权》	148
英文书名: NEEDY: How to Advocate for Your Needs and Claim Your Sovereignty	148
中文书名:《母性的枷锁: 产后抑郁症回忆录》	150
英文书名: THE MOTHERLOAD.....	150
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》	155
英文书名: Hidden Narcissism in Relationships - The Workbook:.....	155
中文书名:《如何悲伤: 我如何学会与悲伤共存》	156
英文书名: How to be Sad. How I learned to live with grief	156
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》	157
英文书名: Find Your Hidden Strengths: Unlock the Power of the Four Archetypes for Success and Personal Growth Personal Growth	157
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》	158
英文书名: THE PSYCHOLOGY OF PEOPLE: A Little Book of Psychology & What Makes You You.....	158
中文书名:《你不是你的母亲: 释放世代创伤和羞耻》	159
英文书名: YOU ARE NOT YOUR MOTHER: Releasing Generational Trauma & Shame.....	159
中文书名:《极端主义心态: 关于人性和现代世界的启示》	161
英文书名: THE EXTREMIST MIND: What it tells us about human nature and the modern world.....	161
中文书名:《理性的幻想》	162
英文书名: The Illusion of Reason.....	162
中文书名:《如何搞定一个难搞的人: 和刺儿头好好相处》	163
英文书名: HOW TO HUG A PORCUPINE: Easy Ways to Love the Difficult People in Your Life	163
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》	165
英文书名: Relationship Status: Unsatisfying: You Have The Choice To Shape Your Love Life In A Way That Is Right For You	165
中文书名:《我! 自恋的力量: 重新思考自恋特质及其影响》	166
英文书名: Me. The power of narcissism: Rethinking a strong trait and better understanding its impact....	166
中文书名:《迷恋: 痴迷浪漫、迷恋神经学、如何让爱情长久》	167
英文书名: Smitten: Romantic Obsession, The Neuroscience Of Limerence, And How To Make Love Last..	167
中文书名:《新世界的成人霸凌: 如何发现和制止》	169
英文书名: Our New World of Adult Bullies: How to Spot Them—How to Stop Them.....	169
中文书名:《不是你的错: 认识并解决自我破坏的潜意识因素》	171
英文书名: It's Not Your Fault: The Subconscious Reasons We Self-Sabotage and How to Stop	171
中文书名:《疗愈仇恨: 年轻人如何陷入并摆脱极端暴力主义》	173
英文书名: HEALING FROM HATE: How Young Men Get Into—and Out of—Violent Extremism	173
中文书名:《我们内心的“坏东西”》	175
英文书名: SCHADENFREUDE.....	175
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》	177
英文书名: I Sense What You Aren' t Saying: Recognizing Wounds In Your Own Family History And Finding Your Way To Healing	177
中文书名:《习惯心理学: 如何实现持久的积极改变》	178
英文书名: Good Habits, Bad Habits: How to Make Positive Changes That Stick.....	178



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》	179
英文书名: THE GENIUS OF EMPATHY: The Genius of Empathy: Practical Skills to Heal Your Sensitive Self, Your Relationships, and the World.....	179
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》	181
英文书名: THE EMPATH'S SURVIVAL GUIDE: Life Strategies for Sensitive People.....	181
中文书名:《自爱还是自恋? - 了解并克服女性自恋》	183
英文书名: Is It Still Self-Love Or Has It Simply Become Narcissism? - Understanding and Overcoming Female Narcissism.....	183
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》	184
英文书名: I'll Leave This Problem With You: The Art Of Compassionate Detachment - The Mindful Way Of Letting Go.....	184
中文书名:《理解创造力》	185
英文书名: Understanding Creativity	185
中文书名:《任性的大脑:潜意识的私密史》	186
英文书名: The Wayward Mind: An Intimate History of the Unconscious	186
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》	187
英文书名: FROM PERCEPTION TO PLEASURE: The Neuroscience of Music and Why We Love It	187
中文书名:《爱的边界学:关系中的温柔断舍离》	189
英文书名: Who Deserves Your Love: How to Create Boundaries to Start, Strengthen or End Any Relationship	189
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》	191
英文书名: MAD GENIUS: The Hidden Potential of Neurodivergence-By a Leading Expert on Neurodivergence and AI.....	191
中文书名:《心灵的狂喜:狂喜史》	192
英文书名: Raptures of the Mind: A History of Ecstasy.....	192
中文书名:《驾驭情绪:用情绪创造理想人生》	194
英文书名: DEALING WITH FEELING: Use Your Emotions To Create The Life You Want	194
中文书名:《摆脱救世主心态:不再为他人解决问题》	196
英文书名: Serial Fixer: Break Free from the Habit of Solving Other	196
中文书名:《你其实很好预测》	197
英文书名: You are SO Predictable.....	197
中文书名:《思维模型》	198
英文书名: Super Thinking: The Big Book of Mental Models.....	198
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》	202
英文书名: INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD.....	202
中文书名:《全然接纳:内在力量与自我疗愈之钥》	204
英文书名: Radical Acceptance: The Key To Inner Strength And Self-Healing.....	204
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》	205
英文书名: Psychotherapy without the Jargon: Scientifically Sound, Clearly Formulated - Experiencing Therapy Moments And Utilizing Them For Your Personal Development.....	205
中文书名:《助力学习的大脑健康:神经科学对教育的启示》	206
英文书名: BRAIN HEALTH FOR LEARNING: What neuroscience brings to education?.....	206
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》	208
英文书名: THE NEW PSYCHOLOGY: The 50 Newest Concepts That Are Shaping How We Live and Work	208



中文书名:《吸引力:显化健康、财富、爱与幸福的秘诀》	210
英文书名: Magnetic: The Secret to Manifesting Health, Wealth, Love and Happiness	210
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》	212
英文书名: THE JOY OF CONNECTIONS: 100 Ways to Beat Loneliness and Live a Happier and More Meaningful Life.....	212
中文书名:《根、翅膀、无线局域网:青少年真正需要什么》	213
英文书名: Roots, Wings, WLAN: What teenagers really need.....	213
中文书名:《答案在伤口中》	214
英文书名: THE ANSWER IS IN THE WOUND	214
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)》	216
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.....	216
中文书名:《日常生活中的心理学:运用心理学创造不同》	219
英文书名: PSYCHOLOGY IN EVERYDAY LIFE: Using Psychology to Make a Difference	219
中文书名:《我们为什么会觉得累——神奇的人体生物钟》	221
英文书名: What Makes Us Tick: The Importance of Chronobiology for Our Lives.....	221
中文书名:《移情心理与排斥心理》	223
英文书名: Empathy and Resistance.....	223
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》	225
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.....	225
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》	227
英文书名: THE INHERITED MIND: A Story of Family, Hope, and the Genetics of Mental Illness.....	227
中文书名:《直觉启示录:在理性与灵光之间解码生命暗语》	229
英文书名: Everyday Intuition: What Psychology, Science, and Psychics Can Teach Us About Finding and Trusting Our Inner Voice.....	229
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》	231
英文书名: The Body Language Handbook: How to Read Everyone's Hidden Thoughts and Intentions.....	231
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》	232
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	232
中文书名:《男性的心理旅行指南》	233
英文书名: Men's Souls: A Psychological Travel Guide.....	233
中文书名:《怒不可遏:为什么愤怒驱动世界》	233
英文书名: ALL THE RAGE: Why Anger Drives the World	233
中文书名:《自我治愈的头脑:利用心理治疗中的积极因素》	234
英文书名: The Self-Healing Mind: Harnessing the Active Ingredients of Psychotherapy	234
中文书名:《那不是该死的一时冲动:正确理解多动症成年人的生活》	237
英文书名: IT'S NOT A BLOODY TREND: Understanding Life as an ADHD Adult.....	237
中文书名:《我们这样崩溃:认知生活磨损》	238
英文书名: How We Break: Navigating the Wear and Tear of Living.....	238
中文书名:《分心:在注意力缺失的世界中找回专注力》	240
英文书名: Distracted: Reclaiming Our Focus in a World of Lost Attention	240
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》	241



英文书名: THE POWER OF CLOSURE: Why We Want It, How to Get It, and When to Walk Away	241
中文书名:《原始智能》	243
英文书名: Primal Intelligence	243
中文书名:《赤裸的真相》	244
英文书名: THE NAKED TRUTH (DEN NAKNA SANNINGEN).....	244
中文书名:《90 分钟专注力: 在分心的世界中保持超高效》	245
英文书名: THE POWER OF 90: Becoming Ultraproductive in a Distracted World	245
中文书名:《大脑风格: 改变生活而不迷失自我》	246
英文书名: BRAINSTYLES.....	246
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》	247
英文书名: Freeing Yourself of Depression and Burnout : How psychic low points come about, and what you can do about them	247
中文书名:《摆脱抑郁之神经学家教你激发大脑的康复能力》	248
英文书名: Lifting Depression: A Neuroscientist' s Hands-On Approach to Activating Your Brain's Healing Power	248
中文书名:《社会治愈》	249
英文书名: THE SOCIAL CURE	249
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》	250
英文书名: Freeing Yourself of Obsessions and Compulsions: Quickly And Lastingly Overcoming Obsessive-Compulsive Disorders Without Medication Or Confrontation	250
中文书名:《创造健康习惯、实现美好生活从“头”开始》	251
英文书名: BRAINTENANCE: A scientific guide to creating healthy habits and reaching your goals	251
中文书名:《不孤独项目》	252
英文书名: PROJECT UNLONELY	252
中文书名:《了解自恋人格》	253
英文书名: Identifying and Understanding the Narcissistic Personality.....	253
中文书名:《人生意义之积极心理学》	254
英文书名: A Life Worth Living: Contributions to Positive Psychology.....	254
中文书名:《论疯狂: 精神病心理研究》	256
英文书名: On Madness: Understanding the Psychotic Mind	256
中文书名:《独一无二的伴侣: 掌握独处的艺术、改变你的生活》	257
英文书名: SOLEMATE: Master the Art of Aloneness and Transform Your Life.....	257
中文书名:《人类为何会哭——藏在悲伤、进化和大脑里的秘密》	259
英文书名: Why Humans Like to Cry: The Evolutionary Origins of Tragedy.....	259
中文书名:《社交尴尬症》	262
英文书名: AWKWARD	262
中文书名:《四两拨千斤: 瞬间说服的艺术》	265
英文书名: FLIPNOSIS: THE ART OF SPLIT-SECOND PERSUASION.....	265
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》	266
英文书名: The Good Psychopath' S Guide To Success: How To Use Your Inner Psychopath To Get The Most Out Of Life	266
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》	267
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	267
中文书名:《心商: 一本让人挠头的日常心理学杂集》	268



英文书名: PSY-Q: A Mind-Bending Miscellany of Everyday Psychology	268
中文书名:《你比黑猩猩聪明吗?》	269
英文书名: Are You Smarter Than A Chimpanzee?	269
中文书名:《人生情节:解释人类行为的八大故事结构》	269
英文书名: The Stories Of Your Life:The Eight Masterplots That Explain Human Behaviour	269
中文书名:《欲望生物学:为什么上瘾不是欲望》	270
英文书名: THE BIOLOGY OF DESIRE: Why Addiction Is Not a Disease	270
中文书名:《刻意改变:81种改变习惯、实现目标的思维训练法》	272
英文书名: HABIT CHANGERS: 81 game-changing mantras to mindfully realize your goals.....	272
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》	273
英文书名: DIGITAL MADNESS: How Social Media Is Driving Our Mental Health Crisis—and How to Restore Our Sanity.....	273
中文书名:《有关嗅觉的一切》	275
英文书名: On the Scent.....	275
中文书名:《道歉的力量》	276
英文书名: ON APOLOGY	276
中文书名:《疲惫的大脑:如何重获意志力、创造力和注意力》	278
英文书名: The Exhausted Brain : The Origins Of Our Mental Energy – And Why It Fades. Regaining Willpower, Creativity, And Focus	278
中文书名:《清理大脑:沉着应对信息洪流和现代生活》	279
英文书名: More Room in the Brain : Dealing With The Flood Of Information And Modern Life With Composure.....	279
中文书名:《敏感力:在一个迟钝的世界里敏锐地感受》	280
英文书名: SENSITIVE: The Power of Feeling in a World that Doesn' t	280
中文书名:《论归属感:在孤独时代寻找联系》	281
英文书名: ON BELONGING: Finding Connection in an Age of Isolation.....	281
中文书名:《你不懂我:年轻女性的人生指南》	283
英文书名: You Don't Understand Me: The Young Woman' S Guide To Life	283
中文书名:《不要放任时间!:大脑如何塑造我们的未来》	284
英文书名: Do not leave your time unattended! : How the brain shapes our future	284
中文书名:《怪异行为心理学》	286
英文书名: THE SCHMUCK IN MY OFFICE.....	286
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》	287
英文书名: Living With Intensity: Understanding the Sensitivity, Excitability, and the Emotional Development of Gifted Children, Adolescents, and Adults	287
中文书名:《心灵之窗》	288
英文书名: Window Into the Mind.....	288
中文书名:《领地:了解我们的无形边界》	289
英文书名: Territory: Knowing about our invisible borders.....	289
中文书名:《好奇心》	290
英文书名: CURIOUS	290
中文书名:《隐性繁荣:社会发展中被遗忘的心理学动力》	291
英文书名: Thrive: The Power Of Evidence-Basedpsychological Therapies	291
中文书名:《快乐经济学》	293
英文书名: HAPPINESS: LESSON FROM A NEW SCIENCE.....	293



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》	294
英文书名: That's Just How I Am! At Work: Working type-oriented in a team: the key to success at work.....	294
中文书名:《厕所心理学家》	295
英文书名: The Bathroom Psychologist.....	295
中文书名:《让我猜猜你在想什么?》	296
英文书名: Do I Know You?: A Guide to Human Nature.....	296
中文书名:《精神巨人: 什么造就了真正的强大》	298
英文书名: Mental Giants: What Makes for True Strength.....	298
中文书名:《你要相信自己值得被爱》	300
英文书名: Quand L'amour Manque Comment Se Reconstruire?	300
中文书名:《理智的奥秘》	303
英文书名: THE MYTH OF SANITY.....	303
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》	304
英文书名: Propelled: How Boredom, Frustration, And Anticipation Can Lead Us To The Good Life.....	304
中文书名:《权力阶层: 理解社会转型的压迫心理》	305
英文书名: Powerarchy: Understanding the Psychology of Oppression for Social Transformation.....	305
中文书名:《专注的艺术: 提高注意力, 减轻压力, 实现更多》	307
英文书名: The Art Of Concentration: Enhance Focus, Reduce Stress And Achieve More.....	307
中文书名:《灵机一动: 灵感的闪现和强大的影响》	308
英文书名: It Was Just a Thought ...Flashes of inspiration with strong consequences	308
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》	309
英文书名: How The Brain Lost Its Mind: Sex, Hysteria, and the Riddle of Mental Illness	309
中文书名:《他人的力量: 同辈压力、群体思考和环境塑造行为》	310
英文书名: The Power Of Others: Peer Pressure, Groupthink, And How The People Around Us Shape Everything We Do	310
中文书名:《好战之心》	311
英文书名: A TERRIBLE LOVE OF WAR.....	311
中文书名:《不同的权力》	312
英文书名: KINDS OF POWER.....	312
中文书名:《情绪并非疾病》	312
英文书名: FEELINGS ARE NOT AN ILLNESS.....	312
中文书名:《数字钝化: 网络怎样影响我们的情感》	315
英文书名: Digitally Dull?: What communication on the Web does with our emotions	315
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》	315
英文书名: The Hoarder In You How To Live A Happier, Healthier, Uncluttered Life	315
中文书名:《不可言说: 沉默的力量》	317
英文书名: UNSPEAKABLE: Things We Cannot Say.....	317
中文书名:《思维被高估了》	318
英文书名: Thinking is Overrated.....	318
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?》	319
英文书名: A BRIEF HISTORY OF THE BRAIN AND MIND	319
中文书名:《智慧的学校: 让每个孩子更有思想、更有学识》	322
英文书名: Smart Schools: Better Thinking And Learning For Every Child.....	322
中文书名:《尤里卡效应: 突破性思维的艺术与逻辑》	322
英文书名: The Eureka Effect: The Art And Logic Of Breakthrough Thinking.....	322



中文书名:《出类拔萃的 IQ: 一门可习得智力的新兴科学》	323
英文书名: Outsmarting Iq: The Emerging Science Of Learnable Intelligence.....	323
中文书名:《好奇的我: 如何激发对新事物及变化的渴望》	324
英文书名: CuriosiMe: How to create desire for the new and change.....	324
中文书名:《心理之书: 和自己玩的心理游戏》	325
英文书名: PSYCHOBOK: Games, Tests, Questionnaires, Histories	325
中文书名:《人性的善与恶: 恐惧如何影响我们的思想和行为》	328
英文书名: The Fear Factor: How One Emotion Connects Altruists, Psychopaths and Everyone In-Between	328
中文书名:《忆见未来: 记忆如何影响你的一生》	330
英文书名: OUR INGENIOUS MEMORY	330
中文书名:《精神病也幸福》	332
英文书名: THE HAPPINESS OF BEING NEUROTIC.....	332
中文书名:《社会型大脑》	333
英文书名: THE SOCIAL BRAIN	333
中文书名:《未知的驱动力》	334
英文书名: NONSENSE: The Power of Not Knowing.....	334
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》	335
英文书名: RED FLAGS: How to Spot Frenemies, Underminers, and Toxic People in Every Part of Your Life	335
中文书名:《安静的力量: 内在的富裕》	336
英文书名: The Power of Silence: The Riches That Lie Within.....	336
中文书名:《追寻快乐: 相信你的本能》	337
英文书名: The Pleasure Center: Trust Your Animal Instincts.....	337
中文书名:《弯曲的时间: 解开时间感觉之谜》	338
英文书名: Time Warped: Unlocking Themysteries Of Time Perception	338
中文书名:《智力: 重大差异及其后果》	339
英文书名: Intelligence: Big Differences And Where They Take Us.....	339
中文书名:《透视谎言: 跟牛津专家学超实用破谎术》	340
英文书名: DURCHSCHAUT	340
中文书名:《人人都应该学的谈判心理学》	342
英文书名: Deal! You Give Me What I Want (Deal! Du Gibst Mir, Was Ich Will!).....	342
中文书名:《意识》	344
英文书名: CONSCIOUSNESS	344
中文书名:《超越困境: 依恋理论视角下的应对挑战者指南》	345
英文书名: Beyond Difficult: Attachment-based advice for dealing with challenging people.....	345
中文书名:《社群: 为什么需要盟友, 以及如何找到盟友》	346
英文书名: Community: Why we need allies, and how to find them: the new book by the bestselling author	346
中文书名:《坏朋友: 友谊破裂后的治愈手册》	347
英文书名: Bad Friend: Why Friendship Breakups Hurt and How to Heal.....	347
中文书名:《生活危机是发展的机遇: 动荡时期及其症状》	348
英文书名: Life Crises as Opportunities for Development: Times Of Upheaval And Their Symptoms.....	348
中文书名:《拒绝焦虑!》	349
英文书名: Life without Anxiety.....	349
中文书名:《兄弟姐妹的爱与纷争: 从争吵和对抗到和解》	350

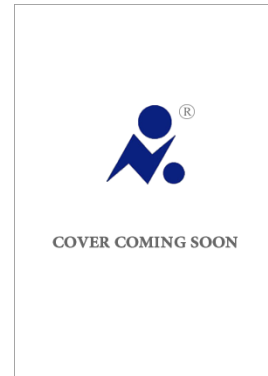


英文书名: Sibling Love and Strife: From arguments and confrontations to reconciliation.....	350
中文书名:《停止脑中的噪音: 克服焦虑和担忧的新方法》	351
英文书名: Stopping the Noise in Your Head: The New Way to Overcome Anxiety and Worry.....	351
中文书名:《影子工作之书: 来自畅销书<影子工作日志>作者的全新 2025 年转型自助指南, 帮你进行疗愈, 过上最真实的生活》	353
英文书名: The Book Of 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	353
中文书名:《爱人先爱己: 自我关爱日常手册》	354
英文书名: THE LOVE HABIT: Daily Self-Care Practices for a Happier Life and Healthier Relationships .	354
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》	355
英文书名: Trauma and Relationships: How We Can Liberate Ourselves From Old Attachment Patterns..	355
中文书名:《毋需致歉: 摆脱耻感、重获力量》	356
英文书名: UNAPOLOGETIC	356
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》	358
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.....	358
中文书名:《神奇的大脑》	359
英文书名: The Mind Electric: A Neurologist on the Strangeness and Wonder of Our Brains.....	359
中文书名:《外遇: 关于爱情、谎言、希望和欲望的真实故事》	361
英文书名: Affairs: True Stories Of Love, Lies, Hope And Desire	361
欢迎关注安德鲁北京书讯发布平台	363



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/Jackie
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。

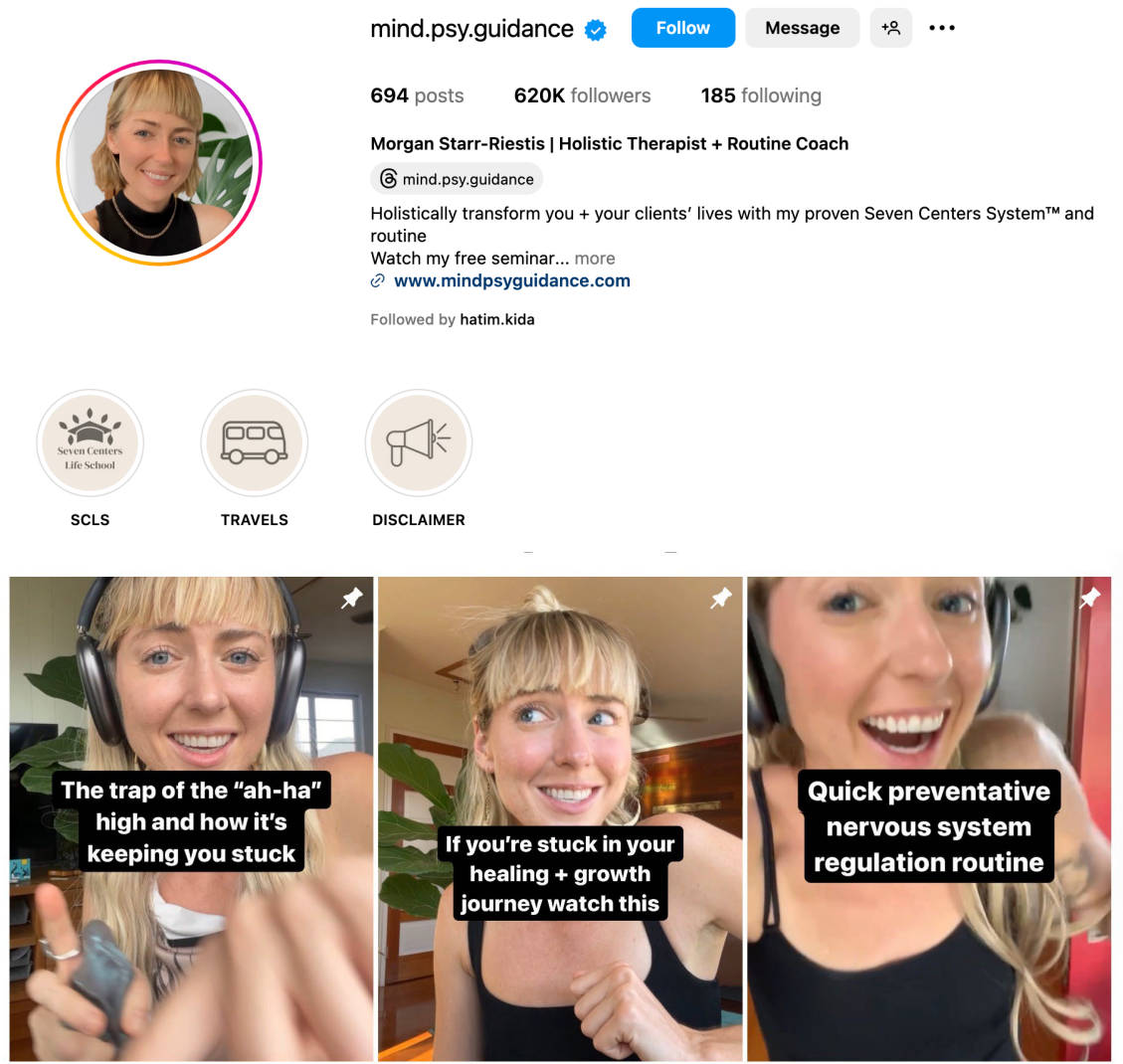
作者简介：



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。



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得, 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，究竟是什么促成了真正的转变？

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: 《创伤性沉默: 为自己发声》

英文书名: **TRAUMATIC SILENCE: Finding Your Voice for Good**

作 者: **Hallward, M.D., Anne**

出 版 社: **New Harbinger Press**

代理公司: **William Clark Associates/ANA/Jessica**

页 数: 待定

出版时间: **2026 年 2 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



COVER COMING SOON

内容简介:

每个人心中都藏着羞耻, 但我们往往保持沉默——甚至对自己也讳莫如深。这种压抑与孤立会加剧抑郁、焦虑、创伤、双相情感障碍等心理问题, 并引发成瘾、孤独、自杀与暴力



等公共健康危机。安妮·霍尔沃德博士凭借其作为精神科医生、电台主持人的丰富经验及个人成长历程，在《创伤性沉默》中融合临床洞见、亲身经历与《安全空间电台》400余场访谈，深入探讨羞耻感对个体与社会的深远影响。她在贝塞尔·范德科尔克与朱迪斯·赫尔曼研究基础上，鼓励幸存者打破沉默，通过讲述经历开启疗愈、共情与社会变革之路。

与其他探讨羞耻的著作不同，本书特别强调向他人坦承羞耻的积极意义，重新定义治疗关系为培养勇气的纽带，并阐释勇气与直面羞耻的内在关联。无论是数百万需要心理支持的普通读者，还是相关领域专业人士，都能从这部作品中获得深刻共鸣——尤其在当今心理健康日益受到开放讨论的时代背景下。

作者简介：

安妮·霍尔沃德博士 (Hallward, M.D., Anne) 是《安全空间电台》创始人兼主持，缅因州波特兰市认证精神科医生。她致力于创造让人们谈论隐秘话题的空间，使个体不必独自面对最艰难的挣扎。曾任哈佛医学院教员，参与设计并讲授死亡与临终、文化谦逊、性别议题及精神科访谈等课程。发表过多篇关于死亡与临终、医疗中的文化认同与偏见、性别议题及菲律宾与孟加拉饥荒成因的论文。荣获缅因州精神科医师协会乌里希·B·雅各布森终身成就奖、女精神科医师协会珍妮·斯普洛克社会正义奖、全国精神疾病联盟模范精神科医生奖。其主持的电台节目获格雷西奖最佳地方电台主持人荣誉。常受邀在全球演讲，主题涵盖情感勇气、污名与羞耻、创伤性沉默及作为领导力形式的自愿脆弱性。

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/Jackie

页数：240 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：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，并承担起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：《双相情感障碍的本质：神经科学与遗传学揭示的真相》

英文书名：The Essence of Bipolar Disorder: Based on Progress in Neuroscience and Genetics

作者：William J., PhD Walsh

出版社：Skyhorse

代理公司：ANA/Jessica

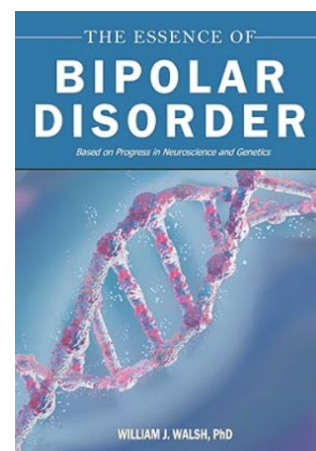
页数：272 页

出版时间：2025 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:

#30 in Coping with Bipolar Disorder

#55 in Neuroscience (Books)

#105 in Nervous System Diseases (Books)

内容简介:

这是一项针对双相障碍遗传与神经学起源的突破性科学研究

经过多年对神经科学与遗传学最新进展的研究，威廉·J·沃尔什博士破解了困扰学界一个多世纪的核心谜团。在这本开创性著作中，沃尔什博士提出了大胆新理论——为数十年来难以明确诊断的病症带来清晰解读。全球逾七千万患者深受其害，双相障碍仍是导致自杀、失业与人类潜能损耗的主因。

本书引领读者深入迷人的医学探索：早期研究发现双相障碍是一种迟发性表观遗传疾病，随年龄增长会出现进行性 DNA 损伤。通过对 64 个已知风险基因的创新分析，揭示了这种独特精神疾病的可能成因——调节神经传递的离子通道突变与加速的 DNA 损伤共同作用。这些遗传倾向通常在儿童期和青春期不足以触发疾病，但持续多年的 DNA 损伤最终导致发病。这些发现进而揭示了钾离子泛滥机制，可解释躁狂与抑郁间独特振荡现象。对神经递质系统的进一步分析则锁定受损血清素神经元为情绪状态转换的关键驱动因素。

这一创新理论可能改变双相障碍研究的未来格局，并带来充满希望的新治疗机遇。它还为未来 DNA 与表观遗传筛查工具开启大门，或可识别高风险儿童——使基于抗氧化剂的早期干预预防成为可能。

沃尔什博士的发现重新定义了双相障碍的医学框架，为受此复杂且具破坏性病症困扰的人们带来新希望。加入这场通过科学重新定义双相障碍的变革浪潮，本书致力于推动精神科医疗进步的研究人员、临床医生和心理健康专业人士不可不读。

作者简介:

威廉·J·沃尔什博士 (William J., PhD Walsh) 是伊利诺伊州沃尔什研究所所长兼首席科学家。其多元职业生涯涵盖核武器研究、核燃料处理、锂电池开发、能源与环境科学、暴力行为生物化学、法医学，以及对多动症、自闭症、抑郁症、双相障碍、精神分裂症、阿尔茨海默症和神经科学的临床研究。

媒体评价:

“沃尔什博士的开创性研究运用神经科学、遗传学、表观遗传学和 DNA 修复最新进展，揭示了双相障碍的生物学根源。他对情绪转换的阐释带来了迟来的清晰度与希望。作为怀着真诚钦佩关注其工作的医学专业人士，我坚信这将为患者和家庭带来改变生命的承诺。”

——安托瓦内特·弗尔·凯勒医学博士（瑞士）



“沃尔什博士关于心理健康根本基础的理念，为我的精神健康治疗方略奠定了新基础，使患者生活获得显著改善——帮助他们感觉更好、减少用药，甚至解决传统医疗从未缓解的问题。他解析精神疾病根本原因的能力持续改善着全球民众的生活。”

——马尔科姆·西克尔斯医学博士（密歇根州安娜堡）

“本书以系统化方式引领您深入神经元功能生物化学、DNA 及胶质细胞支持网络的迷人旅程，使复杂理论变得易懂。沃尔什博士关于双相障碍成因的启发性结论，提出了预防策略与未来研究和治疗的框架。”

——肯尼思·卡塔克索医学博士

中文书名：《时智觉醒：在失控世界中重掌时间主动权》

英文书名：Temporal Intelligence: Reclaiming Time in a Runaway World

作 者：Roman Krznaric

出 版 社：Crown

代理公司：ANA/Jessica

页 数：待定

出版时间：2027 年秋冬

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类 型：大众心理



COVER COMING SOON

内容简介：

自工厂时钟发明以来，人类正经历着与时间关系的最大裂变。人工智能以惊人速度进化，气候变化超越预测加速恶化，民主制度在实时动摇，我们的注意力被数字设备劫持。当下亟需的是“时间智慧”——人类跨越短期与长期、过去与未来、线性与循环等多重时间维度进行智慧思考与生活的能力。正如丹尼尔·戈尔曼的《情商》重塑人际关系，罗曼·克兹纳里克的《时智觉醒》将彻底改变我们理解和驾驭时间的方式。

这部融合哲学、心理学与自我发展的著作，将成为一本充满巧思、简洁易读的思想宣言，适合一气呵成阅读却足以引发终身共鸣。读完本书，读者将获得成为“时间智者”的实用工具包，从容应对时代的时序混乱。无论是疲于日常压力的父母、应对不确定性的创业者，还是直面生命须臾的普通人，都能从中获得启迪。

克兹纳里克拥有强大的媒体影响力与思想领袖背书，约 4 万字的篇幅使其与卡洛·罗韦利、蒂莫西·斯奈德及乔治·蒙比厄等作者的紧凑型思想畅销作品相得益彰。

作者简介：

罗曼·克兹纳里克（Roman Krznaric）是牛津大学幸福与人类繁荣研究中心高级研究员，澳大利亚裔哲学家。其著作《好祖先》《同理心》与《明日历史》已被译为 25 种



语言，获得从布琳·布朗、布莱恩·伊诺到彼得·弗兰科潘及 U2 乐队 The Edge 等各界人士盛赞。他创立同理心博物馆，任长今基金会研究员、罗马俱乐部成员，其 TED 演讲与动画视频全球播放量破亿，更是纵横文学节、谷歌总部与 TED 讲坛的知名演说家。

中文书名：《心理控制论 365》

英文书名：Psycho-Cybernetics 365: Thrive and Grow Every Day of the Year

作者：Maxwell Maltz

出版社：St. Martin's Essentials

代理公司：ANA/Jackie

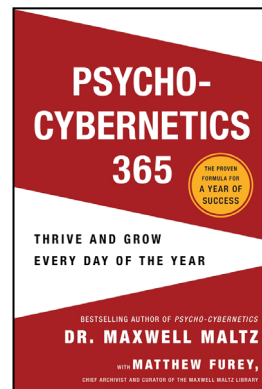
页数：416 页

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：大众心理



内容简介：

1960 年，麦克斯韦·马尔茨博士（Dr. Maxwell Maltz）提出了他革命性的心理控制论理论：利用自我形象心理学、可视化和行动来实现目标的科学。这些开创性的理念使他成为自我发展领域的先驱，并改变了全球无数人的生活 and 事业。马尔茨博士的作品，包括《心理控制论》（Psycho-Cybernetics），已经影响了超过三千万读者。

《心理控制论 365》（Psycho-Cybernetics 365）汇集了马尔茨博士多部作品中的引言和理念，其中包括他的经典著作《生活指南》（Thoughts to Live By）。马尔茨学者、心理控制论基金会主席马修·富雷（Matthew Furey）以实用且鼓舞人心的见解解读这些理念，帮助读者将独特的心理控制论原则——可视化和目标追求——付诸实践，从而重塑生活，每天提升成就。通过遵循《心理控制论 365》的每日智慧，读者将学会“驾驭自己的航船”，并实现远超他们想象的成就。

目录：

引言	1
一月	7
二月	41
三月	71
四月	105
五月	137
六月	171
七月	203
八月	237
九月	271
十月	303
十一月	337



十二月 369

资源 403

关于作者 405

作者简介:

麦克斯韦·马尔茨 (Maxwell Maltz) 是心理学领域最重要且最著名的作家之一。他的著作包括《心理控制论》(Psycho-Cybernetics)、《今日的创造性生活》(Creative Living for Today)、《自我形象心理学的神奇力量》(The Magic Power of Self-Image Psychology) 以及畅销书《皮格马利翁博士》(Dr. Pygmalion)。他同时也是一位国际知名的教授和演讲家。

媒体评价:

“马尔茨的作品影响了几乎每一位重要的“自助”专家，从齐格·齐格勒 (Zig Ziglar) 到布莱恩·特蕾西 (Brian Tracy)，再到托尼·罗宾斯 (Tony Robbins)”——詹姆斯·克利尔 (James Clear)，《原子习惯》(Atomic Habits) 的作者

“关于我们思想的科学以及如何衡量它们的一切。”——《每日快报》(Daily Express)

“这本书彻底改变了人们对自己的认知、能力以及个人成长潜力的看法。”——《中庸》(Medium)

“关于自我形象的开创性著作。”——《福布斯》(Forbes)

“马尔茨的书提供了关于自我形象如何塑造我们生活的基础性理解。它为积极的自我转变提供了实用的指导方针。”——《时代此刻》(Times Now)

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: **PRH UK, Penguin Press**

代理公司: **ANA/Jessica**

页数: **256 页**

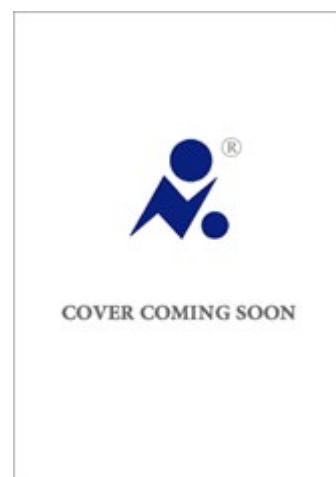
出版时间: **2026 年 5 月**

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_seRpqUJDo?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：《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/Jackie

出版时间：2025 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

页数：304 页

审读资料：电子稿

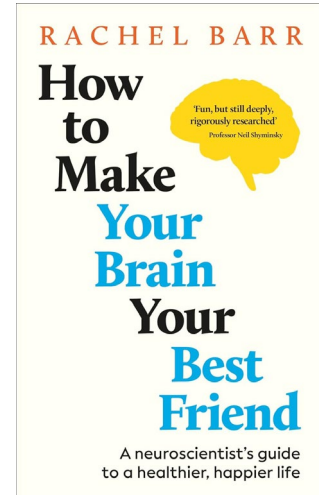
类型：大众心理

亚马逊英国神经科学与生物学类别中排名 Top1

版权已授：德国、西班牙、韩国、波兰、立陶宛、巴西、阿拉伯、乌克兰、越南、土耳其和中国台湾

作者视频：

<https://drive.google.com/file/d/1S8OHfBs42hwZnqqQdIqHCZMgLjeZKhW0/view?usp=sharing>



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）分子神经科学博士在读，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.instagram.com/rachel_summers/?hl=en

媒体评价：

“一部真正的杰作。巴尔博士对人类心灵的复杂性进行了精彩绝伦的剖析。”

——执照心理健康咨询师杰弗里·梅尔策（Jeffrey Meltzer）

“发人深省且贴近生活的心理教育，揭开了大脑的神秘面纱……作为一名治疗师，我将自豪地将这本书放在我的书架上。”

——乔舒亚·弗莱彻（Joshua Fletcher），焦虑症治疗师，著有《这让你有什么感觉？》（AND HOW DOES THAT MAKE YOU FEEL?）

“有趣，但仍深入且严谨地研究过。”

——尼尔·斯基明斯基教授（Professor Neil Skyminsky）



中文书名:《高敏感生存指南:理解拒绝敏感性焦虑,培养情绪复原力》

英文书名: **TOO SENSITIVE: Understanding Rejection Sensitive Disorder and Building Emotional Resilience**

作者: **Dr. Sasha Hamdani**

出版社: **Flatiron Books**

代理公司: **DeFiore/ANA/Jessica**

页数: 待定

出版时间: **2026 年秋季**

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲

类型: 大众心理



COVER COMING SOON

内容简介:

献给那些感受着尖锐痛苦的高敏感人群——这部作品为你们的自我谴责带来确证与科学解释:拒绝敏感性焦虑。

虽然拒绝与失败对所有人都是挑战,但拒绝敏感性焦虑(RSD)患者会体验到足以令人崩溃甚至丧失功能的剧烈痛苦。"烦躁"一词意为"难以承受",恰如其分地描述了 RSD 引发的情感折磨。这不仅是心灵创伤,更会导致头痛、肌肉紧张、消化问题等生理症状,以及焦虑抑郁等心理健康危机。

《高敏感生存指南》深入剖析 RSD 的神经生物学根源,帮助读者理解情感敏感并非性格缺陷,而是深植于神经系统的特质。本书不仅提供病理阐释,更通过"静心法则"引入 12 项简单而强大的策略系统,帮助读者在困境中调节情绪。这些融合多元疗法的原则后附全面 RSD 工具包,为数十种现实场景提供即时应对方案。

最终,本书让读者领悟情感敏感并非缺陷,而是值得呵护的神经特质,并通过可实操的策略,将情感痛苦转化为个人成长、心理韧性与自我关怀的强大工具。

作者简介:



萨莎·哈姆达尼博士 (Dr. Sasha Hamdani) 是认证精神科医生,专攻 ADHD、RSD 及情绪调节领域。她毕业于密苏里大学堪萨斯城分校加速医学项目,先后于亚利桑那大学与堪萨斯大学医学中心完成住院医师培训,兼具临床专业与亲身体验。作为 FocusGenie 创始人及《ADHD 患者自我关怀指南》(亚当斯传媒 2023 年系列丛书)作者,她已成为心理健康领域重要声音。荣获 CHADD 早期职业影响力奖,受邀参加白宫首届创作者心理健康峰会,在社交媒体拥有超 200 万粉丝,定期发布心理健康教育内容并出席重要会议,曾发表 TEDx 演讲,作品见于《纽约时报》《华尔街日报》《福布斯》等媒体。



中文书名：《穆尔西医生带你走出孤独》

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

作者：Vivek H. Murthy

出版社：Harper

代理公司：InkWell/ANA/Jessica Wu

页数：352 页

出版时间：2020 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

版权已授：中国台湾、巴西、西班牙、乌克兰、英国

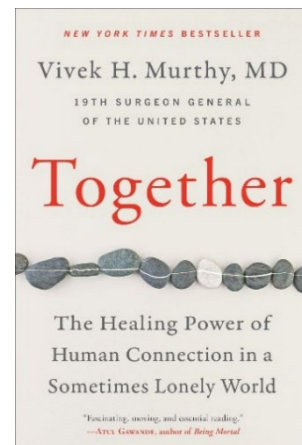
中文简体字版曾授权，版权已回归

亚马逊畅销书排名：

#26 in Friendship (Books)

#110 in Interpersonal Relations (Books)

#311 in Popular Social Psychology & Interactions



中简本出版记录

书 名：《穆尔西医生带你走出孤独》

作 者：[美]维韦克·H·穆尔西

出版社：中国青年出版社

出版年：2022 年 5 月

页 数：272 页

装 帧：平装

[穆尔西医生带你走出孤独 \(豆瓣\)](#)



内容简介：

为了避免社会衰退，当下所急需的一部书。穆尔西饱含先见之明作品，指出了人际关系的重要性、孤独对我们健康的潜在影响以及社区所能带来的社会力量。

人是社会生物：在这个简单而明显的事实中，潜藏着当前孤独危机的问题和解决方案。美国第 19 任医务总监维韦克·穆尔西（Vivek Murthy）博士在他这部开创性的著作中提出了理由，将孤独视作公共卫生问题：孤独是当今世界许多流行病的根本原因和致病因素，从酒精和毒品成瘾到暴力，再到抑郁和焦虑。他认为，孤独不仅会影响我们的健康，还会影响我们的孩子在校的经历、我们在工作场所的表现，加剧我们社会的分裂和两极分化。

但是，我们孤独的核心是我们与生俱来的，与外界建立连接的欲望。进化让我们成为社区的一员，与他人建立持久的联系，互相帮助，分享生活经历。简单地说，在一起会让我们的生活更好。



《穆尔西医生带你走出孤独》中的课程与现实直接相关，能够在实际中应用。这四项关键方法不仅将帮助我们度过这场危机，还将帮助我们在未来治愈我们的社会：

- 每天花时间和你爱的人在一起。每天至少花 15 分钟与你最关心的人保持联系。
- 专注于彼此。忘记其他事务，把你的全部注意力都交给对方，如果可能的话，保持眼神交流，真诚地倾听。
- 拥抱孤独。与他人建立更牢固联系的第一步是与自己建立更牢固的联系。冥想、祈祷、艺术、音乐和在户外度过的时光都可以成为在孤独中收获舒适和快乐的源泉。
- 帮助和被帮助。服务是一种人际关系，它提醒我们生活的价值和目的。关心邻居、寻求建议，甚至只是向六英尺外的陌生人微笑，都能让我们变得更强大。

在穆尔西担任卫生局局长期间以及在准备撰写本书的过程中，他发现很少有能引起非常保守和非常自由的国会议员、年轻人和老年人、城市和农村居民的共同热情和兴趣。孤独是很多人自身所体验到的或在周围的人身上看到的东西。在这本书中，穆尔西还分享了他自己在这个主题上的亲身体会——从在学校里与孤独作斗争，到因孤独而去世的叔叔所带来的巨大打击，以及他父母作为建立的社区和联系的榜样。简单地说，这是一种普遍的疾病，直接或通过我们所爱的人影响我们所有人——现在这个疾病比以往任何时候都更严重。

作者简介：



维韦克·穆尔西（Vivek Murthy）博士由美国总统巴拉克·奥巴马任命为美国第 19 任医务总监。作为美国公共卫生服务委员会的中将，他负责指挥全球 6600 名公共卫生官员。在任期内，穆尔西博士发起了“扭转潮流”（TurnTheTide）运动，旨在推动卫生专业人员关注美国所面临的全国性阿片类药物危机。他还发布了第一份《医务总监关于酒精、毒品和健康的报告》，呼吁扩大预防和治疗的覆盖面，并将成瘾视为一种慢性疾病，而不是性格缺陷。穆尔西博士是一名内科医生和企业家，他与人共同创立了许多组织：VISIONS，印度的一个艾滋病毒/艾滋病教育项目；Swasthya 项目，在印度农村建立社区卫生互助体系，培训妇女成为卫生服务提供者和教育者；软件公司 TrialNetworks；美国医生（Doctors for America）组织。

穆尔西博士在哈佛大学获得学士学位，在耶鲁大学获得医学博士和工商管理硕士学位。他在波士顿布莱根妇女医院完成了内科住院医师培训，后来加入哈佛医学院担任内科教员。他的研究主要集中在疫苗开发上，后来又集中在妇女和少数民族参与临床试验上。穆尔西博士与妻子和两个年幼的孩子住在华盛顿特区。

媒体评价：

“作为我们最受爱戴的医务总监之一，穆尔西有一颗宽广的心和一个重要的信息。当下有一种巨大的、致命的流行病潜伏在显而易见的地方：孤独。它对健康的危害与吸烟一样大，而且更为普遍。正如他关于科学和苦难的引人入胜的故事所表明的那样，我们可以为此做点什么。《穆尔西医生带你走出孤独》是迷人的、感人的、必不可少的读物。”
——阿图·葛文德（Atul Gawande），著有《最好的告别》（*Being Mortal*）

“我喜欢这本精彩的书中的内容和它的作者。听听维韦克·穆尔西对社会关系的看法，然后接受他的建议。这正是医生所开出的药方。”



——安杰拉·达克沃思 (Angela Duckworth), 著有《纽约时报》(*New York Times*) 畅销书《坚毅》(*Grit*)

“有些书启迪智慧, 但有些书震撼人心。《穆尔西医生带你走出孤独》是一本震撼人心的书。它让我重新思考了我对身体健康、公共政策和人类状况的看法。通过揭示孤独在美国的流行, 然后为这种情况提供了一系列补救措施, 穆尔西做出了巨大的贡献, 并使《穆尔西医生带你走出孤独》成为今年你会读到的最重要的书。”

——丹尼尔·平克 (Daniel H. Pink), 著有《纽约时报》(*New York Times*) 畅销书《驱动力》(*When and Drive*)

“这本书对与社会脱离所产生的困境和人际关系的力量有着深刻的理解、同理心和超敏锐的洞察力, 是一种慰藉和启迪。它由此为我们这个时代的孤独这一流行病做出了令人信服的诊断, 也是一份基于善良和相互关心的明确的病因、预后和治疗计划。”

——乔·卡巴金 (Jon Kabat-Zinn), 正念减压疗法创始人, 著有《完全灾难的生活和冥想不是你想的那样》(*Full Catastrophe Living and Meditation Is Not What You Think*)

“在《穆尔西医生带你走出孤独》中, 维韦克·穆尔西指出了一个重要但未被充分认识的健康威胁。通过将孤独视为导致许多精神和身体疾病的关键因素, 他帮助我们认识到这一现实, 并提供了急需的解决方案。我们现在比以往任何时候都更需要穆尔西的书。”

——大卫·A·凯斯勒 (David a. Kessler), 著有《纽约时报》(*New York Times*) 畅销书《告别暴饮暴食》(*The End of Overeating*), 《捕获》(*Capture*), 《快速碳水化合物, 慢速碳水化合物》(*Fast Carbs, Slow Carbs*)

《穆尔西医生带你走出孤独》

序言

第一部分：理解孤独的意义

第一章：近在眼前

第二章：孤独的评估

第三章：连结的文化

第四章：为什么是现在？

第五章：揭开孤独

第二部分：在生活中建立连结

第六章：从内而外的连结

第七章：连结圈

第八章：家人的家庭

总结

致谢

注释

索引



中文书名：《心碎科学》

英文书名：EX: The Science of Heartbreak

作者：Anne Freier

出版社：待定

代理公司：DHA/ANA/Jackie

页数：待定

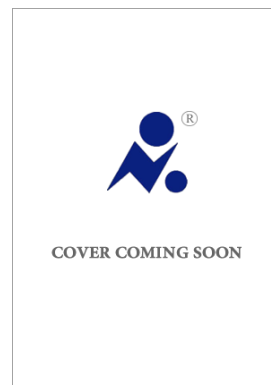
出版时间：待定

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：大众心理

版权已授：英国、德国、西班牙、匈牙利



内容简介：

一位心碎的科学家深入研究了“心碎”在心理学、神经科学和生物化学方面的表现，并揭示了为何那些令人痛苦的恋爱结局或许对我们自身有益。

谁的人生中不曾经历过心碎？无论年轻年长，我们都曾身处其境。心碎的力量是如此强大而痛苦，令人难以轻易遗忘。但长久以来，我们极少得到关于“我为什么有这样的感受”或“如果有办法的话，该如何应对这种感受”的解答。

在《前任研究：心碎科学》一书中，神经科学家安妮·弗赖尔（Anne Freier）对于心碎发生时，你的身体和头脑中究竟发生着什么进行了解读。她剖析了流泪、失眠以及无法停止回忆等状况背后的科学原理。从科学角度对心碎进行解读也引出了相关的应对建议和实用技巧，以帮助我们更好地克服情感与身体上的煎熬。最终，她将揭示为何心碎归根结底可能是一件好事。

本书结合个人经历与同行评审过的研究、访谈以及实用工具，以机智、风趣且理智的方式论证：你的痛苦可能是你的神经系统有史以来经历的最棒的事情。我们总把心碎当作有待修正的问题、需要解药的顽疾、令人难堪的往事——但万一它其实对我们有益呢？

本书融合了科学探索、个人经历与疯狂的自我实验，将心碎体验分解为三个阶段：

第一阶段：破碎——解析了分手后即时的神经与身体崩塌：这是心碎作为一场全身危机的过程。

第二阶段：重建——即损害控制：作者带领我们体验基于科学的应对方法，试错般地从心碎中解脱。

第三阶段：蜕变——她揭示了到达彼岸后看到的景象：如果善加利用，心碎对我们而言是有益的。

凭借科学、决心和一点混乱，弗赖尔向我们证明：心碎不仅是我們度过的难关；更是我们改变的方式。



目录

序言

第一部分：破碎

- 第一章 我想我崩溃了
- 第二章 本能直觉
- 第三章 悲伤往事
- 第四章 痛苦无法想象
- 第五章 不可靠的记忆
- 第六章 幽灵徘徊心间

第二部分：重建

- 第七章 麻木
- 第八章 豚鼠之心
- 第九章 心智技巧
- 第十章 改变状态
- 第十一章 身体律动

第三部分：蜕变

- 第十二章 万法归一
- 第十三章 怜悯派对中的禅意

尾声

作者简介：



安妮·弗赖尔 (Anne Freier) 是一位德英双国籍的作家、科学家和音乐家。她拥有伦敦大学伯贝克学院神经科学与神经心理学硕士学位，以及伦敦帝国理工学院生物医学研究硕士学位，并曾获盖伦奖。她曾在心脏病学领域担任临床科研员，并担任过神经学、心理学乃至罕见病等多个治疗领域的医学编辑和主管。安妮的非虚构与虚构写作作品曾多次获得奖项提名。她是 BBC 广播 1 台力荐的爵士/流行乐队“舞蹈课”(Dance Lessons) 的主唱兼制作人，其古典音乐作品曾在英国皇家歌剧院的林伯里剧院演出。

作为心碎问题专家，安妮近期登上德国《时代周报》(*Die Zeit*) 长达 30 分钟的视频播客节目，两次成为《南德意志报》(*Sueddeutsche Zeitung*) 纸质整版和数字专题报道的焦点人物，并出现在西德意志广播电台 (WDR) 以及 Edition F 的访谈中。



中文书名：《掌中力量：从科技依赖中获得解脱》

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

作者：Shannon Alfeo

出版社：Broadleaf Books

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

页数：300 页

出版时间：2026 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心灵励志



内容简介：

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

当你放下手机、拾回生活，将成为怎样的自己？

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

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

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

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

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



作者简介：

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

中文书名：《叶隙之光：治疗师不会告诉你的 6 个抑郁与创伤疗愈真相》

英文书名：THE LIGHT BETWEEN THE LEAVES: 6 Truths Your Therapist Won't Tell You About Healing Depression and Trauma

作者：Dr. Scott Eilers

出版社：BenBella

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

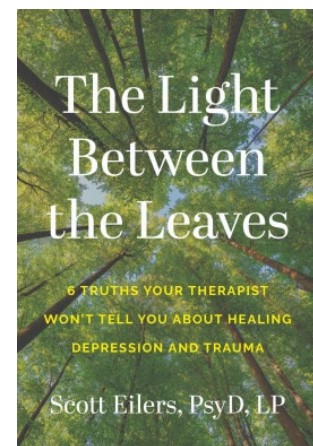
页数：200 页

出版时间：2026 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲

类型：大众心理



内容简介：

《叶隙之光》是为寻求应对抑郁焦虑策略的读者准备的自我疗愈指南。

本书将作者在明尼苏达北部乡村的诗意童年记忆，与他在青少年及成年时期面对的痛苦真相交织融合。通过将亲身经历与专业知识结合，从塑造其康复之路的自然世界中汲取智慧，为心理健康修复提供了充满人性温度的新视角。

自然界的运行规律——溪流如何绕障而行，动物如何适应环境压力——皆成为驾驭生活情感暗流的绝佳隐喻。全书分为十章，每章包含三个独特板块：故事叙述、启示解析、实践应用。这种创新架构既赋予读者情感共鸣，又提供可操作的指引，为构建心理韧性与健康留下清晰实用的策略。

融合个人叙事、心理学洞见与实践应用，《叶隙之光》将在《身体从未忘记》与《好心情手册》等创伤与心理健康著作中绽放独特光芒。

作者简介：



斯科特·艾勒斯博士 (Dr. Scott Eilers) 是专攻重度情绪与焦虑障碍的临床心理学家，也是曾亲身经历严重抑郁焦虑的幸存者。作为北极星心理中心创始人兼 CEO，他通过创新心理健康项目已帮助众多患者



重获新生。此前自出版的《当万物燃烧之时》获亚马逊多重五星好评，其在 YouTube、TikTok 和 Instagram 平台的社交媒体影响力持续增长。

中文书名：《日常生活中的心理健康干预：超越心理治疗，缓解症状，提升幸福感》

英文书名：Mental Health Interventions In Everyday Life: Beyond Psychotherapy to Reduce Symptoms of Mental Disorders and Improve Wellbeing

作者：Alan E. Kazdin

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

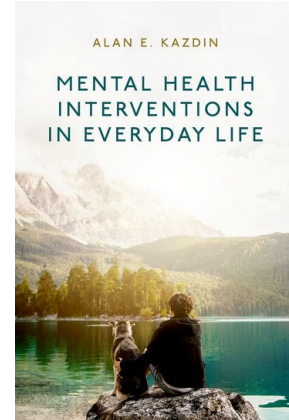
页数：392 页

出版时间：2025 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



卖点：

- 探索各类日常活动对于心理健康的影响。
- 对于可能的干预措施开展循证分析。
- 强调了大多数遭受心理问题困扰的人从未接受过治疗这一现实。

内容简介：

在世界各地，心理健康问题愈加严重，遭受心理健康问题困扰的人不断增加。有效的治疗方法存在，但治疗大多没有到达有需要的人手中。在《日常生活中的心理健康干预》一书中，作者阿兰·E·卡兹丁（Alan E.Kazdin）提出了一套方案，整合了日常生活中易行的方法，帮助人们应对抑郁、焦虑、孤独、社会孤立和压力。

卡兹丁深入研究了许多日常活动背后的科学证据，以证明它们有能力直接减轻心理障碍和其他影响日常功能的症状。这些日常干预措施包括运动等体育活动、与自然接触和调整饮食，也包括志愿服务、培养爱好和与宠物互动等社会活动。《日常生活中的心理健康干预》强调，将身体、心理、精神和社会实践融入面临心理健康问题的个人的日常生活中，可以让心理健康治疗不只局限在临床之中，为目前大量难以得到所需治疗的人群提供帮助。

作者简介：



阿兰·E·卡兹丁（Alan E.Kazdin）是耶鲁大学心理学和儿童精神病学斯特林教授（荣休）。他主要的研究方向是全球心理健康和精神障碍的治疗。他发表了超过 850 部作品，包括 51 本著作，聚焦于是育儿、研究方法和循证治疗。他在育儿方面的工作得到美国国家公共电台、美国公共广播公司、英国广播公



司和美国有线电视新闻网报导,他还出现在《今日秀》(Today Show)、《早安美国》(Good Morning America)、美国广播公司新闻 (ABC News)、20/20 和《菲尔博士》(Dr. Phil) 上。2008 年,他担任美国心理协会主席。

《日常生活中的心理健康干预: 超越心理治疗, 缓解症状, 提升幸福感》

前言

缩写和词汇表

关于作者

第一部分 背景: 心理健康问题及其治疗

第一章: 背景

第二章: 心理健康危机

第三章: 为何少有人接受治疗

第四章: 可行的治疗策略

第二部分 利用日常干预弥补治疗不足

第五章: 日常干预的选择

第六章: 运动和锻炼, 饮食与营养

第七章: 身心干预

第八章: 精神层面

第九章: 与自然, 宠物和其他动物的接触

第十章: 社会联系和支持, 志愿活动, 爱好和娱乐活动

第十一章: 基于数字和信息方法开展干预

第三部分 关键挑战, 背景和下一步行动

第十二章: 挑战, 背景和约束

第十三章: 扩张概念和干预选项

第十四章: 建议和下一步行动

参考文献

索引

中文书名: 《生命漂流: 穿越双相情感障碍的风暴》

英文书名: LIFE RAFT: Surviving the Tidal Waves of Bipolar

作者: J. A. Asbill

出版社: Morgan James Publishing

代理公司: Waterside/ANA/Jessica Wu

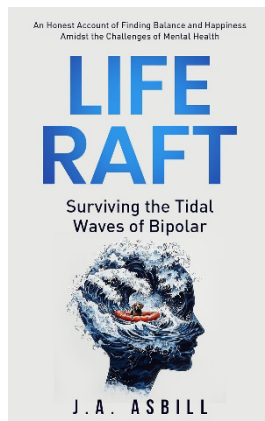
页数: 150 页

出版时间: 2025 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:

#44 in Coping with Bipolar Disorder

内容简介:

每个人都在自己无声的战场上战斗，每个人都有力量在生命中克服困难，获得成功。

《生命漂流》是关于一位女性所面临的挑战和困难。在外界眼中，她是一位成功的律师，但她内心却在与心理问题作斗争。从走在顶尖大学的舞台上，到自愿步入心理健康危机中心，作者 J·A·阿斯比尔 (J.A.Asbill) 分享了她如何对抗精神疾病，找到准确的诊断，更重要的是，找到一种管理和平衡生活的方法。

这个鼓舞人心的故事描绘了作者接受心理健康治疗过程中起起落落，让人们理解，在这种情况下并非无能为力，而是可以选择如何生活和应对未来。从感到孤立到害怕评判，再到在自己的身份中发现平静，阿斯比尔描述了她如何努力接受自己的诊断并拒绝被诊断所定义。

《生命漂流》是关于个人的故事。这只风暴中的救生筏很脆弱。它的核心是诚实——揭示每个人都深埋在心底、害怕暴露在光天化日之下的想法和行为。

作者简介:



J·A·阿斯比尔 (J.A.Asbill) 在美国南方一个巴掌大的小镇长大，但她最终从密歇根大学安阿伯分校毕业，随后又获得了西雅图大学法学院学位。她在运动场和课堂中都是佼佼者，在外界眼中是一个快乐而坚定的优等生。然而，在努力达到他人期望的同时，她也在努力应对心理健康的挑战。她找到了自己对成功的定义，并敢于开诚布公地分享自己的脆弱。这在当今的社会中难能可贵。她目前在佐治亚州从事法律工作，与她的拉布拉多寻回犬坦纳一起生活。

《生命漂流：穿越双相情感障碍的风暴》

致谢

引言

第一章 亲爱的爸爸妈妈，感谢你们的牺牲与教诲，尽管我知道你们永远不会读到这些文字……

第二章 致 1999 年的女士们，以及让我内心安宁的地方

第三章 格里森姆先生，我深信您激励了法律界的众多从业者，包括我。谢谢您。

第四章 深蓝热血赋予我新生

第五章 梭罗予我灵感，挚友赠我赤诚

第六章 斯卡利亚教我奠基，金斯伯格启我创新

第七章 如果…？真的，如果…？

第八章 谢尔顿，你是我的灵魂知己

第九章 大卫·戈金斯，感谢您分享力量，激励我与众人寻回内心之力



第十章 无坚不摧…脆弱不堪…自我毁灭

第十一章 我没有疯

第十二章 托比·麦，谢谢你。你的音乐指引我找到那艘救生筏

第十三章 直面充满偏见、误解与妄断的现实世界

第十四章 当你在海上迷失，巨浪翻涌时，为何不相信会有一艘救生筏将你拯救

后记：善意永不伤人，微笑永远传递

我想让你知道的事

作者简介

中文书名：《莫惧一时迷惘》

英文书名：IT'S GOOD TO BE LOST ONCE IN A WHILE

作者：Robert J. Wicks

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：264 页

出版时间：2026 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



卖点：

- 来自知名韧性培养和自我疗愈专家，罗伯特·J·威克斯（Robert J. Wicks）。
- 以一种富有同理心的方法来应对迷惘、学会放手，拥抱不确定性，将其作为必不可少的步骤，做出可靠的决策。
- 在遇到不确定、过渡或者需要做出改变时，用勇气和清晰的头脑重构人生道路。
- 将心理学、哲学、文学、传统精神智慧和当代文化融会贯通。
- 学会通过多种方法加强内在韧性，用谦逊、正念和情感深度来引导人生转变。

内容简介：

这是一本灵魂指南，帮助我们拥抱不确定性，忘记不再对我们有益的东西，并在生活的转变中，发掘成长之美。

《莫惧一时迷惘》努力在我们一天中和人生中的每个时刻，帮助我们回答一个首要问题：如何让生命绽放？这本书从始至终一直在提醒我们，当我们度过每一天和人生的每个阶段，以及需要面对内心的转变和外部的变化时，我们必须认识到，我们既是专家，也是新手。担心未知事物的影响是很自然的。然而，阻碍我们过上丰富而有意义的生活的一个更大的危险是，我们自认为知之，但实则不知。当我们愿意谦卑地接受这一现实时，我们更能放手，忘却，并在必要时学习所需的新知识。在这个过程中，我们可以更好地发掘我们真正的天赋，并欢迎曾经难以想象的……全新可能。



本书基于此进一步探讨了以下主题：洞察力，了解令我们生命旅程富有意义和平安顺遂所需的 5 个必备技能；克服心中接受成长和变化的阻力；学会放空心灵，保持正念和自我反思；挖掘失败和不确定性中的积极一面；并在探寻可能性时应用创伤后成长原则。

作者简介：



罗伯特·J·威克斯 (Robert J. Wicks) 在哈尼曼医学院和医院获得了心理学博士学位，是马里兰州洛约拉大学的名誉教授。他在牛津大学出版社出版的最新著作包括：《对希望之心的简单呵护》(*The Simple Care of a Hopeful Heart*)，《反弹 (第二版)》(*Bounce, Second Edition*) 以及《常规之道》(*The Tao of Ordinarity*)。威克斯博士曾在世界各地的 20 个不同国家以及梅奥诊所、耶鲁护理学院、北美防空司令部、哈佛神学院、约翰·霍普金斯医学院、美国空军学院和国会山等机构中演讲，强调韧性、自我恢复、预防二次压力和保持健康的重要性。

《莫惧一时迷惘》

引言：专家和新手

第一章：从现在开始重启生活
洞察的艺术和方式

第二章：“独行快，众行远”
人生旅途中的五位好伙伴

第三章：无形的障碍
理解个人抗拒成长和改变的心理机制

第四章：准备迎接可能性
理解放手，放空，忘却和悲伤的作用

第五章：切莫枯坐一旁！
反思与正念简明指南

第六章：失败的教训
改变与不确定中的失败，忠实，顿悟

第七章：一定要明白
批判性思考的基础知识和准确感知与理解的方式

第八章：个人困境与新启发
应用创伤后成长理论



中文书名：《大学成长指南：校园心理健康浮沉录》

英文书名：HOW TO THRIVE AT COLLEGE: A Guide to the Ups and Downs of Mental Health on Campus

作者：Mathilde Ross, MD

出版社：Diversions Books

代理公司：DeFiore/ANA/Jessica

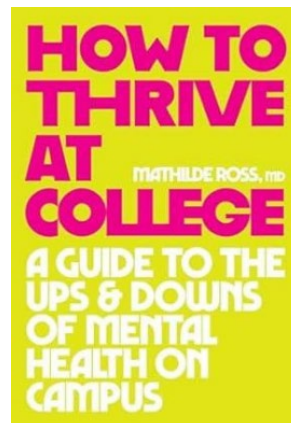
页数：288 页

出版时间：2026 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



内容简介：

一位大学精神科医生为学生与家庭提供识别、应对及预防大学常见心理困境的知识、技能与信心。

马蒂尔德·罗斯博士通过《纽约时报》专栏文章中以接地气的视角、赋能式信息与睿智幽默征服了众多家长。在《大学成长指南》中，她浓缩二十年校园心理健康工作经验，澄清公众对大学心理健康的认知迷雾。

通过邀请读者走进她在波士顿大学的诊室——陪伴学生经历一整年的咨询历程，本书将：

- 揭示影响年轻人心理健康的潜在力量（有些显而易见，有些隐而不显，有些令人捧腹，多数被媒体忽视）
- 重塑正确育儿观家长的信心：若你已尽责养育十八载，终将见证成年子女从容应对人生风雨
- 推动公共讨论朝向更有益方向：通过增进理解与提供务实方案，而非煽动焦虑

大学是学习与成长成人的黄金时期。《大学成长指南》将成为开启“人生最美四年”的学子与家中忧心父母常备的智慧指南。

作者简介：

马蒂尔德·罗斯博士（Mathilde Ross, MD）曾求学于哈佛大学、哥伦比亚大学及加州大学旧金山分校，以制作节日糖果见长却执教足球平平。与结缡二十六载的丈夫、三个假装与她毫无血缘的青少年、一只假装与她亲密无间的澳牧共同生活，2008 年加入波士顿大学心理咨询中心。



媒体评价：

“《大学成长指南》必将引发大学心理健康讨论的必要变革。这就是同事们眼中的罗斯博士——在休息室翘脚闲聊，耳后别着铅笔，讲述引人共鸣的故事，让人甘愿为倾听而迟到下一场会议。”

——波士顿大学学生健康服务首席医疗官，朱蒂·T·普拉特博士

“充满创见与清新视角，对即将入学或遭遇困境的学子，以及一路支持他们的成年人而言，都是无价读物。”

——波士顿大学学生健康服务精神科副主任，莎伦·雅各布斯博士

中文书名：《色彩心理学全书》

英文书名：THE BIG BOOK OF COLOR PSYCHOLOGY

德语书名：DAS GROßE BUCH DER FARBPSYCHOLOGIE:
WAS FARBEN ÜBER UNS AUSSAGEN UND WIE WIR SIE
FÜR UNSER LEBEN NUTZEN KÖNNEN

作者：Axel Buether

出版社：Droemer/Knaur

代理公司：Marcel Hartges/ANA/Jackie

页数：336 页

出版时间：2025 年 10 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理学



内容简介：

颜色如何揭示我们内心，如何将其应用于生活/包含首个基于科学实证的色彩人格测试

理解色彩的影响力并巧妙运用它——无论是在下次约会还是工作面试中。

每个人都在有意或者无意间被色彩所包围：无论是新冬衣的颜色、手机壳的颜色、客厅墙壁的颜色，还是名片的颜色。既然色彩几乎影响着每一个人，那么你对色彩的选择与组合，无论是否刻意，都向外界传达了一部分关于你个性的信息。

写给所有想利用色彩为自己助力的人

在这本指南中，阿克塞尔·布特教授将带领读者进入色彩心理学的缤纷世界。借助包含 2,000 种颜色的色彩图谱，他揭示了诸多奥秘，包括：

- 各种颜色与相应人格特质的匹配
- 哪些色彩能让你看起来更加可靠
- 如何利用色彩在寻找伴侣或工作面试时提升效果



- 如何通过色彩准确判断他人的性格特征
- 色彩如何增进身心愉悦，甚至促进健康。

本书是德国首席色彩专家阿克塞尔·布特尔特（Prof. Dr. Axel Buether）新著，首次引入基于科学实证的色彩人格测试。

作者简介：



阿克塞尔·布特尔特教授（Prof. Dr. Axel Buether）生于 1967 年，曾攻读建筑学，并获得神经心理学与环境设计交叉领域博士学位。2006 年，他出任德国色彩中心——科学与设计色彩中央研究院的主席，并于 2006 年至 2012 年间在哈勒艺术和设计学院任教。自 2012 年起，布特尔特担任德国伍珀塔尔大学视觉传播教学法教授。

中文书名：《天才指南：记忆力、专注力与思维力的超强训练法》

英文书名：EVERYDAY GENIUS: Hacks to Boost Your Memory, Focus, Problem-Solving, and Much More

作者：Nelson Dellis

出版社：Abrams Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

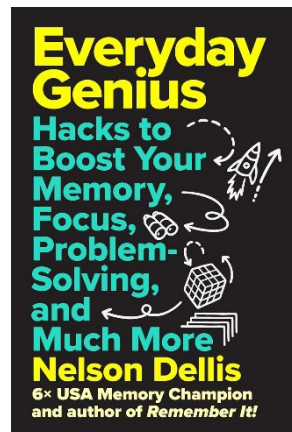
页数：256 页

出版时间：2026 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



卖点：

- **知名作者：**纳尔逊·德里斯（Nelson Dellis）曾荣获六届美国记忆锦标赛冠军，他的 YouTube 频道有超过 30 万订阅者，Instagram 账号有超过 1.9 万粉丝。他的在线讲座有数千听众同时关注，他的作品曾出现在网飞（Netflix）纪录片《记忆游戏》（Memory Games）、美国全国广播公司的《今日秀》（The Today Show）、福克斯的《超人》（Superhumans）、国家地理的《脑力游戏》（Brain Games）等许多节目中。
- **目标读者广泛：**注意力经济比以往任何时候都更受关注。德里斯在书中介绍的技能将吸引广泛的受众——学生和学者、企业家和专业人士、胸怀大志的创新者以及所有年龄段的终身学习者。
- **销售潜力十足：**德里斯的《高效记忆力训练法》（Remember It!, 2018）销量稳步增长——2023 年是这本书的销量第二高的一年，销售 8000 册；2024 年，共销售 5000 册，自 2018 年以来，共销售 35000 册。类似主题的作品，比如《与爱因斯坦月球漫步》（Moonwalking with Einstein），《认知天性》（Make It Stick!），是常年畅销书。



内容简介:

实用的非虚构类书籍，来自荣获六届美国记忆锦标赛冠军的纳尔逊·德里斯（Nelson Dellis），包括有趣、简单的技巧，可以帮助任何人看起来更聪明，同时也确实变得更聪明。

如果一本有趣的书能教你如何读得更快，记住更多，你的生活会如何？如果你有一套工具能够让你更有效地学习一切，从掌握一门新语言到提高你的注意力、记忆力和专注力，甚至决策能力，那会怎么样？

如果这本书还可以教会你破解谜题和谜语的技巧，在二十一点算牌，蒙着眼睛解魔方，以及让你更会玩国际象棋、数独和其他游戏呢？

2009 年，受他心爱的祖母与阿尔茨海默氏症的斗争的启发，纳尔逊·德里斯踏上了一场改变自我的旅程，加强自己的认知能力。这不仅使他获得了六次美国记忆锦标赛冠军，还使他从此终身致力于帮助他人提升智力。

虽然他没有承诺会把你变成下一个爱因斯坦，但他确实保证，你会惊讶于你有多少隐藏的潜力尚未被发掘。

在《天才指南》一书中，德里斯提供了大量实用技巧，任何背景的读者都能够掌握这些小技巧，为个人和职业生涯带来大不同。

作者简介:



纳尔逊·德里斯（Nelson Dellis）是六届美国记忆锦标赛冠军得主，也是备受追捧的演讲者和教练。他在 2016 年的速读奥林匹克竞赛中获得铜牌，并在一支二十一点队兼职，从赌场赢得了超过 10 万美元。德里斯还经营着一个成功的 YouTube 频道，拥有 30 多万订阅者，致力于创作心理技术和记忆技巧相关的内容。

《天才指南：记忆力、专注力与思维力的超强训练法》

引言：挖掘隐藏的天赋

第一部分 基本技巧

第一章：掌握记忆力

第二章：速读

第三章：聚焦和专注力

第四章：如何提升学习能力

第二部分 行动策略

第五章：心算

第六章：解决问题的能力 and 创造力



第七章：算牌和其他游戏技巧

第八章：掌握社交技能

第九章：不止于智力：直觉，远见和更好的自己

致谢

索引

中文书名：《心灵经济：记忆，认知与心理转型》

英文书名：THE MIND ECONOMY: Memory, Cognition, and Psychological Transformation

作者：Oliver Hoffmann

出版社：Anthem Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：272 页

出版时间：2025 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：

《心灵经济》是大胆而富有远见的探索，将人类心理作为一种结构化、动态的经济形式而研究。在这部开创性的著作中，奥利弗·霍夫曼（Oliver Hoffmann）教授提出，记忆不仅仅是过去事件的存储库，而是我们内心世界的基础货币——塑造身份、驱动认知，并推动我们的情感和心理过程。

本书植根于心理学理论，并结合哲学反思和经济推理方法，令内容更加深刻与丰富。书中引入了“精神系统”的概念——它是一个综合模型，解释了叙事、想象和记忆如何在心灵经济中作为关键的交换过程而发挥作用。霍夫曼揭示了记忆是如何以思想、信仰和自我概念的形式不断重建、赋予价值和交易。这些过程定义了个人在日常生活中如何看待自己、与他人相处以及做出决定。

这本书还深入介绍了“经济认知疗法”。这种疗法利用思维经济原理来提高心理效率、情绪弹性和治疗效果。书中实用而有效的练习和技巧，如想象重建和超验叙事，是个人发展和治疗的强大的工具。书中还加入了瑜伽和美学体验等支持性练习，建立起完整深入的疗法体系。

并不依赖神秘或深奥的语言，《心灵经济》提供了一种清晰、结构化、科学合理的方法来理解自我。它挑战了内在世界和外在世界之间传统的二元论，并提出我们的经济体系可能是内部心理结构的反映，而不是相反。



这本书是为那些不仅仅想寻求自助的读者而写的——它是为那些想了解我们如何在内心建构价值、身份和意义的思想家、实践者和人类的探索者而写的。深刻，明晰，富有远见，霍夫曼邀请我们更好地管理我们内在的资源，并让记忆成为改变的力量。

作者简介：



奥利弗·霍夫曼（Oliver Hoffmann） 创新管理和心理学教授，探索人类思维中认知、记忆和经济思维的交叉。

《心灵经济：记忆，认知与心理转型》

图片目录

表格目录

序言 I：关于“记忆经济”的思考

序言 II：引言和概述

第一章：内在世界——身份、文化和记忆

第二章：存在的核心——变化，自我的流动性，叙述和认知

第三章：精神系统合作——变化过程

第四章：经济认知治疗的方法和技巧

第五章：支持系统——瑜伽、冥想、文化和美学

第六章：记住的是生命的价值——还是我们身体中的资本主义

结语 I：生命的剩余

结语 II：除此之外还有什么

术语表

中文书名：《一本小小的色彩使用手册》

英文书名：THE LITTLE BOOK OF COLOUR: How to Use the Psychology of Colour to Transform Your Life

作者：Karen Haller

出版社：PRH UK, Penguin Life

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：272 页

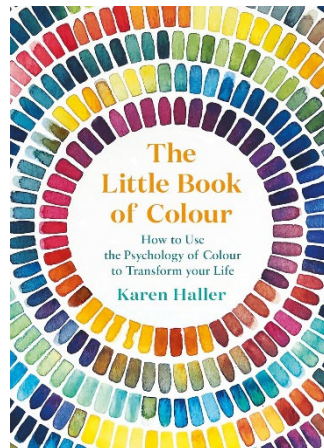
出版时间：2019 年 8 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

版权已授：荷兰、法国、希腊、意大利、韩国、葡萄牙、罗马尼亚、俄罗斯、西班牙、泰国、土耳其、越南





中文繁体版已授权，中文简体字版曾授权，版权即将回归

《星期日泰晤士报》年度设计图书

韩语版销量超 1.7 万册

亚马逊畅销书排名：

#187 in Decorative Arts

#410 in Fashion Design

#650 in Art Therapy & Relaxation

中简本出版记录

书 名：《一本小小的色彩使用手册》

作 者：凯伦·海勒

出版社：中信出版社

译 者：孙天

出版年：2020 年 9 月

页 数：320 页

定 价：68 元

装 帧：平装

[一本小小的色彩使用手册 \(豆瓣\)](#)



内容简介：

电脑需要显示 1680 万种色彩来展示彩色照片，人眼能够识别的色彩多达 1000 万种，Pantone（潘通）的通用色卡有 1867 种色彩。对于每个人的日常生活来说，掌握 11 种基础色彩和 4 个色调盘就够了。11 种基础色彩分别是：红色、粉色、黄色、橙色、棕色、蓝色、绿色、紫色、灰色、白色、黑色。这 11 种色彩可以通过组合产生 4 个色调盘。

而我们的性格通常是两种或两种以上性格类型的组合。一层性格决定了我们的色调盘，而我们的色彩风格则受到一层、二层性格类型的共同影响。做完书中附带的专业色彩性格测试，弄清自己的一层性格类型与 4 个色彩色调盘中的哪一个对应，就可以准备应用色彩心理学来改变生活了。

每一种色彩信号都会造成一种影响，每一种色彩都会影响我们的思维、感受和行为。用好色彩，我们可以充分表达感受、创造氛围，提升精力，改善胃口、睡眠质量和情绪健康，还可以利用色彩暗示来影响他人。

本书亮点：

- 全新解读色彩的科学与心理学，适合喜爱《丹麦人为什么幸福》（*The Little Book of Hygge*，总销量 270700 册）与《色彩的秘密生活》（*The Secret Lives of Colour*，总销量 23776 册）的读者。
- 作者凯伦曾任多家国际知名品牌色彩顾问，包括 Farrow & Ball、多芬（Dove）、多乐士（Dulux）、菲亚特（Fiat）、美国巴斯夫（BASF in the US）及阿斯科特赛马会（Ascot Races），主导色彩策略与培训项目。



- 作为英国最著名的应用色彩心理学专家，凯伦常年为《时尚 COSMO》《快报》《赫芬顿邮报》《Stylist》杂志及个人博客撰写专栏，深入探讨色彩与心理的奇妙关联。

作者简介：



凯伦·海勒 (Karen Haller) 在应用色彩心理学领域拥有 20 余年经验，专门研究商务品牌色彩、室内装饰、保健和健康。为色彩革命提供培训和指导，为全球品牌提供咨询，例如 Farrow & Ball 油漆、德芙、多乐士、Orange Mobile 手机、Logitech (罗技)、菲亚特、美国巴斯夫、Ascot Races (雅士谷马场)、联合利华、3M，还有我们熟知的华为。她还接受过《Cosmopolitan》、《造型师》(the Stylist) 和《泰晤士报》(The Times) 的采访，为《赫芬顿邮报》(Huffington Post) 撰稿，并出现在伦敦直播和英国第四频道的《周日早午餐》(Sunday Brunch) 节目中。

内页样张：

The psychology of brown



The positive psychological traits of brown

Brown is the colour of the earth and wood, and is essentially a dark orange. We feel reassured and safe with brown. It is solid, dependable and grounded, like a strong reliable tree. It is serious like black, but in a softer way. Brown can be supportive, whereas black can come across as oppressive and unapproachable. Brown is also cosy and warm – think of wooden floors and logs in the fireplace.

The adverse psychological traits of brown

Brown can seem dull, lifeless and boring. It can be stubborn and unbending. It can lack humour and sophistication, and bring up feelings of heaviness. That same strong tree can also be viewed as unyielding and unaccommodating.

The many tones of brown

There are warm golden browns, beiges and tans, and richer, darker browns like chocolate, coffee, chestnut, and cool browns like taupes, wenge (which is a very black brown) and ash browns.

Brown in action

Hotels and traditional clubs can make good use of brown. The salon in the Hôtel de Vigny, in Paris, for example, uses brown to convey a feeling of Old World charm and understated refinement. This is accentuated through the use of natural materials like wood and leather. Here you know you can be comfortable and relaxed. You certainly won't be rushed in and out. You may find yourself spending longer here than you intended, easily settling in and making yourself at home.



82

《一本小小的色彩使用手册》

第一章 色彩的历史 1

第二章 感知色彩 29

第三章 色彩与情绪 67

第四章 色彩与性格 127

第一部分 如何挑选适合自己的穿搭色

第二部分 居室中的色彩



第三部分 办公环境中的色彩

第四部分 关系中的色彩

第五章 色彩革命 303

致谢 313

资料来源和拓展阅读 319

中文书名：《焦虑的馈赠：将内心混乱转化为日常超能力的实践手册》

英文书名：THE GIFT OF ANXIETY: A Workbook for Turning Your Inner Chaos into Everyday Superpowers

作者：T.L. Walsh

出版社：Bluestone

代理公司：Biagi/ANA/Jackie

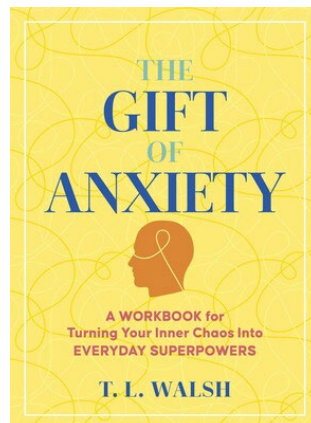
页数：128 页

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：心灵励志



内容简介：

焦虑的人一直被视为软弱的象征，尽管他们每天都在与内心的恶魔作斗争。是时候转变视角了，是时候向那些数以百万计的“焦虑战士”致敬了。

《焦虑的馈赠》鼓励今天的读者接受并拥抱他们的压力，同时强调与自己的感受和恐惧保持一致的好处。研究表明，焦虑的人更能与自己的情绪保持联系，善于听从直觉，并且随时准备应对一切——这都要归功于他们一生的内心斗争。

该书以全新视角切入热门自助话题，其引导语既能激发焦虑的积极面，又彻底消除羞耻感。这本支持性日记本专为厌倦自我苛责的读者设计，提供赋能式自我反思、将焦虑转化为优势的技巧，并帮助我们为真实的自我——连同焦虑在内——以及未来可能成为的个体感到自豪。

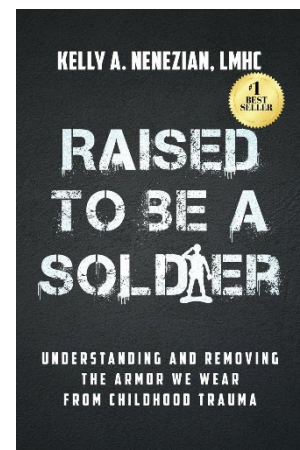
作者简介：

T.L. 沃尔什 (T.L. Walsh) 拥有心理学硕士学位，是备受好评的心理悬疑小说作家（代表作《月之姐妹》(The Moon Sisters) 与《莫伊拉·莱希的遗嘱》(The Last Will of Moira Leahy)）。她最初担任《预防》杂志 (Prevention Magazine) 的研究员兼撰稿人，后联合创办了“作家解密”网站 (Writer Unboxed)，该平台为成长中的作家提供赋能内容。

内页：



中文书名：《融化坚冰：理解并走出童年创伤》
英文书名：Raised To Be A Soldier: Understanding and Removing
The Armor We Wear From Childhood Trauma
作 者：Kelly A. Nenezian
出 版 社：Ethos Collective
代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu
页 数：194 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
亚马逊畅销书排名：
#252 in Post-Traumatic Stress
#455 in Popular Psychology Pathologies



内容简介：

童年的创伤是否让你在生活中全副武装，处处防备，而不是真正地生活？

从生命的最初时刻起，孩子们就沉浸在丰富多彩的情感中。然而，在明艳的色彩之外，阴影中潜伏着更深的颜色，等待着被发现和理解。

对我们中的许多人来说，我们在童年中被推入的训练营教会了我们忽视情感，而不是保持情感健康。这会导致情绪失调或情绪混乱，我们童年时会高度警惕、情绪淡漠、情绪失调，或者三者兼而有之。我们建立了身体和心理的防御体系，来适应环境，并在生命的战场上保



护自己。因此，我们的工作受到影响，我们的关系受到影响，最重要的是，我们本身也受到

在《融化坚冰》一书中，作者凯利·内内齐安（Kelly Nenezian）分享了作为持证心理咨询师，从多年实践中总结的经验，帮助你调整自己，过上你梦想生活。

在本书中可以学到如何：

- 理解童年创伤，重启身心的自然愈合机制，以治愈复杂的创伤后应激障碍。
- 扭转童年形成的限制、压抑和分离的防御策略，挣脱枷锁，过上充实的生活。
- 使用身体疗法来治愈童年创伤，训练自己感受自身情绪，重获心灵上的平和安宁。

治愈创伤应包括身体和心理两个方面，以产生实际效果和长期、持续的改变。读这本书便是第一步。

是时候重新聚焦自己和自己的身体，感受、呼吸，并向着你注定要拥有的生活前进了。

作者简介：



凯利·内内齐安（Kelly Nenezian）是一名持证心理健康顾问、企业主和培训师，拥有佛罗里达大学和诺瓦东南大学的学位。此外，凯利是持证的眼动脱敏与再加工疗法治疗师、经佛罗里达州生物能量学会认证的生物能量治疗师和持证呼吸排毒师。2017年，她开设了盖恩斯维尔疗愈所（Gainesville Healing House），提供身心疗愈。2020年，凯利创立了非营利的人人康复股份有限公司（Healing For All, Inc），以帮助弱势群体获得心理健康服务。凯利致力于帮助个人从创伤中康复，自由生活，拥抱社会。

《融化坚冰：理解并走出童年创伤》

序

引言

第一章：我们最初的战斗

第二章：适应与防御

第三章：不同的防御机制

第四章：逃避性防御

第五章：需求性防御

第六章：持续性防御

第七章：控制性防御

第八章：完美性防御

第九章：防御持续的原因

第十章：解除防御

第十一章：治愈旅程中的助力

注释

致谢

关于作者



中文书名：《发现真实的自己》
英文书名：UNDERSTAND YOUR TRUE IDENTITY
作 者：Jeremy Guy Thompson
出 版 社：Morgan James Publishing
代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu
页 数：240 页
出版时间：2025 年 10 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



内容简介：

《发现真实的自己》解释了人类焦虑、抑郁和人际关系问题背后的根本问题之一。

汤普森（Thompson）博士是一位经验丰富的家庭医生，他观察到他的许多病人感到困惑和迷茫，而其他人们的生活中似乎尽在掌控。人们之间为何会产生这样的差异？

汤普森博士用现实生活中的例子解释了认识一个人真实自我的重要性，他将一个人的内在天赋与头脑中的负面想法分开。人们具有与生俱来的遗传优势和本能，它们应该成为人们性格的基础，但不幸的是，生活的艰辛导致人们获得消极的思维模式，自我意识产生混乱。（“杂物袋”理论）

汤普森博士简明扼要地解释了人们如何将这些消极的想法与他们个性中真正的优势分开，并学会公平看待他人的好的一面。他们不再小心敏感，而不会陷入无效的沟通中。（积极心理学）

通过重新真正地认识自己，人们可以开始做更多能够带来快乐、更为擅长的事情。这些原则是人们生活的基础，也可以应用在人群中，例如在家庭、团队、工作场所或组织中。

结果如何？个人的和谐，人际关系的和谐，以及社区的和谐。

作者简介：



杰里米·盖伊·汤普森博士（Dr. Jeremy Guy Thompson）是来自澳大利亚悉尼的一位医生。他在澳大利亚心理医学学会担任主席，在咨询中主要应用在认知、叙事和基于解决方案的疗法。他花费十年时间练习催眠，在此期间，他提出了“积极中心模型”（Positive Centered model），帮助人们发现真实的自我，解决焦虑、抑郁和人际关系问题。杰里米已婚，有五个孩子和孙辈，喜欢冲浪、滑雪和弹吉他。



中文书名：《整体负荷理论：重塑自闭症、多动症、学习障碍症、
分裂型人格障碍与心理健康患者的人生》

英文书名：Total Load Theory: Transforming Lives in Autism,
ADHD, LD, SPD, and Mental Health

作者：Patricia S. Lemer

出版社：Skyhorse/Children's Health Defense Books

代理公司：ANA/Jessica

页数：552 页

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

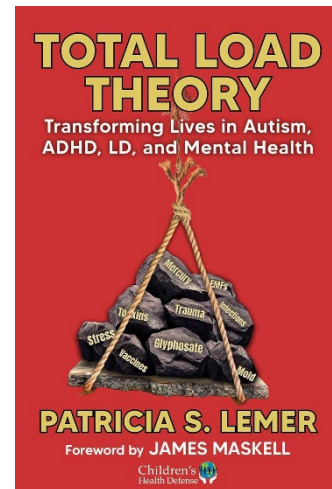
类型：大众心理

亚马逊畅销书排名：

#245 in Immunology (Books)

#481 in Children & Adolescent's Learning Disorders

#595 in Attention-Deficit/Hyperactivity



内容简介：

每六个儿童中就有一人（及众多成年人）被确诊患有神经发育障碍。自闭症、注意力缺陷、学习障碍与焦虑症的成因究竟是什么？

帕特里夏·莱默提出了革命性的“整体负荷理论”——这种病因学指出问题的根源并非单一因素，而是生物、环境、免疫、神经、心理和毒理学负荷因子的复杂组合。

莱默深入阐释了潜在压力源如何累积引发感知、运动、语言、社会情感等多维度症状，最终导致临床诊断。通过运用这一理论图谱，患者家属与从业者能有效帮助至亲与患者恢复功能。

关键措施包括：扭转不良生活方式（饮食、睡眠、运动），让受创神经系统重获安全感；继而改善消化系统与免疫内分泌功能。莱默重点探讨了感觉处理（尤其是视觉功能）的作用，并提出优化异常牙科结构与功能的方案。

本书还涉及各年龄段语言与社会情感能力的提升，详细解析这些高阶功能如何依赖于神经、生物及感觉系统的完整性。其中介绍的字母板沟通新技法可能彻底改变患者人生。

关于未来规划的章节涵盖教育、监护生活、就业与财务方案，最后专为备孕父母撰写预防性负荷因子管理指南。

未来正在呼唤行动——本书正是当下不可或缺的行动指南。



作者简介:



帕特里夏·S·莱默 (Patricia S. Lemer) 是将整体疗法应用于自闭症、多动症、学习及心理障碍领域的先驱与国际权威。五十余年来，她始终致力于识别并改善根本病因而非仅仅治疗症状。莱默首次将工程学概念“整体负荷理论”应用于神经发育障碍领域，该理论认为每个个体如同桥梁，当压力源超负荷累积时终将导致功能障碍。

媒体评价:

“这是一本结构清晰、充满激情的著作，对神经发育障碍的潜在诱因及多重致病因素进行了多维度的探索。帕特里夏·S·莱默融合东西方治疗模式的综合视角，为患者家庭与护理者提供了实用的工具和科学的观点。她以深刻的同理心与清晰的论述，帮助读者应对这个日益充满毒性、快节奏和电磁干扰的复杂世界，助力他们为治疗与预防做出明智选择。”

——罗布·布朗博士 (Dr. Rob Brown)，诊断放射学家、美国放射学会会员、环境健康信托基金会科研与临床事务副主席

“在《整体负荷理论》中，帕特里夏·莱默以其开创性的理论框架，不仅关注自闭症，更涵盖从多动症、学习障碍到感官处理异常及心理健康问题在内的广泛神经发育障碍。她深刻揭示了持续的环境侵害如何引发基因与表观遗传变化，摧毁人体每日面对巨大毒性负荷时的甲基化与解毒能力。多年来，帕蒂一直是我们自闭症研究联盟的重要访谈专家，她的知识渊博而深远。她是绝望父母眼中真理与理性的灯塔，而这本书进一步奠定了她作为疗愈与预防领域远见者的地位。”

——恩里克·巴苏尔托 (Enrique Basurto)，自闭症研究联盟创始人

“本书为自闭症及其他儿童发育障碍提供了令人耳目一新且充满力量的视角。通过引入‘整体负荷理论’，它帮助家长和专业工作者理解基因、环境与生活方式在儿童健康中复杂的相互作用。帕特里夏·莱默令我深感敬佩——八十高龄的她将毕生心血、数十年智慧与全部职业生涯倾注于此书。作为一位家长，我由衷感谢她对儿童发育障碍提出的尖锐追问，更感激她进一步给出了清晰、实用的答案与治疗方案。这本书宛如一份知识的礼物与遗产，必将持续指引万千家庭。帕特里夏的奉献精神与激情在每一页熠熠生辉，她的著作赋予如我一般的父母以希望与方向，让我们真正帮助孩子茁壮成长。”

——伊拉娜·格施洛维茨 (Ilana Gerschlowitz)，《拯救我的儿子：与自闭症同行之路》(Saving My Sons: A Journey with Autism) 的作者、南非星星学院 (自闭症中心) 主任



中文书名：《混沌自律：不完美，也能成事》

英文书名：THE ART OF CHAOTIC DISCIPLINE: A Shame-Free Approach to Getting Things Done

作者：Kelly Banks

出版社：Putnam, Penguin USA

代理公司：ANA/Jessica

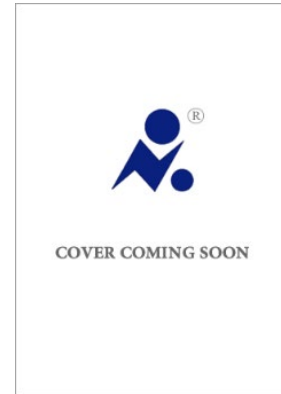
页数：待定

出版时间：2027 年 4 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲（26.6 交付全稿）

类型：大众心理



内容简介：

《混沌自律》一书基于一个激进的前提：关于“效率”的书籍并非对每个人都管用，因为每个人的思维方式都不尽相同。精力充沛、成果丰硕的日子（“爆发日”）与进展缓慢、收获寥寥的日子（“土豆日”）交替出现是很正常的。

在这本新颖且令人兴奋的书中，凯莉·班克斯为读者提供了一种全新的做事范式，她称之为“混沌自律”。书中融合了心理学洞见、灵活性、允许放松以及基于证据的策略，为读者呈现了一种可持续且积极的方式，让我们顺应而非违背自身的自然节奏，重建与生产力和积极性的关系。最终形成了一套富有同情心的框架，用恢复和自我信任取代了羞愧。

凯莉为患有注意力缺陷多动障碍（ADHD）的客户提供服务，她的书既认可又支持神经正常者和 ADHD 患者的经历。这本书不仅面向已被确诊的人群，实际上，它适合所有曾尝试（但未能成功）遵循那些似乎并不适合自己大脑的常规建议的人。在这个屏幕使用时间过长、睡眠不足的时代，这几乎涵盖了所有人！我们认为这本书就像《深度工作》（*Deep Work*）一样，但语气更轻松、更积极，而且方法是我们能够长期坚持的。

作者简介：

凯莉·班克斯（Kelly Banks）的平台发展迅速，如今她在 Instagram 上的粉丝数已达 24 万，而 2023 年时粉丝数还是零。几个月前她还开通了 Substack，目前已有约 5 万名订阅者。她确实是一颗冉冉升起的新星，“混沌自律”的潜力巨大。

大纲目录：

概述 4
作者简介 4
本书的目标市场 4
覆盖范围和参与度 6
营销与推广 7



竞争 8
愿景和书籍详情 9
目录 10
章节摘要 12
样章 20

中文书名：《你我因何不同：神经科学视野下的“身份”》

英文书名：YOU AND ME: The Neuroscience of Identity

作者：Susan Greenfield

出版社：Notting Hill Editions

代理公司：Jenny Brown/ANA/Jessica Wu

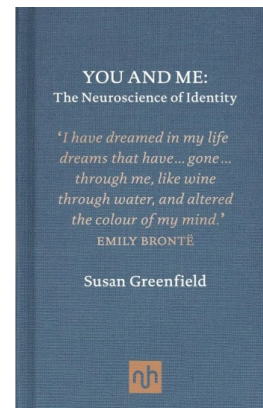
页数：156 页

出版时间：2011 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



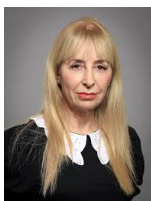
内容简介：

这是一部精彩著作，探讨了身份与神经科学在社交媒体时代的关系。格林菲尔德在书中探讨了科技会如何影响我们的大脑以及我们的身份认知。

是什么让你与我有所不同？

“身份”是一个常被提及却难以定义的概念。或许正因如此，这一概念长久以来备受哲学家青睐，也恰恰出于同样的原因，一直为脑科学家所回避——直到现在。在这本探讨身份的神经生物学著作中，格林菲尔德简要回顾了社会视角下的身份定义，涵盖指纹、面孔到签名等，以考察我们尝试自我认知的多种方式——但都徒劳无功。然而，精神病学的视角提供了一些有价值的线索，引领我们走向下一步：对实体大脑的探索——即神经科学的视角。但身份不仅仅是一种客观现象：因此，任何相关的脑内现象也必须从个人的视角来看待，正如后章所述。了解了这些不同研究方法的见解之后，格林菲尔德试图构想实体大脑中的实际情景，这些情景应与我们熟悉的身份实例相对应。然而，鉴于实体大脑能敏锐地适应环境，而 21 世纪的环境正以前所未有的方式改变，我们的身份是否也正面临前所未有的变革？

作者简介：



苏珊·格林菲尔德（Susan Greenfield）自 1996 年起担任牛津大学突触药理学教授，目前仍领导一个跨学科研究团队。她同时担任心智未来研究所所长，于 2000 年获颁大英帝国司令勋章，并于 2001 年获封非政治性终身贵族。苏珊撰写过许多面向学术界及非学术界读者的科普书籍，探讨的主题包括意识的基础及人性本质。她的最新著作《ID: 21 世纪身份探求》（ID: The Quest for Identity



in the 21st Century) 探讨了在一个快速变化的世界中, 作为人具有什么意义, 并借助神经科学的最新发现, 探究我们应该如何提升自身的个体性。

媒体评价:

“她拥有用一种罕见的天赋——用平实的语言阐释科学。”

——《华盛顿邮报》(*The Washington Post*)

“苏珊·格林菲尔德常被誉为英国最顶尖的女性科学家, 但无论在哪个领域、哪个国度, 她都是最擅长将复杂思想阐释得清晰易懂的学者之一。”

——《周日独立报》(*The Independent on Sunday*)

“格林菲尔德是一位风趣的作家, 一位杰出的神经科学家, 也是一位精于阐述脑化学最新进展的卓越诠释者。”

——《新人文主义者》(*New Humanist*)

《你我因何不同：神经科学视野下的“身份”》

献词

前言

1. 社会视角
2. 精神病学视角
3. 神经科学视角
4. 个人视角
5. 身份的定位?
6. 身份的时机?

精选参考文献

关于出版社

诺丁山出版社其他书目

版权页

中文书名: 《当善意变成枷锁: 创伤自救指南》

英文书名: **When Being Nice Becomes a Compulsion: Strategies against Traumatic Stress**

德语书名: **WENN NETT SEIN ZUM ZWANG WIRD**

作者: **Jochen Peichl**

出版社: **Kösel**

代理公司: **Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Jackie**

页数: **240 页**

出版时间: **2025 年 8 月**

审读资料: 电子稿

类型: 大众心理





内容简介:

理解创伤性应激相应的社交反应

和谐的人际关系对每个人都有益。然而，过度取悦他人、对和睦关系显著成瘾，或是过分妥协的行为，往往会导致一系列负面后果，包括低自尊、慢性疲劳、焦虑障碍或抑郁。这种过度顺从的行为源于童年早期的压力和创伤经历。这种“讨好反应”是一种生存策略，人们通过顺从行为和自我牺牲来应对他们认为具有威胁性的情景，并且也在人际交往中反复采用这种策略。

- 皮希尔以深入浅出、易于理解的方式，向心理学和治疗领域的专业人士，以及受此困扰的人群阐明了“讨好”症状。
- 展示了这种创伤反应如何影响日常生活，并提供了相应策略，以中断这种问题行为模式。
- 本书旨在帮助受“讨好反应”困扰者化解冲突、减轻压力、找到自主权，并设定现实的目标。
- 以紧凑、易于理解的方式介绍了一个日益受到关注的主题

目录:

前言

引言

为什么您应该阅读这本书

您将在本书中读到什么

第一部分：基础与起源

第一章：面对威胁的防御性反应/我们的大脑如何对危险作出反应

创伤——简单回顾

6F——六种生存反应：大脑的防御连锁反应

防御反应的神经生物学标记

防御反应的发展历程

适应、讨好行为与社会等级系统

第二章：对创伤性应激的社交反应

社交反应模式的积极特质

面对压力与危险的社交反应

四种社交适应反应

第三章：其他的社交防御反应

“瘫倒”

“照料与交友”反应

“斯德哥尔摩综合症”



第四章：“小鹿斑比反应”背后的心理学

“小鹿斑比反应”与不安全依恋风格
对亲近的渴望与恐惧
适应与取悦
认知扭曲与信念

第五章：教育和家庭动态的影响：“小鹿斑比反应”的形成

家庭动态与角色分配
父母和兄弟姐妹在“小鹿斑比反应”形成中的作用
有害的家庭系统：早期依恋创伤
内在小孩的困境
内在系统的动态

第二部分：表现与影响

第六章：成年人的“小鹿斑比反应”

成年期“小鹿斑比反应”的主观症状
具有“小鹿斑比反应”的成年人所表现的不同人格风格示例
典型的思维模式
“小鹿斑比反应”的功能
“小鹿斑比反应”的长期影响

第七章：“小鹿斑比反应”作为一种文化现象

讨好：社交媒体与线上互动
真诚与强迫的友善
文化语境中的“小鹿斑比反应”
“小鹿斑比反应”与“照料与交友”
“小鹿斑比反应”与“取悦他人”的区别
“小鹿斑比反应”与隐蔽型自恋
电影中的“小鹿斑比反应”：《窃听风暴》

第三部分：改变与治疗之路

第八章：“小鹿斑比反应”：我受影响了吗？

三个重要方面：关于治疗的一般事项
我这一切是从何而来？探寻原因

第九章：一般治疗建议：应对策略

规范疗法提供的方案
社交技能训练

第十章：针对内在讨好者的部分疗法：自我状态治疗

自我状态与内在舞台
卡琳娜与“小鹿斑比反应”：一段自我状态疗法的历程
我在治疗中做了什么？



将内在小孩带入当下

“拥有一个快乐的童年永远不会太晚”

参考文献

注释

作者简介

作者简介：



约亨·皮希尔（Jochen Peichl）博士，医学博士，1950年生，是神经学、精神病学、心理治疗医学及心身医学专家。他完成了包括自我状态疗法在内的多种心理治疗培训，并曾担任纽伦堡医院心理治疗与心身医学科高级医师至2011年。他撰写了许多专业书籍和面向大众的科普读物。Today he works in his own practice and heads the Institute for Hypno-analytical Part Work and Ego-State Therapy (InHAT). 如今，他在自己的诊所工作，并领导催眠-分析部分工作与自我状态疗法研究所（InHAT）。

中文书名：《黑暗因子：我们内心“恶”的本质》

英文书名：The Dark Factor: the essence of evil within us

德语书名：Dark Factor - Die Essenz Des Bösen In Uns

作者：Benjamin E. Hilbig, Morten Moshagen, Ingo Zettler

出版社：Ariston

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

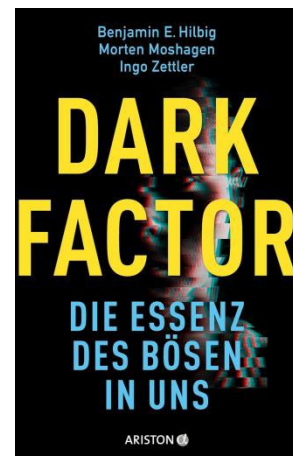
页数：256页

出版时间：2025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：

一场深入人类性格隐秘面向的探索，揭示恶意背后的共同根源。

是什么促使人们走向盗窃、谩骂、欺骗或欺凌？超过十年的国际研究表明：这些负面行为背后，往往指向一种共同的人格特质——“黑暗因子”（Dark Factor）。这一特质在我们每个人身上或多或少都存在，并且可以被测量。

本书基于逾 200 万人次的数据，首次系统回答了诸多与“人性之恶”相关的重要问题：

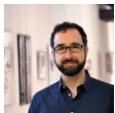
- 我们为何会产生恶意？
- 自恋、精神病态、施虐倾向等“黑暗人格”之间有何共通点？



- 黑暗因子与性别、年龄、教育背景之间存在哪些联系？
- 它如何影响我们的亲密关系、职业选择，乃至政治倾向？
- 拥有高黑暗因子的人是否更容易成功？这是否会带来幸福，还是反而导致孤独与身心困扰？
- 黑暗因子能否改变，还是一旦形成便难以撼动？

这是一本兼具洞察力与数据深度的心理学著作，带领读者正视人性的复杂性，也让我们重新思考：善与恶，是否真的泾渭分明。

作者简介：



本杰明·E·希尔比格教授 (Prof. Benjamin E. Hilbig, PhD) 拥有心理学学位，并于 2009 年获得博士学位。随后他加入马克斯·普朗克集体物品研究所，集体物品研究所工作，后转任曼海姆大学助理教授，专攻判断与决策领域。2014 年加入凯泽斯劳滕-兰道大学，领导实验心理学与人格研究团队。其研究专长涵盖伦理与社会决策、人格特质及研究方法。



莫滕·莫沙根教授 (Prof. Dr. Morten Moshagen) 拥有心理学博士学位。在曼海姆大学完成博士后研究后，他于 2014 年成为卡塞尔大学心理学教授，专攻研究方法领域。在哥本哈根大学担任访问学者一段时间后，他于 2016 年加入乌尔姆大学。现任该校心理学研究方法系主任，研究方向为数学建模及社会问题性人格特质。



英戈·泽特勒教授 (Prof. Dr. Ingo Zettler) 是哥本哈根大学心理学研究所及社会数据科学中心 (SODAS) 的人格与行为学教授。赴丹麦任职前，他取得心理学学位，毕业后先后在亚琛工业大学（并于该校获得博士学位）和图宾根大学工作。他所属的研究团队专注于人格特质及其在不同情境中的意义，涵盖反社会行为、亲社会行为、职场行为及环境相关行为等领域。

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：Kösel

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

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：大众社科





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

目录:

献词

引言（最多 3 页）

致谢

第一章：两个世界，父母却认为只有一个世界

第二章：“我不再说他们的语言了”，或者断绝联系

代际冲突？

第 3 章：父母也是他们那个时代的产物——艰难的童年

第 4 章：我们父母想做对一切，却做不到——战争中的孩子

第 5 章：遗忘、经济奇迹、适应——动荡时期的童年

第 6 章：仿佛难以启齿——家庭沉默的意义

第 7 章：将我们分开和将我们聚在一起的东西——从另一个角度来看待沟通

第 8 章：全貌或可能发生事情

（献词）

献给我最快乐的人

致莱纳斯和内森

（引用）

“意识赋予我们做出选择的自由。”

莫舍·费尔登克莱斯

（注释）

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：《谎言解剖学：精准识别身边的欺骗者》

英文书名：THE LANGUAGE OF LIES: How to uncover the liar in your life

作者：Kirsty King

出版社：Cornerstone Press

代理公司：Johnson & Alcock/ANA/Jessica

页数：320 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：大众心理

版权已授：德国、克罗地亚、中文繁体



内容简介：

如何辨别别人是不是在对你撒谎？

人们说的话中，怎样才能区分真话和假话？又在什么时候该相信你所听到的？

人人都会说谎。我们对家人、朋友、同事和陌生人说谎。但有些谎言极具破坏性。它们会毁掉关系、毁掉人生，并造成不信任和不和谐。这些谎言需要被识破。如果我们知道如何留意，它们是可以被识破的。

法医语言学家科斯蒂·金博士深知，尽管有些说谎者可能极具说服力，但只要仔细留意他们所使用的语言，就能揭穿他们的谎言。我们可以通过留意他们说话的方式和内容中的关键语言特征，来判断某人是否在说谎。

本书借鉴了法医语言学和心理学研究成果，通过真实案例和故事向您展示语言如何揭露我们身边的说谎者：从误导我们的伴侣或同事到企图逃脱谋杀罪责的凶手。《谎言解剖学》是一本通俗易懂的工具书，能帮助您判断所听到的内容是否可信。

作者简介：



科斯蒂·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。



全书目录:

引言

第一章 词汇: 如何识别词义上的谎言

第二章 第二章 语法: 如何识别细微变化中的谎言

第三章 副语言: 如何从声音线索中识别谎言

第四章 准备: 如何为语言谎言识别做好准备

结论

注释

致谢

中文书名:《心理学学习与沟通精要(第二版)》

英文书名: Study And Communication Skills For Psychology
(Second Edition)

作者: Vanessa Parson

出版社: Oxford University Press

代理公司: ANA/Jessica Wu

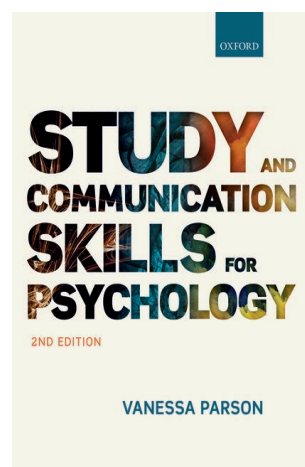
页数: 224 页

出版时间: 2018 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



本书亮点:

- 为大一新生介绍在本科心理学学习中取得成功所需的实用工具。
- 广泛涵盖多种学习与沟通技巧, 清晰、实用且鼓舞人心。
- 设置专门章节讲解批判性思维技巧。
- 通过心理学领域的具体实例和活动, 清晰展示各项技能的实用性。
- 编排灵活, 读者既可按需查阅特定章节, 也可按顺序阅读以配合课程学习。
- 配套丰富的线上资源(包含教师资源与学生资源), 极大提升文本的教学价值

- 新版更新:

新增批判性思维章节, 为学生掌握这项关键技能提供循序渐进的实用指导。

内容简介:

《心理学学习与沟通精要》专为心理学大一学生撰写, 涵盖了本科生在整个学习过程中需要培养的核心技能。



本书采用实用且具激励性的写作风格，辅以大量实例和建议，帮助读者掌握书中探讨的技巧。书中解释了如何充分利用讲座、辅导课和小组协作；如何运用包括书籍、期刊及网络的庞大信息库；如何进行批判性思考、阅读和写作；以及如何有效向他人传达研究成果与想法；最后还介绍了如何为考试复习并应试，以最大的可能性取得优异成绩。

由经验丰富的心理学教育者专为心理学学生撰写，《心理学学习与沟通精要》是最大化您的学习成果的必备指南。

在线资源：

《心理学学习与沟通精要》配套提供一系列线上资源，包含：

学生资源：

论文范例
研究论文范例
实验报告范例
参考文献引用练习
学术诚信意识练习
海报模板

教师资源：

书中插图电子档（可供下载）
写作技巧讲义
关于论文写作和实验报告的 PowerPoint 幻灯片及专题研讨练习
附加参考文献引用练习
关于学术诚信意识的 PowerPoint 幻灯片
关于演示技巧的 PowerPoint 幻灯片

作者简介：



瓦内萨·帕森 (Vanessa Parson) 现任桑德兰大学心理学系副主任，兼任该校“毕业生发展中心”学术发展团队的学术发展顾问，此为半职。她的专业研究领域是认知心理学（特别是感知与注意）和学习心理学，但其教学范围广泛，涵盖信仰心理学、网络心理学和学习技巧等，是高等教育学会的高级会员。

媒体评价：

填补了空白，为许多在大学面临学习压力的学生提供了帮助。

——曼迪·罗宾斯 (Mandy Robbins)，格林多大学

我认为这本书是所有心理学专业本科生的必读书目。

——纳耶利·冈萨雷斯-戈麦斯 (Nayeli Gonzalez-Gomez)，牛津布鲁克斯大学

全面且条理清晰地介绍了心理学专业学生在进入大学时需要掌握的学术技能。

——帕特里克·罗森克兰兹 (Patrick Rosenkranz)，纽卡斯尔大学



内容引人入胜，语言通俗易懂，学生能够轻松理解……这是一本非常实用的本科教材。
——萨伊玛·诺瑞恩（Saima Noreen），伦敦大学金史密斯学院

布局合理，易于理解，通俗易懂。这是心理学专业学生最实用的指南！
——凯西·安德森（Kathy Anderson），桑德兰大学学生

《心理学学习与沟通精要（第二版）》

引言

时间管理：宜早掌握的关键技能

教学时间：充分利用课堂时间

沟通与协作学习

评估前后：指南、标准与反馈

信息源及其用途

如何查找与阅读期刊文献

剽窃

什么是参考文献引用？

如何阅读与评估文本

你真的会写作吗？

批判性分析：你需要掌握的全新关键技能

论文写作

实验报告写作：如何撰写实验

演示报告与海报制作

复习与应试技巧

中文书名：《情绪暗涌：在至暗时刻寻找生命的智慧》

英文书名：Hard Feelings: Finding the Wisdom in Our Darkest Emotions

作者：Daniel Smith

出版社：Simon & Schuster

代理公司：Melanie Jackson Agency, LLC/ANA/Jessica

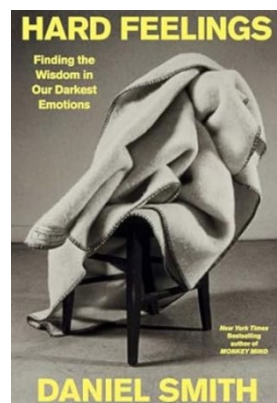
页数：256 页

出版时间：2026 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:

一位心理治疗师、《纽约时报》畅销书《焦虑之心》作者带来的深度思考——探索我们最难以面对的情感，论证这些情绪并非需要克服的障碍，而是引领我们走向智慧与完整的重要信使。

如果我们最奋力抵抗的情绪——愤怒、羞耻、嫉妒、懊悔、猜忌、烦躁、绝望——并非需要战胜的敌人，而是通往自我认知的重要向导，那会怎样？

当两份生日礼物——一本关于忧郁症的百年论著与一本博斯地狱画集——在丹尼尔·史密斯第二个孩子出生前数月送达时，他开始质疑文化对艰难情绪的漠视，以及自己与这些所谓"负面"情绪的终身抗争。史密斯穿梭于亲密的个人叙事与深厚的思想探索之间，追溯人类与负面情绪关系的历史演变——从七宗罪到现代心理学有时同样严苛的分类体系。他探讨科学、心理学、艺术与哲学在情感本质认知上的局限，挑战关于情感本质与功能的传统认知。

通过坦诚剖析自身情感波动并结合心理治疗工作中的洞察，史密斯提出有力论证：负面情绪具有关键作用——只要我们愿意倾听它们的诉说。无论是探究因纽特人惊人的"无怒文化"，还是直面自己作为新生父亲的情感传承，史密斯都提供了既充满人文关怀又出乎意料乐观的视角。

本书并非消除艰难情绪的指南，而是一份走向完整的邀请——去感受一切情绪，并发现即使最黑暗的情感也蕴藏着智慧、意义与深刻蜕变的可能。

作者简介:

丹尼尔·史密斯 (Daniel Smith) 是心理治疗师，《缪斯、狂人与先知》与《焦虑之心》作者。文章见于《大西洋月刊》《纽约时报杂志》《纽约客》等刊物。现居纽约布鲁克林。

全书目录:

第一部

第一章 两份礼物

第二章 感受的道德观（简史）

第三章 情感究竟是什么？

第二部

第四章 烦躁

第五章 羞耻

第六章 嫉妒

第三部

第七章 无聊

第八章 懊悔

第九章 绝望



致谢

参考文献选编

索引

中文书名：《嘿，惊恐君，冷静点！》

英文书名：Dear Panic, Calm Down!

德语书名：HEY PANIK, KOMM MAL WIEDER RUNTER!

作者：Klara Hanstein

出版社：Kailash

代理公司：Penguin Random House

Verlagsgruppe/ANA/Jackie

页数：256 页

出版时间：2025 年 9 月

审读资料：电子稿

类型：大众心理



内容简介：

在追寻内心平静的道路上，这是一本不可或缺的指南。

惊恐发作可能发生在生活的许多情境中——在电梯里、在候诊室，或者在夜间的任何时刻。经历者被情绪漩涡裹挟，感受到恐惧、震惊、对自身思想和身体的完全失控，甚至是对日益逼近的死亡感到极度恐惧。

克拉拉·汉斯坦（Klara Hanstein）是一位经验丰富的心理学家，也曾亲身经历过惊恐发作。她在书中清晰解释了我们的神经系统是如何运作的，以及惊恐发作为什么会出现。当神经系统误认为我们正处于危及生命的状况中时候，会变得过度活跃，继而引起惊恐发作。书中包含基于科学发现且易于理解的说明与练习，经证明有助于恢复身心平静。

- 献给所有希望击退惊恐发作、掌控自我人生的人
- 提供 21 种实用方法，汉斯坦将揭示如何打破惊恐发作的循环
- 配有插图、具体实例和易于实践的实用建议，使本书特别易读易懂

目录：

穿越恐慌风暴的指南针——为你前行的道路保驾护航

当神经系统发出警报时：特定的躯体感受引起的惊恐发作

引言：恐慌中枢大闹天宫。

#1 “我紧张得快崩溃了！”

#2 “我的呼吸不对劲！”



#3 “我的心要跳出来了！”

#4 “我身体里有奇怪的感觉！”

#5 “我热得难受！”

#6 “我的肠胃好难受！”

#7 “头晕得我站不稳！”

总结：让身体里的警报系统脱敏

脑中喧闹不休时：特定的想法引起的惊恐发作

引言：你正被自己的想法吓到惊恐发作

#8 “救命，我快疯了！”

#9 “我肯定是得了重病！”

#10 “我很快又要惊恐发作了！”

#11 “我的焦虑千万不能被人看出来！”

#12 “我要失控了！”

#13 “明天的约会我应付不了！”

#14 “我再也无法独处了！”

总结：调低想法的音量

当场所成为威胁时：特定情境引发的惊恐发作

引言：当日常生活变成挑战

#15 在最爱的披萨店里惊恐发作

#16 每一次开车都是一场噩梦

#17 在公共交通上失控

#18 工作中的持续紧绷

#19 在超市货架间汗如雨下

#20 受困于人群中

#21 登机时的惊恐发作

总结：能够重新生活，享受日常生活

接下来：带着平静继续前行

你或许还有的疑问

致谢

作者简介

作者简介：



克拉拉·汉斯坦（Klara Hanstein）是一位知名的临床心理学家、健康心理学家和系统心理学家。她在心理保健方面具备全面的专业知识，拥有在儿童、青少年和家庭心理学领域的高级培训资质，以及婴幼儿、儿童和青少年心理治疗资质。自 2010 年起，她开始在奥地利自主执业。她的第一本书《恐惧君，闭嘴吧！》（*"Dear Fear, Shut Up!"*）取得了巨大成功。她通过社交媒体频道、播客和每周通讯接触广大读者。自 2024 年 3 月起，她开设了一堂有关焦虑和惊恐发作的在线课程。



中文书名：《驯服焦虑小怪兽：从内耗到自愈》

英文书名：ALL THE LITTLE MONSTERS: How I Learned to Live With Anxiety

作者：David A. Robertson

出版社：HarperCollins Publishers

代理公司：Westwood/ANA/Jessica

页数：272 页

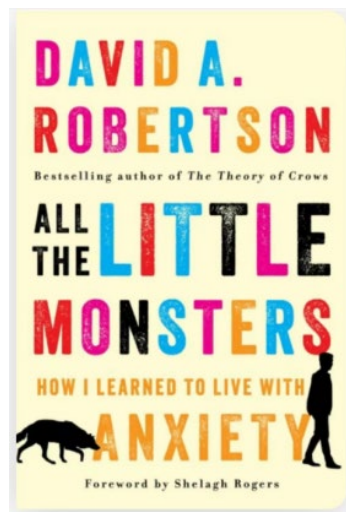
出版时间：2025 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

版权已授：加拿大



内容简介：

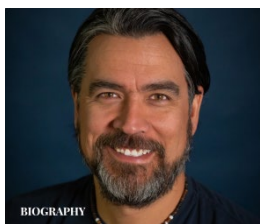
获奖作家大卫·A·罗伯逊（David A. Robertson）以幽默、温暖的笔调和恳切真诚的口吻，带读者领略长期焦虑症和抑郁症患者在生活中的挣扎，感受和疾病斗争获得的种种微小的胜利。罗伯逊和读者分享了这些来之不易的智慧，希望能让其他人的心理健康之旅不再那么孤单。

在外人看来，罗伯逊过着完美的日子——温馨的家庭、成功的作家事业，在一个宣传土著居民观点、文化和关切的平台上畅所欲言。但表面的幸福无法反映他的内心世界。罗伯逊长期和“小怪物”作斗争：长期的健康焦虑症和惊恐症状让他身心俱疲，有时还伴随着抑郁症的打击。最坏的时候，他甚至无法下床走到大厅。病情好转的时候，他拼命抑制自己的强迫症心态，逼迫自己摆脱频繁检查身体、怀疑自己出现严重健康问题的心态。

在这本书中，罗伯逊将自己内心和身体的感受描绘出来，讲述了心理问题给他自己和家人带来的伤害，并分享了他遇到挫折之后，如何克服困难，逐步走出阴霾，让生活重新回到正轨。他还分享了曾对他有所帮助的社区服务、治疗方法和药物等手段。罗伯逊反复地问自己一个简单的问题：倘若一切都会好起来呢？

坦诚分享个人经历之余，罗伯逊表示：即使无法治愈，他也可以过得很好。因此，他希望能帮助其他人走好心理健康之路。

作者简介：



大卫·A·罗伯逊（David A. Robertson）是一位作家、编辑，也是一位关注土著问题、心理健康和言论自由的演讲者。他的作品包括回忆录《黑水》（*Black Water*）、小说《乌鸦的理论》（*A Theory of Crows*）、绘本《当我们孤独时》（*When We Were Alone*）和《在小路上》（*On the Trapline*）以及中篇小说系列《米塞瓦传奇》（*The Misewa Saga*）。他曾荣获 TD 加拿大儿童文学奖（TD Canadian Children's Literary Award）、亚历山大·肯尼迪·伊斯比斯特奖（Alexander Kennedy Isbister Award）、卡罗兰·希尔兹温尼伯图



书奖（Carol Shields Winnipeg Book Award）和总督文学奖（Governor Generals）等奖项，并入围其他许多奖项。他是加拿大挪威豪斯克里族（Cree）人，现居温尼伯。

媒体评价：

“罗伯逊的回忆录是一场慷慨的分享。作为一位备受赞誉的加拿大原住民，罗伯逊针对焦虑症问题，向读者提供耐心亲切的指导。罗伯逊分享了自己克服焦虑症的过程，追溯了焦虑症的起源，提供了几种解决心理失控的方法：分享自己的感受、服用药物、冥想和自爱。这本书不仅让我更了解自己的焦虑，也让我对身边的人更有同情心。罗伯逊明白，我们每个人都带着自己的“小怪物”走过这一生，而他教会我们，如何把它们从内心深处吸引出来，再用爱迎接它们。

——希瑟·奥尼尔（Heather O'Neill），著有畅销书《梦想之都》（*The Capital of Dreams*）

“罗伯逊以充满同情的口吻，对焦虑症和抑郁症进行了清晰的阐述，让我不仅感到被看见，而且感到被认可，甚至感到欣慰。这就是打破成见的方法——不是仅仅用善意但空洞的肯定，而是公开承认这些司空见惯的疾病中最丑陋的部分。罗伯逊的坦诚让我们这些同病相怜的人也能坦然面对一切。这本书不仅是那些与精神疾病作斗争的人的必读书，也是那些爱我们的人的必读书，这样他们就能更好地理解我们必须面对的事情，哪怕只是一些看似简单的小事。这本书就像我一生中无数次希望拥有的援助之手。”

——艾丽西亚·艾略特（Alicia Elliot），著有《散落一地的心灵》（*A Mind Spread Out on the Ground*）

“许多人都在面对抑郁和焦虑，这是很孤独的。即使在好的时代，人们更多地讨论这些疾病的时候，患者也还是孤独的。但大卫选择陪伴你度过孤独的日子。而他这本开放、亲切的作品的的神奇之处在于，读者会发现的确在与他同行。我读过很多这方面的书，但很少能有这种感觉：作者像朋友一样在你身边，向你倾诉。”

——西莫斯·奥雷根（Seamus O'Regan），国会议员

中文书名：《心墙密码：破除情感壁垒，拥抱真爱与自在人生》

英文书名：The Heart Code: How to Release Your Emotional Barriers
for Authentic Living and Loving

作者：Bradley Nelson

出版社：St. Martin's Essentials

代理公司：St. Martin/ANA/Jackie

页数：320 页

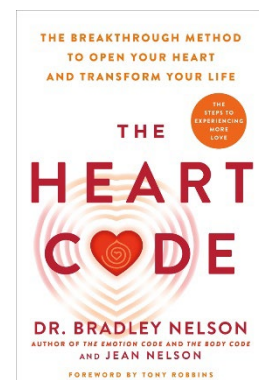
出版时间：2025 年 12 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众心理

版权已售：英国（Ebury）、波兰（Galaktyka）





内容简介:

布拉德利·尼尔森博士的畅销作品《情绪密码》(The Emotion Code) 风靡全球, 售至全球 23 个国家及地区。如今他聚焦核心概念, 在新作《心墙密码》(The Heart Code) 中深入探讨“心墙”这一课题。尼尔森博士发现, 每个人心中都筑有情感壁垒——这些屏障阻碍大家实现潜能、找到人生真谛。

基于数万名读者与患者分享的真实经历, 《心墙密码》深入解析心墙的形成机制, 并提供实用方法, 帮助读者逐步破除这些禁锢。本书将赋予读者工具, 识别并释放情感壁垒, 从而在生活的各个层面——身体、情绪、精神、财务与情感关系——获得真正的满足。

以充满同理心、赋能且具实践性的方式, 《心墙密码》引领读者踏上自我探索与疗愈之旅, 助你释放心灵的全部潜能, 以更真实、喜悦和丰盛的状态生活。

目录:

托尼·罗宾斯 序	xvii
邀请	xix
第一部分 欢迎来到心的时代	
心——古老而现代	3
情绪包袱	22
与潜意识对话	35
释放被囚禁的情绪	52
心墙的发现	86
你有心墙吗?	97
第二部分 疗愈的真实故事	
7. 健康的故事	111
8. 丰盛的故事	133
9. 自由与重生的故事	159
10. 爱的故事	186
11. 动物的故事	205
第三部分 新世界正在到来	
12. 心与无条件的爱	233
13. 爱与光的锚	246
情绪词汇表	257
资源	267
关于作者	295
我们的信念	296
致谢	283
索引	285

媒体评价:

“《心墙密码》为情感疗愈提供了一条强大而易行的路径。布拉德利·尼尔森以深刻的洞察与实用工具, 帮助我们释放不再服务于我们的能量, 重获内心平静。我诚挚推荐这本书, 它是追求清晰、平衡与深度自我连接者的宝贵资源。”

——**米歇尔·沃德利牧师博士** (Rev. Dr. Michelle Wadleigh), 《阴影工作》作者



“结合科学、灵性与可操作的实践，《心墙密码》助你摆脱停滞的情感能量。热爱探索疗愈过程的读者将从中获得释放困阻能量、走向自由的具体工具。你会惊讶于内心智慧指引人生的力量。”

——**塔玛·基维斯** (Tama Kieves), *USA Today* 推荐职业/成功教练, 畅销书《学会信任自己》《在不确定中蓬勃生长》作者

“布拉德博士不仅再次突破,更迈向更深远的领域。他创造了‘新常态’。《心墙密码》将帮助许多人从恐惧走向爱,从持续的健康挑战走向愈加强健的身心!”

——**亚历山大·劳埃德博士** (Alexander Loyd PhD, ND), 《纽约时报》畅销书作家

前作《身体密码》(The Body Code) 与《情绪密码》(The Emotion Code) 广受赞誉:

“如果你能洞察那些无法解释的健康问题……《身体密码》让你读懂身体的编码系统……允许自己踏上破解密码、解开谜团的冒险之旅,同时赋予身体更多康复、愈合与保持健康的机会,从而积极生活、蓬勃发展——这是我们与生俱来的权利。享受这本书带来的体验,享受这段旅程!”

——**乔治·诺里** (George Noory), 电台节目《Coast to Coast A.M.》主持人

“我相信这本书的发现能改变我们对情感储存方式的认知,并由此改变生命。《情绪密码》已改变了全球无数人的生命,我希望数百万人能运用这一简单工具,疗愈自己与所爱之人。”

——**托尼·罗宾斯** (Tony Robbins)

作者简介:

布拉德利·尼尔森 (Bradley Nelson) (退休整脊医师) 是世界知名的自然健康疗法专家,创立了“情绪密码”“身体密码”与“信念密码”体系,并担任整体教育平台 Discover Healing 的首席执行官,为全球从业者提供培训与认证。

中文书名:《感知的边缘:人类、动物与 AI 面临的风险与预防措施》

英文书名: **THE EDGE OF SENTIENCE: Risk and Precaution in Humans, Other Animals, and AI**

作者: **Jonathan Birch**

出版社: **Oxford University Press**

代理公司: **ANA/Jessica Wu**

页数: **400 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**

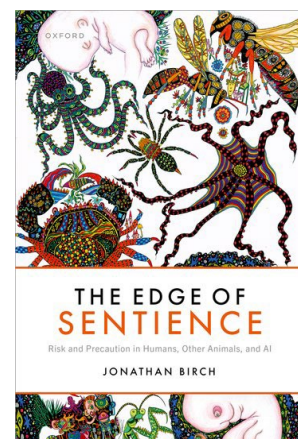
类型: **大众心理**

亚马逊畅销书排名:

#75 in Consciousness & Thought Philosophy

#191 in Philosophy of Ethics & Morality

#220 in Cognitive Psychology (Books)





本书亮点：

- 提供感知临界决策的全面预警框架——当我们面对令人困惑的不确定性时，提供清晰的思路和新方向。
- 以一致的方法探讨人类、其他动物和 AI 的风险管理——对感知临界点进行系统而全面的分析，帮助读者理解不同案例之间的关系。
- 阐明我们的决策如何在不确定性中依然遵循证据和可靠的伦理原则——通过阐述各种可能的解决方案，邀请读者参与讨论，并形成自己的观点。

内容简介：

章鱼能感受到痛苦和快乐吗？螃蟹、虾、昆虫或蜘蛛呢？我们如何判断一名严重脑损伤后失去反应的病人是否在遭受痛苦？子宫中的胎儿何时开始拥有意识？在由人类干细胞培育出的人类微型脑模型中，可能存在哪怕最原始的感受吗？人工智能会有以上这些体验吗？

这些都是关于感知临界的问题，有很强不确定性，令人困惑。我们迫切需要确定的答案，但确定的答案可谓遥不可及。其利害关系巨大，忽视风险可能带来可怕的代价。我们需要谨慎行事，然而“谨慎行事”在实践中究竟意味着什么，常常十分模糊。怎样算是太过？怎样算是尚且不足？

《感知的边缘》提出了一个全面的预警框架，旨在帮助我们在充满不确定性的情况下，做出合乎伦理且基于证据的决策。本书提供了丰富、具体而详尽的议题，旨在引发讨论与辩论。但它从不许诺会有任何神奇的方法，能让不确定性消失。不确定性将长期伴随我们。我们必须通过采取与风险相称的预防措施，以管理这种不确定性。现在，是时候开始讨论这些措施应当是什么了。

作者简介：



乔纳森·伯奇（Jonathan Birch）是伦敦政治经济学院（LSE）的哲学教授，也是欧盟资助项目“动物感知基础”的首席研究员。该项目旨在开发更好的方法以用于研究动物感受，以及开发新途径，利用动物心智科学来改进动物福利政策与法律。2021 年，他领导了一项为英国政府所做的审查报告，该报告推动了 2022 年《动物福利（感知）法案》（*Animal Welfare (Sentience) Act*）的通过。2022–2023 年期间，他参与了一个研究 AI 感知问题的工作组。

媒体评价：

“科学、政治与有关感知的伦理问题很复杂，且常常深陷于深层次的不确定性之中。哪些动物拥有意识？感知能在神经类器官中产生吗？认知-运动障碍会使人不再拥有感知吗？在《感知的边缘》中，哲学家乔纳森·伯奇对这些问题及其他的重大难题进行了细致入微的分析——并向神经科学家和政策制定者提供了一套指导方案，帮助他们找到基于事实、合乎伦理的答案。”

——《发射器》（*The Transmitter*）



“《感知的边缘》是面向大众哲学的写作典范。在每一步论述中，伯奇都表述清晰，对论断力度的把握精准完美。他的分析审慎周到、深思熟虑，并始终留有修正的空间，能够启迪读者。其资料来源丰富且广泛。本书也致力于打造一本政策手册，每章都提供总结。在我看来，伯奇倾尽全力，成功地撰写了一部涉及深刻哲学议题的高度时新之作。任何具备思辨能力的人都能从中获益——前提是他们有勇气承受不确定性。”

——《自然》(Nature)

“伯奇在《感知的边缘》中给出的核心信息是，我们对具有疑问性感知状态的生物认识，应当发生根本性转变。理想情况下，我们应该现在就做这种改变，而不是等待科学研究能毫无差错地确定谁/什么是有感知的。……伯奇的计划旨在减少所有可能具有感知的生物的痛苦，这一计划理性、周全且全面，要在全球落实，似乎极不可能实现。然而伯奇……他保持着一种雄辩而耐心的乐观基调。他显然相信我们——他知道我们能做得更好——他主动提出牵着我们的手，带领我们一步步地实现这个目标。”

——《科技艺术》(Ars Technica)

《感知的边缘：人类、动物与 AI 面临的风险与预防措施》

框架与提议概述

边缘之旅 (A walk along the edge)

感知概念 (The concept of sentience)

第一部分：合理分歧区

心身问题

伦理与宗教

意识与情感科学

第二部分：预警框架

趋向预警的共识

公众参与

相称性之辩

第三部分：感知与人类大脑

意识障碍患者

胎儿与胚胎

神经类器官

第四部分：其他动物的感知

最明确的候选对象

拓展边界

相称性的前沿问题

为人工感知做准备

反对自满

大语言模型与游戏问题

抢跑原则

纵观全局



中文书名：《和害怕说再见：33 句战胜焦虑与恐慌》

英文书名：Tell Your Fear It Can Leave!: 33 Phrases to Defeat
Anxiety and Panic

德文书名：Sag deiner Angst, sie kann gehen!: 33 Sätze gegen Angst
und Panik

作者：Christina Hillesheim

出版社：Allegría Verlag

代理公司：Ullstein/ANA/Jackie

页数：208 页

出版时间：2025 年 3 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：

2016 年夏天，34 岁的克里斯蒂娜·希勒斯海姆（Christina Hillesheim）因过度劳累而崩溃，瞬间失去了工作和生活方向。医生诊断她患有“职业倦怠伴随广泛性焦虑症”，她不得不开始长期休养。在长达数年的康复过程中，她与医生、心理治疗师一起，终于弄明白了焦虑产生的根源，更重要的是——找到了战胜焦虑的方法！

在这本新书中，希勒斯海姆将自己亲身验证最有效的 33 句心理箴言整理成册，通过真实案例和具体练习，帮助读者应对突发的焦虑状况。这不仅是一部个人抗焦虑的疗愈手记，更是一份指引心灵重生的温暖指南。

该书自出版以来持续位列《明镜周刊》(*Spiegel bestseller*)畅销书排行榜，销量已突破 25,000 册。

目录：

前言 15

奇迹之问 21

恐惧与惊恐的成因与诱因 23

理解恐惧 26

思想 29

我并非只能无助地屈服于恐惧 31

唯有目标清晰，方能找到道路 38

大概率就是大概率！ 43

摘下我的黑色眼镜 49

重新编程——从恐惧转向信任 55

与他人比较会毁掉我的幸福 61

我留在双脚站立的地方 65

我能，我愿，我将！ 69

嗨，恐惧，进来吧！ 73



- 我不必相信自己所想的全部 77
亲爱的恐惧，你根本奈何不了我！ 81
身体 85
12. 我的身体渴望活着 87
13. 我透过症状，看向更远 93
14. 恐惧的对立面不是勇气，而是信任 99
15. 我无法预知未来 104
16. 我来修好火警警报器 110
17. 我不让自己超负荷！ 113
18. 我感受恐惧，仍然行动 117
19. 我能乘上恐惧之浪 123
20. 恐惧先低语，后尖叫 127
21. 我做真正“对我有益”的事 130
22. 情绪需要被感受，而非被思考 134
心灵 141
23. 有什么比恐惧对我更重要？ 143
24. 我收回属于自己的力量 147
25. 害怕也没关系 154
26. 我一个人也能做到 159
27. 我的未来并非过去的自动延续 164
28. 我出于爱做决定，而不是出于恐惧 169
29. 这到底是谁的恐惧？ 174
30. 我现在就是不在乎！ 179
31. 恐惧越大，我就越无法按自己的意愿生活 183
32. 我是“必须”，还是“想要”？ 187
33. 黑夜之后，必会迎来清晨 192
尾声：别给你的恐惧太多空间！ 197

作者简介：



克里斯蒂娜·希勒斯海姆 (Christina Hillesheim) 是德国知名心理健康倡导者、作家和演说家。作为一位富有同理心的实践者，她的作品以“真实、实用、温暖”著称，擅长将专业的心理学知识转化为普通人易于理解的日常语言。她的代表作《走出焦虑：从崩溃到重生的心灵疗愈》(Sag deiner Angst, sie kann gehen! 33 Sätze gegen Angst und Panik) 已成为德国心理自助类畅销书，被读者誉为“最懂焦虑者心声的陪伴指南”。除写作外，她经常受邀举办公益讲座和工作坊，帮助更多人建立心理韧性。



中文书名：《我们听到的，我们讲述的：改变人生的治疗与日常故事》

英文书名：STORIES WE'VE HEARD, STORIES WE'VE TOLD:

Life-Changing Narratives in Therapy and Everyday Life

作者：Jeffrey Kottler

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

页数：304 页

出版时间：2014 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



本书亮点：

- 汲取了历史学、文化人类学等多学科的洞见。
- 提供了关于如何运用个人叙事、探索故事中的真相与谎言、促成改变以及将故事中的经验应用于生活的非常实用的指南。
- 有社会科学研究、神经生物学、人文学科、媒体研究和艺术领域研究的严谨支撑与证实。

内容简介：

本书整合了来自众多学科的、关于故事讲述的本质及其如何影响并转变人们生活的知识。它取材于人文学科、社会学、人类学、神经生理学、媒体与传播研究、叙事探究、本土治疗传统以及教育、咨询和治疗等领域，探讨了治疗师作为专业故事讲述者的工作方式。此外，我们的工作承接并尊重来访者的故事，帮助他们以更具建设性的方式重塑这些故事。本书本身以故事的形式撰写，运用引人入胜的文笔、研究实例、照片和强有力的轶事，将读者带入治疗性故事讲述所涉及的迷人动态与过程之中。它首先讨论了故事如何影响历史、文化发展和个体世界观，为后续内容奠定基础。然后深入探讨了听到、读到以及在流行媒体中看到的故事如何影响我们的日常生活。接着，焦点转向治疗情境中的故事，探索在治疗谈话中来访者的故事如何被讲述、倾听和探讨。最后，关注点转移到无论治疗师偏好何种理论、践行何种风格，他们该如何成为更熟练和出色的故事讲述者。

作者简介：



杰弗里·A·科特勒（Jeffrey A. Kottler）是咨询、心理治疗、健康、教育和倡导领域最杰出的作家之一，拥有 45 年的工作经验，曾担任咨询师、治疗师、督导和教育工作者，曾在幼儿园、中学、心理健康中心、危机中心、医院、医学院、难民安置机构和非政府组织工作。他撰写了 100 多本涵盖广泛主题的著作，其中广受赞誉的作品包括《论成为一名治疗师》（*On Being a Therapist*）、《治疗中的创造性突破》（*Creative Breakthroughs in Therapy*）、《糟糕的治疗》（*Bad Therapy*）、《改变我的来访者》（*The Client Who Changed Me*）、《神圣的疯狂》（*Divine Madness*）、《我们听过的故事，我们讲过的故事：治疗与日常生活中的生命变革叙事》（*Stories We've Heard, Stories We've Told: Life-Changing*



Narratives in Therapy and Everyday Life)、《真实世界中的治疗师》(*The Therapist in the Real World*)、《咨询关系与咨询师的生活》(*Relationships in Counseling and the Counselor's Life*)、《50岁后的治疗》(*Therapy Over 50*)、《论成为一名大师级治疗师》(*On Being a Master Therapist*)以及《卓越咨询师的秘密》(*Secrets of Exceptional Counselors*)。

杰弗里还著有关于各种心理学主题的畅销书：《私密时刻，秘密自我》(*Private Moments, Secret Selves*)、《神圣的疯狂：十个创造性挣扎的故事》(*Divine Madness: Ten Stories of Creative Struggle*)、《改变：什么导致个人转变》(*Change: What Leads to Personal Transformation*)、《关于领导力你未知但可能应该知道的事》(*What You Don't Know About Leadership But Probably Should*)，以及畅销纪实犯罪作品《最后的受害者：连环杀手心理剖析》(*The Last Victim: Inside the Minds of Serial Killers*)，该书已被改编成故事片《亲爱的盖西先生》(*Dear Mr. Gacy*)。

媒体评价：

“对于认为故事与讲述故事在治疗中有用的治疗师而言，这本书是一本很好的入门指南，它为叙事隐喻在如何不同专业助人方法中应用提供了必要的连贯性。

——PsycCRITIQUES (美国心理学会 PsycINFO 数据库的同行评审书评刊物)

《我们听到的，我们讲述的：改变人生的治疗与日常故事》

- 第1章 故事的力量与影响
- 第2章 讲故事的大脑
- 第3章 古今文化中的改变故事
- 第4章 现代文化、媒体和娱乐中的改变故事
- 第5章 个人叙事与故事
- 第6章 历史中的变革故事
- 第7章 创伤与情绪问题：作为失序的故事
- 第8章 故事的疗愈价值；创造改变
- 第9章 治疗与教学中的故事类型
- 第10章 当故事说谎时
- 第11章 过滤与创造更有力量的故事
- 第12章 超越故事的境界



中文书名：《静默之旅：通向情感幸福的心理学与修炼》

英文书名：SILENCE: The Psychology and the Craft for Emotional Wellbeing

作者：Olga V. Lehmann

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

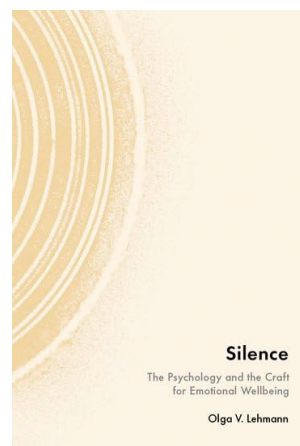
页数：304 页

出版时间：2025 年 12 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



本书亮点：

- 融合作者个人的亲身经历与来访者、研究参与者和学生的故事，提供了广泛的视角
- 呈现了一幅日常生活中的不同“沉默类型学”图景，并探讨了它们与情感和价值观的关系。
- 提出了一种整合性的方法，在心理学、哲学、人文学科和社会科学的交叉处探索幸福。

内容简介：

在《静默之旅：通向情感幸福的心理学与修炼》中，作者作为一名心理治疗师、大学教授、教育者和研究者，带领读者踏上一场发人深省且触动心灵的旅程。她在书中分享了源自其来访者、学生和个人生活经历的原生视角与真实故事。在众多叙述方式中，作者选择了民族志和自我民族志的叙述方法，为读者奉上心理学的洞见，针对“沉默是什么”以及“人在静默中应该有何感受”这些议题上存在的海量谬误，提供了及时、批判性且透彻的对比视角。

读者将接受挑战，去追求在与自己、他人、自然、艺术沟通或连接时的平衡之道。无论是在大自然中、工作会议上、旅途中、课堂上、治疗室里，还是餐桌旁，沉默如同人生的坐标，而这本书则是我们驶向幸福安康时一份不可或缺的指引，帮我们生存，助我们成长。

作者简介：



奥尔加·V·莱曼 (Olga V. Lehmann) 是挪威斯塔万格大学社会研究系副教授。她是一位心理健康拥护者、研究者、心理治疗师、作家、教练、教育者和社群领袖。她在沉默这一话题下发表了大量作品，并编辑了数本书籍，包括《老龄化的诗性语言》(*A Poetic Language of Ageing*) 和《走过丧亲之痛的文字疗愈》(*Writing Through Bereavement*)。她频繁参与大众媒体活动，曾参加挪威电视广播研究人员竞赛节目“研究员大奖赛”(Forsker Grand Prix)，在《国家地理》(*National Geographic*)、《自然》杂志职业专栏 (*Nature Careers*) 上露面，并有一条浏览量过万的 TEDx 演讲视频。



《静默之旅：通向情感幸福的心理学与修炼》

导言

序（马克·弗里曼）

第一部分 这并非真正的沉默

第一章：沉默不是什么

第二章 沉默并非线性，心灵亦非如此

第二部分 静默之旅的地图

第3章 沉默：论关联性、深度与美

第4章 沉默与社会互动的流动

第5章 自我中断与作为内在及外在对话阻碍的沉默

第6章 沉默的他人：权力动态与人际连接

第三部分 论语言的局限

第7章 简谈我们的情感世界

第8章 沉默与我们的情感世界

第四部分 沉默将引领我们至何方

第9章 沉默将引领我们至何方：沉默与专注力

第10章 沉默将引领我们到达何方：创造力、想象力与欣赏力

第五部分 作为边界的沉默

第11章 沉默作为边界：划定过渡的界限

第12章 关系背景下的边界是什么？

第六部分 向内、向前、向家园迈进

第13章 北地暗夜更为凛冽：进行沉默之“对话”

第14章 沉默作为探索自我与探索世界的方法

后记：论心理学中书写他人与自我：一种方法论的反思



中文书名：《高效记忆力训练法》

英文书名：REMEMBER IT!: The Names of People You Meet,
All of Your Passwords, Where You Left Your Keys, and
Everything Else You Tend to Forget

作者：Nelson Dellis

出版社：Abrams Image

代理公司：ANA/Jessica

页数：240 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

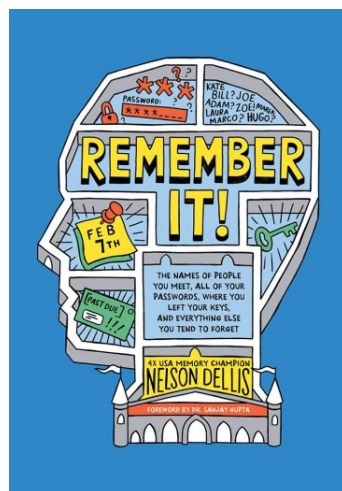
中文简体字版曾授权，版权已回归

亚马逊畅销书排名：

#8 in Memory Improvement Self-Help

#26 in Biology (Books)

#253 in Cognitive Psychology (Books)



中简本出版记录

书名：《高效记忆力训练法》

作者：【美】纳尔逊·德里斯

出版社：文化发展出版社

译者：王鹏程、严霞

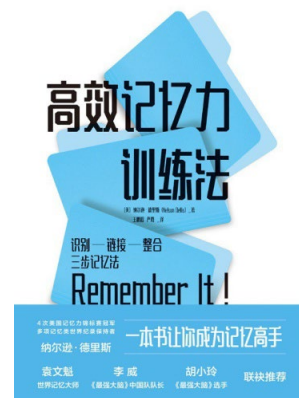
出版年：2021 年 7 月

页数：274 页

定价：49.8 元

装帧：精装

[高效记忆力训练法 \(豆瓣\)](#)



内容简介：

在《高效记忆力训练法》一书中，四届美国记忆冠军得主纳尔逊·德里斯（Nelson Dellis）运用他在竞赛中获胜的技巧，并辅以亚当·海斯（Adam Hayes）的插图，教会我们如何最大程度开发记忆力。

本书由桑贾伊·古普塔（Sanjay Gupta）作序。

纳尔逊·德里斯深度探索了大脑工作的原理，研究了记忆相关方法后，开发了“识别-链接-整合”三步记忆法，教授人们记住日常生活中容易忘记的事情。把那些已经进入你意识中的东西，无论是真实的还是虚构的，用能想到的图像来呈现，用可视化的方法来记住接触到的新信息。



德里斯以读者友好的方式呈现书中的信息，提供易于消化的小章节，针对我们想要记住但常常忘记的事物：人名、购物清单、电话号码、放钥匙的地方——只要是你能想到的，他都有办法！这场节奏明快、插图丰富的头脑探秘之旅，让提升记忆力变得简单又有趣。

作者简介：



纳尔逊·德里斯（Nelson Dellis）是多项记忆类世界纪录的保持者。他共获4次美国记忆力锦标赛冠军。2010年，19岁的纳尔逊·德里斯获“世界记忆大师”称号。他是一位受追捧的记忆力专家和公众演说家，参加过《今日秀》（*The Today Show*）、《ABC 夜间热线》（*ABC's Nightline*）、《奥兹医生秀》（*The Dr. Oz Show*）等节目，还在凯蒂·库里克和奥普拉·温弗瑞等主持的节目中亮相。2015年，纳尔逊·德里斯曾带队参加《最强大脑》节目。他目前居住在迈阿密。

媒体评价：

“一本极其实用的书，助你保持思维活力！我有幸目睹纳尔逊讲解他的技巧，而这本书不仅展示了他关于记忆的知识，更展现了他将记忆技巧变得易学易懂、应用于日常生活的能力。”

——玛丽亚·施赖弗（Maria Shriver），获奖记者、《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作家

“纳尔逊·德里斯所著的《你能记住！》满是巧妙的诀窍和技巧，助你像记忆冠军一样去记忆。”

——约书亚·福尔（Joshua Foer），《与爱因斯坦月球漫步》（*Moonwalking with Einstein*）作者、《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作家

“本书会使非凡的记忆力成为你生活中的寻常之事，而你再也找不到比纳尔逊·德里斯更有魅力的老师了。我每天都在使用书中的技巧，如果你也这样做，你也能记住想要记住的一切！”

——桑贾伊·古普塔博士（Dr. Sanjay Gupta），埃默里诊所神经外科医师，CNN 首席医疗记者

“一份能够彻底改变记忆提升方式的指南——适合所有人阅读！”

——大卫·珀尔马特（David Perlmutter）医学博士，美国临床营养师，《纽约时报》（*New York Times*）畅销书作家，《谷物大脑》（*Grain Brain*）与《大脑塑造者》（*Brain Maker*）的作者

《高效记忆力训练法》

前言

第一章 我的故事，以及你为什么得听我的

我是如何获得记忆力冠军的

生活中的一天（记忆力提升后）

这本书将如何帮助你提升记忆力？



第二章 开始阅读前必须记住的事情

需要忘记的三件事
需要记住的三个词
其他记忆力书里学不到的秘诀

第三章 大脑短路，姓名失忆症，和那些让我们记忆疯狂的事

第一节 注意力
我要做什么？！
哦，什么事，亲爱的？
第二节 放东西和做事情
B 区还是 6 楼？
我把钥匙放哪儿了？
明天千万不能忘记……
第三节 姓名和面孔
很高兴认识你，但我已经忘记你的名字了……
某某先生和夫人，你们有几个孩子，能再说一遍吗？

第四章 你希望能记住所有清单，不管是正着记，还是反着记

第一节 链接法
谁砍了樱桃树？
我现在该做什么？
左转还是右转？
第二节 PEG 法
殿下
今天的计划是什么？
进球，进球，进球！
第三节 旅行法
我去商店要买什么？
一座山的任务！
几勺芝麻酱？
我们该查一下谷歌地图吗？
那永远的记忆！
找到合适的旅程
重温你的旅程

第五章 让数字变得有意义，并且记住它们

第一节 小数字
我跑几圈了？
钱越多，问题越多
西南 6480 街，6……哪条街？



第二节 中等长度的数字

我能给你打电话吗？

别忘了你的护照号码！

我该考虑买礼物了

第三节 复杂数字

p@55WORD\$@R3H@RD，求助！

圆周率小数点后的 10,000 位数？！

第六章 记住其他一些事情的窍门

第一节 演讲和文字

他说？

假想听众都是赤裸裸的？

生存还是死亡……下一句是？

第二节 语言

字典在哪里？

Qu'est-ce Que C'est?

第三节 大杂烩

巴黎，呃……还是西班牙？

黑斯廷斯战役发生在什么时候？

你出生的那天是星期几？

红桃 A，方块 K……

第七章 让你成为记忆高手的最后绝招

我思故我在，那我吃的……

我累了，什么都记不起来了！

没有痛苦就没有收获

和琼斯家一起玩

登上大脑列车

再见，祝你们好运！

附录

参考书目

致谢



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：336 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

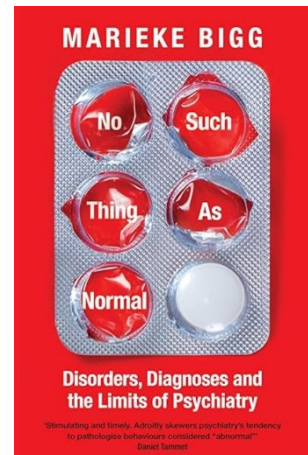
类型：大众心理

Best Sellers Rank:

303 in Family & Lifestyle Eating Disorders

349 in Psychology & Eating Disorders

928 in Family & Lifestyle Depression



内容简介：

当大脑被标价：谁在贩卖 "精神健康"？

本书将为您揭晓三大震撼真相

- ！根本不存在 "正常大脑"
- ！制药公司在实验室里创造疾病
- ！电击疗法与脑叶切除的残酷进化史

越来越多的人意识到：环境因素对心理的影响远超遗传或大脑结构。然而现实中，药物干预却愈发泛滥。人们信任精神科医生的专业资质，却鲜有人知许多常见诊断（如精神分裂症）背后，是生物学研究的重大空白。人格障碍、边缘型人格障碍等诊断标签，本质是童年复杂创伤的表现，却被强行与某种 "正常标准" 比对。这与弗洛伊德时代将女性歇斯底里症归咎于子宫游走的荒诞理论，究竟有何本质区别？

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。她揭示：最易被精神病学伤害的，往往是社会最脆弱群体。那些被诊断标签禁锢的人，那些在电击治疗中失去记忆的人，那些被药物副作用摧毁生活的人。当资本将 "精准医疗" 吹成救世主，当诊疗指南与药企赞助深度绑定，我们亟需追问：这个年产值 4000 亿美元的产业，究竟在为谁服务？

本书以全球视野审视精神健康体系，既尖锐批判行业痼疾，又提出建设性的解决方案。在 "治愈" 被明码标价的今天，这是一部关乎每个人精神自由的启示录。

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。

媒体评价:

“这本书以严谨笔触揭露精神病学生物医学模式的持续危害,同时引导我们对人类的痛苦做出更富有同情心的回应。”

——《疯狂》(*Madness*)作者贾斯汀·加森教授(Justin Garson)

“这本书直面精神医学的缺陷,发人深省,并提供充满希望和以病人为中心的改革愿景。”

——《反抗的身体》(*Rebel Bodies*)作者莎拉·格雷厄姆(Sarah Graham)

“比格将整个精神病学领域纳入审视视野,直指其核心暴力:现代精神病学体系正是建立在最弱势群体承受的人道主义之上。”

——《疯狂的颜色》(*The Colour of Madness*)联合编辑,莉安娜·沃尔科特博士(Dr Rianna Walcott)

“这是对现代精神病学及时、深刻和严谨的批判,表明根本不存在什么所谓的精神健康障碍治疗。”

——剑桥大学药理学副教授安杰伊·哈里斯博士(Dr Andrzej Harris)

“倡导以系统性方法应对精神痛苦的重要性。”

——艾玛·伯恩博士(Emma Byrne),《骂人有益身心健康》作者(Swearing is Good For You)

“一项非常必要的贡献。”

——尼克·迪尔登(Nick Dearden),《制药经济学》(Pharmanomics)作者

“完成得极其出色,见解深刻,值得一读——若想突破“正常”定义的桎梏,这本书是必备之选。”

——尼加特·阿里夫博士(Nighat Arif),《知识》作者(The Knowledge)

“这本书让我重新评估了我认为我所知道的关于精神病学护理的一切,挑战了一些关于精神健康的最基本假设,并展示了如何需要一种全新的“正常”方法。”

——《缝合》(*The Stich Up*)作者艾玛·谢夫查克(Emma Szewczak)



“这本书以敏锐的洞察力和坚定的清晰度写成，它不仅仅是一种批判，更是一种呼吁，呼吁人们对精神痛苦做出更诚实、更富有同情心的回应，这既是可行的，也是迫切需要的。”
——《疯狂的颜色》（The Colour of Madness）主编萨马拉·林顿博士（Samara Linton）

“这本书震撼而有力，是一本关于精神病学如何成为社会变革力量的必读书籍。”
——《完美形态》（Immaculate Forms）作者海伦·金博士（Helen King）

“精神病学一直是许多人的生命线，提供必要的工具和干预措施，但这并不是全部。本书通过呈现多元视角与替代方案，呼吁我们更全面理解心理健康复杂性，在人们最脆弱的时刻真正支持他们。”

—— Mind CEO 莎拉·休斯（Sarah Hughes）

“巧妙地戳穿了精神病学将“异常”行为病态化的倾向，为心理健康社会模型提供了极具启发性的当代注解。”

——《九种思维》（Nine Minds）作者丹尼尔·塔米特（Daniel Tammet）

目录

引言

第一章：歇斯底里、创伤后应激障碍与精神病学的诞生

第二章：价值数十亿美元的产业

第三章：人格障碍的神话：边缘型人格障碍

第四章：产后抑郁症与“女性”诊断的模糊界限

第五章：精神病学的不可能：精神病态

第六章：生物学之梦

第七章：新领域：迷幻剂

第八章：神经多样性作为护理模式

结论：另一面

中文书名：《中年：人类的秘密武器》

英文书名：MIDLIFE: Humanity's Secret Weapon

作者：Andrew Jamieson

出版社：Notting Hill Editions

代理公司：Jenny Brown/ANA/Jessica Wu

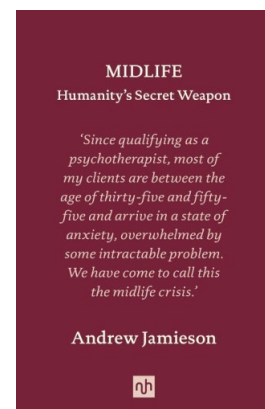
页数：192 页

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：

中年危机是人类最容易被误解的过渡时期之一。



在哺乳动物中，仅有两个物种在生育期结束后，拥有比生育期更长的生命阶段：其一是虎鲸，它们族群中的长者能够在辽阔的海域中嗅探到食物来源，以确保群体的生存；其二则是智人。虎鲸漫长的生命在进化上的目的一目了然，可人类的漫长生命阶段又有什么意义呢？

这个问题曾深深吸引着精神分析学家卡尔·荣格（Carl Jung）。他发现，一个文化若要在保持其最深层的根基的同时，拥抱历史与技术变革带来的挑战，寻求进步与发展，就必须平衡好处于前半生的人群以自我驱动为核心的能量、活力与创造力，与处于后半生的人群所拥有的经验、尊严与智慧。然而，要想抵达后半生，我们必须经历令人畏惧的“中年”。在这个阶段，许多人会发现自己对工作不满、在关系中不快，并给青春年华加上厚厚的滤镜，为其哀叹。

在这本可读性极强且具开创性的新作中，精神分析学家安德鲁·贾米森（Andrew Jamieson）审视了荣格提出的“中年危机”概念。他阐明，这是一段我们所有人都必须经历的、至关重要的进化，也是社会性的成人仪式——这是一个系列挑战，我们是从中受益，还是对其视而不见，取决于我们自身的情结或神经症是否会对这一发展驱动力造成阻碍。

贾米森广征博引，融合历史、心理学、科学及文学多个领域的知识，向我们揭示“中年危机”何其普遍，又何其关键。同时他也警示，如果我们继续将其视为一种我们能够、而且应当避免的阶段，整个社会将为此付出惨痛的代价。

作者简介：



安德鲁·贾米森（Andrew Jamieson）曾在巴斯心理治疗与咨询中心接受培训，并在密德萨斯大学获得了人本与综合心理疗法硕士学位。他致力于教学与写作，其主题涵盖心理治疗与哲学、音乐和文学的关联。他近期出版的作品为《中年：人类的神秘武器》（*Midlife: Humanity's Secret Weapon*）。在从事精神分析事业的同时，他四十多年来也一直在英国各地推广交响音乐会。

《中年：人类的秘密武器》

献辞

引言

长者的智慧、古巴导弹危机与荣格的崩溃

弗洛伊德的重复理论与荣格的个体化概念

母亲与杏仁体

风暴之眼

阴影：强大却狂躁的盟友

两位美国总统

玛丽·居里：普罗米修斯的姐妹

危机、创造力与海因茨·科胡特的工作

同步性与真实需求的重力场

结语



致谢

诺丁山书局其他著作

关于作者

版权页

中文书名：《目标的力量：在心理咨询与治疗中运用目标》

英文书名：Working With Goals In Psychotherapy And Counselling

作者：Mick Cooper, Duncan Law

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

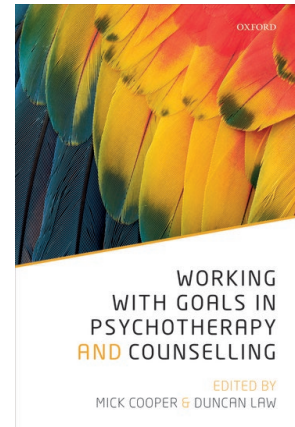
页数：224 页

出版时间：2018 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



本书亮点：

- 使用实用案例阐释指导原则
- 包含最新研究证据
- 涵盖服务使用者案例研究
- 由在职临床医生编写
- 结合文献、理论与哲学思想，教授读者如何将这些知识应用于实践
- 涵盖从儿童期到成年期的整个生命周期的目标设定
- 包含所有主要治疗取向的案例，包括认知行为疗法、精神动力疗法、人本主义疗法、人际疗法和系统疗法

内容简介：

近期证据表明，在心理治疗中成功设定目标能带来积极的效果。设定目标有助于引导来访者和治疗师将注意力聚焦于治疗工作中，也能激发希望感，激励来访者。设定目标后，来访者不再是自己处境的受害者，而是成为了具有潜力的人，为了让自己期望中的未来成为现实而将期望付诸实践。通过讨论和设定目标，来访者能更深入地洞察自己在生活中真正想要的是什麼，而要想达成这种渴望，设定目标正是他们需要迈出的关键第一步。

儿童和成人心理健康服务领域近期出台的政策都对在治疗中使用目标进行了支持。然而，不同治疗形式所承载的不同文化、历史、心理状态和哲学假设，导致人们对于目标的设定有着各种不同的态度和方法。

《目标的力量：在心理咨询与治疗中运用目标》（*Working with Goals in Psychotherapy and Counselling*）汇集了所有主要治疗取向对于目标的态度。书中包含认知行为疗法、精神动力疗



法、人本主义疗法、人际疗法和系统疗法中的实例，《目标的力量》为希望在各种心理治疗中运用目标的治疗师们提供了一份权威指南。

作者简介：



米克·库珀（Mick Cooper）是罗汉普顿大学心理咨询心理学教授，同时担任社会与心理变革研究中心主任。米克是英国特许心理学家、英国心理治疗协会（UKCP）注册心理治疗师，也是英国心理咨询与治疗协会（BACP）成员。米克是多部关于以人为中心疗法、存在主义疗法和关系疗法相关著作的作者和编辑，这些著作包括2005年与戴夫·默恩斯（Dave Mearns）合著的《在咨询与心理治疗中运用关系深度开展工作》（*Working at Relational Depth in Counselling and Psychotherapy*）、2011年与约翰·麦克劳德（John McLeod）合著的《多元主义咨询与心理治疗》（*Pluralistic Counselling and Psychotherapy*）和2017年再版的《存在主义疗法》（*Existential Therapies*）。米克领导了一系列探索面向年轻人的人本主义心理咨询过程及其效果的研究。米克育有四个孩子，现居在英格兰南海岸布莱顿。



邓肯·劳（Duncan Law）是一位拥有超过20年工作经验的临床心理学家顾问，其工作领域横跨英国国民医疗服务体系（NHS）、地方政府部门和第三部门。他目前担任安娜弗洛伊德国家儿童与家庭中心（Anna Freud National Centre for Children and Families）的临床顾问，曾担任伦敦和英格兰东南部地区“儿童与青少年心理治疗提升计划”（CYP IAPT）的临床负责人。他同时在伦敦大学学院和伦敦大学皇家霍洛威学院担任荣誉高级讲师，并且是儿童及青少年心理健康协会（ACAMH）、MAC-UK、儿童成果研究联盟（CORC）等机构的董事会成员，以及MindMonkey联合公司的董事。他曾担任英国心理学会临床心理学分会儿童、青少年及其家庭部门主席，并在赫特福德郡的儿童和青少年心理健康服务（CAMHS）项目中担任临床负责人。

媒体评价：

“《目标的力量》是一本立足哲学、依据研究、注重实践的作品，它将使你对在治疗工作中运用目标（及其重要性）的看法焕然一新。无论你接受的是何种治疗流派的训练，这本书都会让你有所收获。”

——特里·汉利博士（Dr. Terry Hanley），英国曼彻斯特大学咨询心理学博士项目负责人

“在这本杰出之作中，作者们强调了如何在治疗实践中运用目标，并且涵盖了多种不同的治疗取向。本书的两位联合作者米克·库珀和邓肯·劳汇集了力量，对治疗中运用目标的关键方面进行了精彩的理论和实践探究，值得庆贺。”

——斯蒂芬·帕尔默（Stephen Palmer），丹麦奥尔堡大学传播与心理学系客座教授

“本书可谓最佳，并且在未来许多年里，都会是关于心理治疗与咨询目标导向方法最好、最深思熟虑的作品。这个主题可谓未来心理咨询取得成功的关键，而这部卓越的作品汇集了众多关于该主题的优秀论述。它是该领域两位世界级领军人物合作的成果，其产物是一份丰富且具有指导意义的实用指南，结合了协商确定的目标与有效的基于证据的咨询方法。这是一部精妙绝伦的前沿著作，值得每位执业咨询师阅读。”



——彼得·福纳吉(Peter Fonagy)教授, 英国官佐勋章获得者、英国医学科学院院士、英国国家学术院院士、英国社会科学院院士, 伦敦大学学院心理及语言科学学部主任, 安娜弗洛伊德国家儿童与家庭中心首席执行官

《目标的力量：在心理咨询与治疗中运用目标》

- 1: 导论, 邓肯·劳与米克·库珀
 - 2: 治疗中运用目标的哲学、概念与伦理视角 约翰·麦克劳德(John McLeod)与托马斯·麦克里尔(Thomas Mackrill)
 - 3: 目标心理学: 便于实践的综述 米克·库珀
 - 4: 在治疗中使用目标: 亲历者视角 艾米·费尔瑟姆(Amy Feltham)、凯特·马丁(Kate Martin)、利安·沃克(Leanne Walker)、莉迪亚·哈里斯(Lydia Harris) 和格蕾丝·杰里米(Grace Jeremy)
 - 5: 目标与心理治疗研究, 乔治亚娜·希克·特赖恩(Georgiana Shick Tryon)
 - 6: 运用目标衡量结果 珍娜·雅各布(Jenna Jacob)、朱利安·埃德布鲁克-柴尔兹(Julian Edbrooke-Childs)、克里斯托弗·劳埃德(Christopher Lloyd)、丹尼尔·海斯(Daniel Hayes)、伊莎贝尔·惠兰(Isabelle Whelan)、米兰达·沃尔珀特(Miranda Wolpert) 和 邓肯·劳
 - 7: 从问题到目标: 识别心理治疗和咨询中的“好”目标 温迪·德莱顿 (Windy Dryden)
 - 8: 目标导向实践 邓肯·劳
 - 9: 跨疗法的目标导向实践 尼克·格雷(Nick Grey)、苏珊娜·伯恩(Suzanne Byrne)、特蕾西·泰勒(Tracey Taylor)、阿维·施穆埃利(Avi Shmueli)、凯西·特鲁普 (Cathy Troupp)、彼得·斯特拉顿(Peter Stratton)、亚伦·塞菲(Aaron Sefi)、罗斯琳·劳(Roslyn Law) 和 米克·库珀
 - 10: 结论 邓肯·劳与 米克·库珀
- 横跨儿童与成人的目标导向加过衡量工具

中文书名:《身为成瘾者: 了解物质滥用》

英文书名: WHAT IS IT LIKE TO BE AN ADDICT?:

Understanding Substance Abuse

作者: Owen Flanagan

出版社: Oxford University Press

代理公司: ANA/Jessica Wu

页数: 320 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

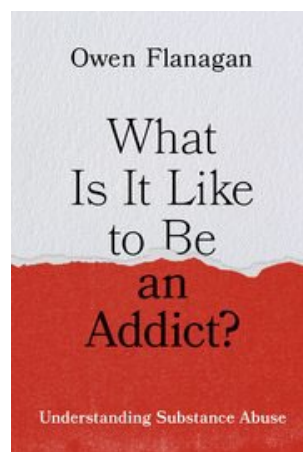
类型: 大众心理

亚马逊畅销书排名:

#75 in Sociological Study of Medicine

#133 in Consciousness & Thought Philosophy

#250 in Substance Abuse Recovery





本书亮点：

- 引入一套全面、权威、前沿的理论，解码物质成瘾的本质及伦理。
- 提供了一种全新的跨学科模型，指导未来的成瘾研究应如何进行。
- 在成瘾问题上，融合了主观与客观的双重专业视角。

内容简介：

本书由一位备受赞誉的哲学家、前成瘾者撰写，深入探讨了成瘾在社会、心理和生物层面的运作机制，并将其与身为成瘾者的体验相整合。

何谓成瘾？关于成瘾本质的理论存在尖锐分歧：一派认为它纯粹是脑部疾病，另一派则将其理解为心理和社会现象。著名心智与伦理学哲学家欧文·弗拉纳根（Owen Flanagan）在此书中对成瘾科学进行了前沿评估，并提出了一种全新的、兼容并蓄的模型来理解和解释物质成瘾。

弗拉纳根亲身体会过成瘾是一种什么样的感觉。他结合这段经历，运用他在心智哲学、心理学、神经科学以及成瘾伦理与政治学方面的广博学识，创作了这部重要且新颖的作品。他将研究成瘾的科学和对意识-脑/体关系的精妙见解相结合，论证其核心观点：物质成瘾是一组异质性的“心理-生物-社会”行为障碍。他指出，物质成瘾并非由单一因素导致，如自行用药或社会失位；也不是仅具有单一的神经特征，如多巴胺系统功能障碍。有些成瘾始于快乐感受的跑偏和实验的误入歧途。弗拉纳根揭示出，成瘾是一组由多元的文化、社会、心理和神经特征所定义的异质性疾病。

弗拉纳根探讨了成瘾者如何保持明智，保有责任感，坚持戒瘾，以及如何将成瘾的羞耻感转化为治愈的力量。他坚持认为，我们所有人都对众多造成成瘾的心理和社会根源漠不关心，负有集体之耻，并探讨了这一新整合范式对减少伤害实践和治疗的意义。弗拉纳根这本有力的新书颠覆了长期以来的传统思维，为理解和治疗成瘾指明了新的方向。

作者简介：



欧文·弗拉纳根（Owen Flanagan）是杜克大学詹姆斯·B·杜克荣休哲学教授、荣休神经生物学教授。他是一位享誉国际的心智、意识、伦理学和比较哲学领域的哲学家，著有12部书籍，被翻译为多种语言。他在除南极洲外的所有大洲（尽管如此他仍造访过南极洲）都进行过讲学。他曾在韦尔斯利学院任教16年，后在杜克大学任教30年。

媒体评价：

“一次引人入胜、发人深省的个人与哲学探索，深入剖析成瘾与康复，并在此过程中向我们所有人提出了复杂的问题。”

——马亚·扎拉维茨（Maia Szalavitz），《纽约时报》（*New York Times*）专栏撰稿人、《科学美国人》（*Scientific American*）、《VICE》、《连线》（*Wired*）供稿人，《纽约时报》畅销书《未破碎的大脑》（*Unbroken Brain*）作者。



“长期以来，欧文·弗拉纳根凭借其见解深刻、富有创造力和智慧的作品，为成瘾哲学做出了深远的贡献，这很大程度上归功于他勇于披露自身成瘾经历的可敬之举。毫无疑问，多年来，他对于我和其他许多人而言，一直是灵感和清晰思路的源泉。在这本优雅而清晰的书中，他为物质成瘾的整合理论提供了令人信服的论据，为希望了解这一复杂现象的人提供了宝贵的洞见。它理应成为成瘾研究领域的一座里程碑。”

——卡尔·埃里克·费舍尔（Carl Erik Fisher）医学博士，哥伦比亚大学临床精神病学助理教授，《渴望：我们的成瘾史》（*The Urge: Our History of Addiction*）作者。

“《身为成瘾者》是个人经历与冷静分析的结晶，是一部独特而必要的跨界之作。”

——莎莉·萨特尔（Sally Satel），《华尔街日报》（*The Wall Street Journal*）

“尽管篇幅适中，但这是一部雄心勃勃、涉猎广泛的作品。”

——丹尼尔·阿克斯（Daniel Akst），《理性》杂志（*Reason*）

《身为成瘾者：了解物质滥用》

致读者

第一章 成瘾者的视角

第二章 身为成瘾者是何感受？

第三章 解释成瘾

第四章 身份认同与成瘾

第五章 乐意成瘾

第六章 以成瘾为耻

第七章 匿名戒酒会现象级权威

第八章 希望与成瘾

参考文献

致谢

中文书名：《本书结尾有场派对：坐拥人际财富，重塑心理健康、即刻享受生活》

英文书名：THERE'S A PARTY AT THE END OF THIS BOOK: How Relational Wealth Resets your Mental Health so You can Enjoy Your life...Now

作者：Katherine Morgan Schafner

出版社：Portfolio

代理公司：UTA/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：大纲及样章（预计 2026 年 6 月有全稿）

类型：心灵励志





内容简介：

你是否厌倦了这种感觉：明明为心理健康做了所有正确的事，却总觉得少了点什么？

在这个痴迷于自我优化和无尽疗愈的世界里，心理治疗师凯瑟琳·摩根·谢弗尔提出了一个革命性的视角：也许幸福的关键不在于修复你身上“出了什么问题”，而在于培养你身上“正确”的部分——你与他人的联结。

《本书结尾有场派对》绝非又一本自助书籍；它是一张邀请函，让你优先考虑快乐、联结以及常被忽视的社群力量。凭借聪颖、智慧与恰如其分的叛逆精神，凯瑟琳挑战了关于心理健康的传统观念，揭示了一个令人惊讶的真相：我们的人际财富是预测我们幸福程度的最大指标。

在书中，你将发现：

为何对“疗愈”的执着追求可能让你停滞不前；

建立更深层、更有意义关系的实用工具和极其简单的策略；

“良性八卦”的重要性，以及为何派对（是的，派对）是心理健康的强大引擎；

如何摆脱限制性的自我叙事，拥抱不完美人性的喜悦。

无论你是过度思考者、过度疗愈者，还是单纯渴望更深层次联结的人，《本书结尾有场派对》都提供了一条令人耳目一新、肯定生命的幸福之路。准备好抛弃自助的苦役，发掘“在一起”的力量吧。

作者简介：



凯瑟琳·摩根·谢弗尔（Katherine Morgan Schafner）是一位心理治疗师、演讲者、谷歌公司前驻场治疗师，以及《完美主义者掌控指南》（*The Perfectionist's Guide to Losing Control*）的作者，该书已售出 19 种语言版权。她获得了加州大学伯克利分校（UC Berkeley）和哥伦比亚大学（Columbia University）的学位并在这两所学校接受培训，还在纽约市灵性与心理治疗协会（Association for Spirituality and Psychotherapy）获得研

究生认证。

目录：

第一部分：关于心理健康

第1章 你太努力疗愈自己了

第2章 如何拥有良好感受

第3章 无需疗愈一切，亦可健康

第4章 十大应摒弃的心理健康迷思

第二部分：关于人际财富

第5章 联结无需温情

第6章 如何成为人际关系富翁

第7章 不良联结

第8章 建立代际人际财富



第9章 阻碍联结的五个隐形障碍

第三部分：关于派对

第10章 什么成就了一场派对？

第11章 但我不是“派对型人格”

第12章 良性八卦

第13章 中小学应教授派对艺术

中文书名：《枪支暴力心理学：明智选择如何挽救生命》

英文书名：THE PSYCHOLOGY OF GUN VIOLENCE: How Smart Choices Can Save Lives

作者：Dr. Janet Hyde

出版社：Prometheus

代理公司：Defiore/ANA/Jessica

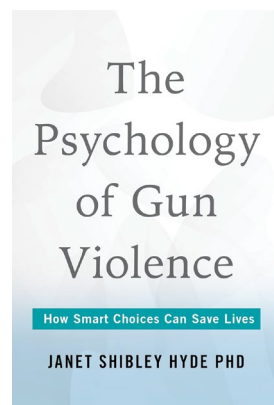
页数：238 页

出版时间：2025 年 7 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众社科



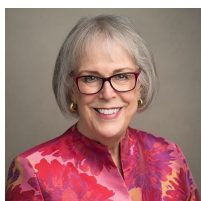
内容简介：

是什么促使人们购买枪支？随身携带枪支？乃至使用枪支？在这本紧迫且必要的行动呼吁书中，珍妮特·希布利·海德将犀利的文化分析与尖端的心理学研究相结合，为美国的枪支暴力问题提供基于科学的策略和切实可行的改革方案。

枪支暴力在美国每年夺去数万人的生命，我们比以往任何时候都更需要解决方案。然而，进展却因双方未能相互理解而停滞：一方强烈要求禁枪，另一方则坚持保留枪支使用。在《枪支暴力心理学》一书中，珍妮特·希布利·海德博士指出，要想使枪支暴力这一流行病得到控制，我们必须首先理解美国枪支所有权、大规模枪击事件以及枪支文化的心理动因。

海德博士借助其作为发展心理学家的研究成果，深入探究枪支使用与滥用的动机，从而转变读者对美国枪支暴力的认知，并最终提供植根于科学研究的解决方案。通过心理学研究、可操作策略以及真实发生的积极案例（这些案例证明进步不仅可能发生，而且已成现实），《枪支暴力心理学》将赋予读者力量，使其能够在自己的社区和国家采取行动，减少枪支暴力并促进公共健康。

作者简介：



珍妮特·希布利·海德博士（Dr. Janet Shibley Hyde）现任威斯康星大学麦迪逊分校心理学系与性别与女性研究系荣誉教授。作为一名发展心理学家，她致力于研究人类在童年期、青春期及成年期的发展与社会化过程。海德博士荣获美国心理科学协会（Association for Psychological Science）久负



盛名的“詹姆斯·麦基恩·卡特尔研究员奖”(James McKeen Cattell Fellow Award)，以表彰她毕生致力于研究社会关键问题的杰出成就。她曾受邀参与美国国会简报 (Congressional briefings)，并接受过《今日秀》(The Today Show)、《早安美国》(Good Morning America)、美国国家公共电台 (National Public Radio) 及多家全国性晚间新闻节目的专访。海德博士还著有两本广受欢迎的本科教材：《女性与性别心理学》(The Psychology of Women and Gender) 和《理解人类性行为》(Understanding Human Sexuality)。

媒体评价：

“珍妮特·希布利·海德是她这一代最杰出的心理学家之一。在《枪支暴力心理学》一书中，她对我们时代最紧迫的问题之一进行了精彩绝伦的分析。本书清晰、具有紧迫感且基于科学研究，任何有志于从社会中根除枪支暴力的人都应将其列为必读之作。”
——伊桑·克罗斯 (Ethan Kross)，国际畅销书《转变》(Shift) 与《强大内心的自我对话》(Chatter) 作者

“这是我期待已久的著作。海德探讨了美国枪支暴力祸害的性别化本质与根源，并提供了将心理学与公共卫生政策相结合的实用解决方案。《枪支暴力心理学》是每一位关心我们国家走向的公民的必读书。”
——罗纳德·F·莱万特 (Ronald F. Levant)，美国心理学会前主席，《男性的困境》(The Problem with Men) 作者

“这是对枪支辩论的杰出贡献。海德以优雅流畅的文笔，凭借心理学家的独特权威，为美国持久的枪支暴力问题带来了希望与光明。一本书能同时打动如此激情澎湃问题的双方实属罕见。《枪支暴力心理学》是我所见过的最佳之作。”
——多米尼克·厄多赞 (Dominic Erdozain)，《枪的国度：枪支文化如何扭曲我们的历史并威胁我们的民主》(One Nation Under Guns: How Gun Culture Distorts our History and Threatens our Democracy) 作者

“这部适时的著作审视了关键问题，例如为何绝大多数大规模枪击者是男性，种族与种族主义如何影响枪击事件，以及常见拥枪口号的合理性。通过运用科学证据和令人信服的分析，海德促使读者重新审视其对枪支暴力及其文化背景的理解。《枪支暴力心理学》不仅阐明了该问题的心理基础，还提供了基于科学的策略以减少枪支暴力并改善公共健康。海德通过多年研究人类发展与社会化所锤炼的专业知识，为这一紧迫的社会问题提供了全新的视角。枪支暴力持续在美国每年夺走成千上万的生命，本书在关键时刻面世，提供了一条植根于心理学研究与理解的前进道路。对于任何希望理解并解决枪支暴力流行病的人来说，海德博士的著作必将成为促进知情对话与有效行动的宝贵资源。”
——香农·沃茨 (Shannon Watts)，“妈妈要求行动”组织 (Moms Demand Action) 创始人，《斗志昂扬》(Fired Up) 作者

目录：

前言

第1章：引言 1

第2章：情绪促使我们购买枪支 11

第3章：枪支将使你成为真正的男人 35

第4章：种族、种族主义与枪支的危险组合 58



第5章：宗教与枪支的痛苦关系	81
第6章：一种高效的自杀方式	99
第7章：枪支游说团体如何利用心理学谋取利润与权力	118
第8章：《第二修正案》并非我们的宿命	142
第9章：明智选择拯救生命	165
注释	187
参考文献	212
索引	233

中文书名：《良知之伤：当善心在伤痛世界中挣扎》

英文书名：Moral Injuries: When Good Conscience Suffers in a World of Hurt

作者：Michael Valdovinos

出版社：Harper Collins

代理公司：Inkwell/ANA/Jessica

页数：288 页

出版时间：2026 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



COVER COMING SOON

内容简介：

一场无形的流行病正在重塑我们的机构、社区和内心世界。这种痛苦会撕裂我们的自我认知，侵蚀对他人的信任，并让我们不仅质疑发生在自己身上的事，更质疑自己变成了什么样的人。它源于那些迫使我们参与、目睹或默许违背内心最深原则的高压事件——这种心理障碍被称为道德创伤（Moral Injury）。

道德创伤常被误认为 PTSD（创伤后应激障碍），但后者是对生命威胁的反应，而道德创伤则是对道德威胁的回应。最初在士兵身上被发现，如今它已蔓延至医疗、科技、法律、公共安全等各行各业。心理学家、退伍军人及创伤专家迈克尔·瓦尔迪维诺斯博士（Dr. Michael Valdovinos）十多年来一直研究这种尖锐的伦理与情感痛苦。在这本紧迫而必要的书中，他探讨了道德创伤的表现形式、为何它在当今社会尤为重要，以及它如何揭示了我们的社会契约问题。

《良知之伤》并未提供刻板的解决方案，而是通过破裂、反思与修复的真实故事，引导读者理解个体如何开启疗愈之路。结合历史、科学与亲身经历，本书还开启了一场关于良知在维护社会健康中作用的新对话。

作者简介：

迈克尔·瓦尔迪维诺斯博士（Michael Valdovinos）出生于加州索诺玛县，美国空军退伍军人，持证临床心理学家，并受训为组织心理学家。他毕业于加州大学戴维斯分校



和专业心理学学院，获得奇卡诺研究学士学位及临床心理学硕士与博士学位。他是该县少数获得行为与认知心理学委员会认证的执业心理学家之一，现居旧金山。

全书目录：

引言

觉醒：危机中的良知

演化：道德的生物学基础

文明化：道德共同体的力量

社会化：道德认同的天性与教养

伤痛：道德创伤的累积效应

疗愈：从道德痛苦到道德韧性

反思：道德创伤的未来

注释

中文书名：《微瘾之患：那些被低估的日常》

英文书名：LITTLE ADDICTIONS: Freedom from Our Tiny But Mighty Compulsions

作者：Catherine Gray

出版社：Short Books

代理公司：Rachel Mills/ANA/Jackie

页数：288 页

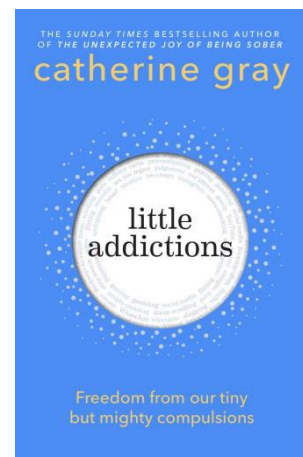
出版时间：2026 年 1 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：大纲及样章

类型：大众心理

版权已授：巴西、德国、意大利、荷兰、波兰、葡萄牙



内容简介：

它们只是些小到不必说“不”的瘾。我们几乎人人都能随口列出几样，甚至七样谈不上必须戒掉但却也确实做得有点过头的瘾。

这些小瘾头既不伤感情也不费钱，对健康、财富、人际关系和家庭生活的冲击微乎其微，看起来似乎无关痛痒。但真正的问题是“雪球效应”——当无数微习惯悄悄堆积，能量大得惊人。

在这部亟需阅读、资料翔实又振奋人心的新作中，《星期日泰晤士报》畅销作家凯瑟琳·格雷手把手教我们驯服这些小瘾，让心灵更轻盈、钱包更鼓、时间更充裕、幸福更具体。



她一贯风趣而犀利的笔触会让你忍俊不禁，也会让你停下来想一想，然后把熟悉的世界重新摆放。一次只挪动一点点，它却可能悄悄改写你的人生。

作者简介：



凯瑟琳·格雷（Catherine Gray）是一名资深编辑，屡获殊荣，作品见于《卫报》（The Guardian）《造型师》（Stylist）《每日电讯报》（The Telegraph）《柳叶刀精神病学》（The Lancet Psychiatrist）等知名媒体。其处女作《清醒的意外之喜》（The Unexpected Joy of Being Sober）出版两周即跻身《星期日泰晤士报》（The Sunday Times）畅销书前十，获 BBC 早间新闻、《电讯报》（The Telegraph）、《卫报》（the Guardian）等权威媒体专题报道。现与伴侣及女儿定居英格兰南海岸的霍夫市。她先前的著作版权已授中国，法国，爱沙尼亚，德国，荷兰语，波兰，俄罗斯，西班牙，乌克兰等九个国家。

中文书名：《心理学研究方法导论：培养造就职业成功与社会影响的核心技能》

英文书名：Conducting Psychological Research: Developing Skills for Career Success and Social Impact

作者：Danijela Serbic, Victoria Bourne

出版社：Oxford University Press

代理公司：ANA/Jessica Wu

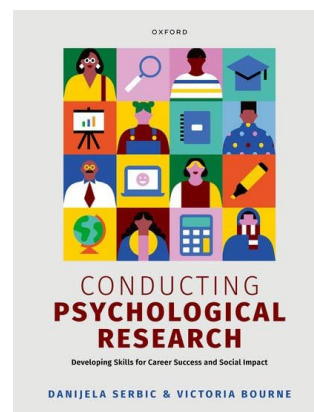
页数：232 页

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



本书亮点：

- 提供开展心理学研究的实用方法，聚焦于帮助学生将研究项目中的可迁移技能用于就业能力的提升与职业成功的达成。
- 鼓励学生更广泛地思考社会责任。
- 每章开篇设有学习目标，概述学生将要学习的要点。
- 每章结尾设有案例研究，以及来自毕业生和用人单位的提示与建议。
- 随书附赠“心理学与就业能力”练习册，强化学生的技能及其应用能力。
- 提供延伸阅读建议，深化学习并为教师提供额外的课堂材料。
- 教师可获取配套幻灯片，辅助备课。
- 随书附赠电子书，内涵相关资料网址、交互功能、便捷导航和额外学习支持链接，帮助学生高效学习。

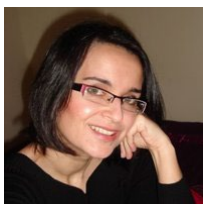


内容简介:

本书旨在指导学生高效管理其研究项目, 为学生赋能, 培养可迁移使用的技能, 并学会将这些技能运用于未来的职业生涯中。

《心理学研究方法导论》是一本面向学生的实用性指南, 通过案例研究与心理学毕业生及相关用人单位的宝贵见解, 精进学生的技能, 加强其成为独立研究者和工作者的信心, 从而使其在职业道路上能够有所作为。

作者简介:



达尼耶拉·瑟比奇教授 (Professor Danijela Serbic) 是伦敦大学皇家霍洛威学院心理学系的教授兼本科课程主任, 负责协调该系的毕业论文研究项目模块, 并在该模块的建设中融入了就业能力培养和开放科学实践。此外, 她是一名特许心理学家, 英国心理学会本科教育委员会成员, 同时也是高等教育学会资深会士。她的教学贡献获得多项荣誉肯定, 包括英国心理学会颁发的 2023 年度高等教育心理学杰出教师奖 (Higher Education Psychology Teacher of the Year)。



维多利亚·伯恩教授 (Professor Victoria Bourne) 是伦敦大学皇家霍洛威学院心理学系 (教育方向) 教授, 讲授从本科一年级新生到高级博士后研究员等各个层次的研究方法和统计分析课程。她还担任心理学系副主任 (教育), 负责协调并教授本科一二年级的研究课程模块。她著有《心理学研究方法 with 统计入门》(*Starting Out in Methods and Statistics for Psychology*) 及《理解心理学中的定量与定性研究: 方法、统计与分析实用指南》(*Understanding Quantitative and Qualitative Research in Psychology A Practical Guide to Methods, Statistics, and Analysis*), 均由牛津大学出版社出版。

媒体评价:

“本书回答了那些学生们可能疑惑, 却不敢提问的问题。”

——格雷格·梅奥教授 (Prof. Greg Maio), 巴斯大学

“享受阅读这本书确实令我感到非常享受, 对于一本研究方法与统计学的教材而言, 能让读者有这种感受绝非易事。我愿将其描述为一本全面细致的辅助教材, 专为进行研究的进阶学生打造。”

——卢克·霍德森博士 (Dr. Luke Hodson), 华威大学

“这本书对学术之旅进行了细致而系统性的阐述。对于讲师们而言, 某些内容或许看上去理所当然, 但对学生而言却并不简单, 书中配有贴切的案例和相关图表, 能够辅助学生理解这些内容。”

——瓦莱丽·范·穆卢科姆博士 (Dr. Valerie van Mulukom), 牛津布鲁克斯大学

“我希望能将这本教材推荐给我的学生。我认为它填补了空白, 并能够给学生提供宝贵的资源, 帮助她们成长为有思想的独立研究者。”

——亚历克斯·本杰明博士 (Dr. Alex Benjamin), 约克大学



《心理学研究方法导论：培养造就职业成功与社会影响的核心技能》

- 1: 从学习研究到进入职场的转变
- 2: 项目研究开发的多种方式
- 3: 与导师合作
- 4: 管理好你自己和你的时间
- 5: 心理学研究的现状
- 6: 开展一项实验研究项目
- 7: 开展一项相关性研究项目
- 8: 开展一项质性研究项目
- 9: 开展一项系统性文献综述
- 10: 研究成果展示
- 11: 研究成果发表
- 12: 运用研究项目助力职业生涯及其他领域

中文书名:《破茧之路：挣脱原生家庭，重塑真实自我》

英文书名: THE ROAD TO SELF: Get Your Family Out of You
and Become the Person You Were Never Allowed to Be

作者: Jerry Wise, MA, MS, CLC

出版社: Penguin USA, Avery

代理公司: ANA/Jessica

页数: 待定(约 75,000 字)

出版时间: 2027 年 5 月

代理地区: 中国大陆、台湾

审读资料: 大纲(预计 26 年 7 月交付全稿)

类型: 自助



COVER COMING SOON

内容简介:

我们的整个情感基础——包括如何看待世界、处理关系和管理自我——都继承自家庭。但许多人接收到的是一套有缺陷的内在程序，这些程序成为我们生活的蓝图，而我们往往浑然不觉。功能失调的家庭很少培养情感成熟、自我意识或健康边界，反而常常破坏这些能力。在这样的家庭中，孩子很少被允许——更不用说被教导——成为真正的自己。相反，他们学会了压抑自己的需求，管理他人的情绪，甚至不惜牺牲自我认同。

太多聪明能干的成年人生活在焦虑、内疚、羞耻和讨好他人中，或陷入有毒的关系模式——并非因为他们本身有问题，而是因为他们从未被允许做自己。解决之道在于一个称为"自我分化"(Self-Differentiation)的过程：将真实的自我与塑造你的家庭程序分离，成为真正的自己——即使他人反对、抗拒或永不改变。

在这本具有变革意义的处女作中，心理咨询师、治疗师和教练杰瑞·怀斯(Jerry Wise)分享了他广受欢迎的方法论，帮助读者实现自我分化，找到自由与平静。他回答了关于生活与疗愈的核心问题：我们如何变得真实？如何与他人分离，抵抗那些被我们视为"正常"的烙



印？如何打破过去的枷锁，真正活在当下与未来？如何发现真正的自我？虽然自我分化的过程并不轻松，但正如怀斯所承诺的，当我们转变思维、感受和视角时，我们将获得力量，最终活出自己的人生。

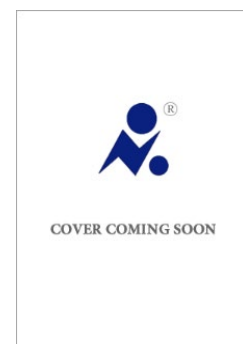
作者简介：

杰瑞·怀斯（Jerry Wise）是一位深受爱戴的导师、治疗师，也是情感疗愈与家庭系统领域的权威专家。他在 YouTube 上拥有近 22.5 万忠实订阅用户，电子邮件通讯覆盖 2.2 万名活跃读者。在 40 年的职业生涯中，他亲自为全球数千人提供咨询与指导。近期，他首次接受刘易斯·豪斯（Lewis Howes）的重要播客访谈，该访谈在 YouTube 上已获得超过 31.7 万次观看，多个片段在 Instagram、TikTok、Facebook 和 YouTube 上的总播放量超过 100 万次。

全书目录：

引言：让原生家庭的影响离开你
第 1 章：你为什么仍然被困住
第 2 章：家庭超级自我——他们需要你成为的样子
第 3 章：你在家庭和关系中被设定的角色
第 4 章：减少你的反应性——真实感受 vs. 系统感受
第 5 章：自我分化：建立你从未被允许成为的真实自我
第 6 章：克服情感纠缠，修复破碎的边界
第 7 章：疗愈与成为真实自我的代价
第 8 章：你作为成年人拥有的 assertive rights（自主权利）
第 9 章：不要用正常规则处理异常关系
第 10 章：当自我关怀需要限制或切断联系时
结语
致谢
索引

中文书名：《假装被治愈：当流行文化淹没心理治疗》
英文书名：TELL ME ABOUT MY SELF: How Pop Culture Swallowed Psychotherapy
作者：Sarah Manavis
出版社：HarperCollins
代理公司：United Agents/ANA/Jessica Wu
页数：304 页
出版时间：2025 年 11 月
代理地区：中国大陆、台湾
审读资料：大纲和样章
类型：大众心理





内容简介：

众所周知，与心理治疗相关的媒体市场规模巨大。心理治疗作为一种实践本身就有无穷的魅力，但这本书将带来全新的视角——它不只是对某次治疗的又一次窥探。相反，《假装被治愈》着眼于心理治疗如何融入现实生活，探讨读者在日常生活中接触到它的各种方式——无论他们是否意识到这一点，也无论他们是否真正接受过心理治疗。

《假装被治愈》是一部尖锐、诙谐且兼具批判性的著作，深入探讨社交媒体时代的治疗文化。莎拉对流行文化如何将心理治疗的诸多原则和理念，改造成一片自我服务式自我迷恋的扁平化景观深感兴趣。她梳理那些加深我们的自恋的社会经济因素，审视推广这种新文化思潮的不良参与者，并探讨所谓“帮助的民主化”实际上如何将我们引向一条让彼此之间——甚至与我们自己直接——更加疏离的道路。

本书将首次评估心理治疗在更广泛文化中的现状，揭示其如何影响数百万人与身边人和更广泛社会的互动方式，并解读治疗究竟能为我们做什么，以及如何正视它力所不能及的部分。

作者简介：



莎拉·马纳维斯 (Sarah Manavis) 是一位自由记者，为《卫报》《观察家报》和 *The I Paper* 等刊物撰写关于文化、科技与社会的文章。截至 2022 年，她一直担任《新政治家》的资深撰稿人，目前仍在该刊物开设每周专栏。

目录：

引言：什么是心理治疗？

1. 新的自我觉察与自我
2. 科技
3. 糟糕的建议：大师与自助疗法
4. 沟通
5. 关系
6. 心理治疗所无法提供的东西

结语：谁真正需要心理治疗？



中文书名:《让头脑冷静:插画版冥想入门指南》

英文书名: **Quiet the Mind: An Illustrated Guide on How to Meditate**

作者: **Matthew Johnstone**

出版社: **Robinson**

代理公司: **Curtis Brown UK/ANA/Jackie**

页数: **73 页**

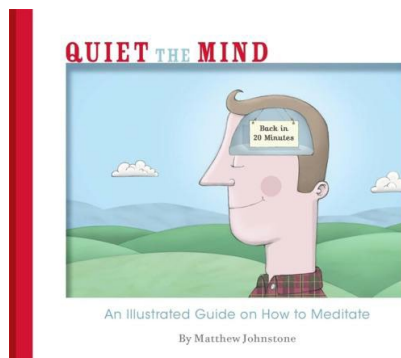
出版时间: **2012 年 3 月**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **电子稿**

类型: **大众心理**

中文简体版权已回归



内容简介:

在这个连抽出十分钟“什么都不做”都变得奢侈的世界里，冥想所带来的益处却是深远的。冥想，其实就是给大脑一个应得的休息，让它重新找回健康而愉悦的运作节奏。

这本图文并茂的指南既富有启发性又极具实用性，它将教会你如何冥想——无需盘腿打坐，也不必持念珠祈祷！秉持他一贯温和而富有洞察力的幽默风格，马修将引导你进入冥想的世界，帮助你更加专注当下，焕发青春活力，提升精力与专注力，改善情绪，并拥有更安稳的睡眠。

作者简介:

马修·约翰斯通 (Matthew Johnstone) 是一位备受赞誉的艺术家、作家及展览摄影师，二十多年来一直致力于与自己内心的“黑狗”相处与驯服。马修出生于新西兰，曾在旧金山和纽约从事广告工作，后移居澳大利亚悉尼，目前与妻子和女儿定居于此。

中文书名:《千面自我:拥抱复杂人生的科学与艺术》

英文书名: **MULTITUDES: The Art and Science of Understanding and Embracing Our Many Selves**

作者: **Reb Rebele**

出版社: **待定**

代理公司: **UTA/ANA/Jessica**

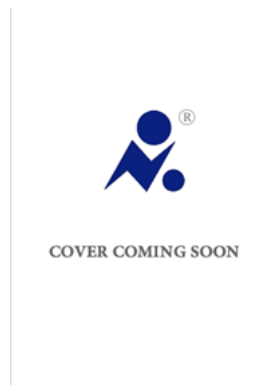
页数: **待定**

出版时间: **待定**

代理地区: **中国大陆、台湾**

审读资料: **大纲**

类型: **大众心理**





内容简介：

基于 15 年的心理学与行为科学原创研究，《千面自我》提供了切实可行的方法，帮助我们命名、解码并管理自我的多重面向——将“多元性”转化为一种核心生活技能，从而在决策、建立关系以及更清晰地生活时获得力量。

我们的文化不断强调“做自己”“保持真实”以及倾听“唯一真实自我”内心声音的价值。但如果存在多个同样真实、同样可信的自我版本呢？当我们的核心身份因个人历史的不同片段、日常扮演的角色或价值观的冲突而变得复杂时，又该如何应对？比如：你面临紧迫的工作截止日期，但当晚又是孩子的返校夜；你在深爱的教会中长大，但它却否定你的性取向或要求你压抑自我；你希望工作贡献得到认可，但升职需要频繁出差，而家庭责任（或单纯讨厌飞行）让你难以承受。这些或大或小的冲突，大多数人都会频繁遇到。

雷布·雷贝莱的研究表明，我们的本能反应是试图否认或压制那些不一致或不便的自我部分，选择默默忍受。虽然短期内这或许让人感到安全，但长期来看，它会悄然消耗我们的注意力、情绪和心理健康，导致倦怠、抑郁和冒名顶替综合征。他试图探索的问题是：如果我们能自由地展现完整的自我，会成为怎样的人？我们能否将自我的复杂面（他称之为“多元性”）视为一种特质而非缺陷？

《千面自我》以引人入胜且通俗易懂的方式论证：内在冲突并非“不真实”的表现，而是更深层、更强大的“多元性”的征兆。我们的身份、角色、情绪、价值观和人格并非静止或单一，而是层层交织且时常相互拉扯。本书带领读者从对内心矛盾的挫败感出发，逐步理解这些张力存在的根源，并学会以洞察力和主动性驾驭它们。通过科学工具、反思提示和真实故事，雷布提供了具体方法，教我们如何命名、解码并管理多重自我，鼓励读者停止恐惧矛盾，转而将“多元性”作为核心生活技能来运用。

雷布的研究成果得到了该领域顶尖学者和同事的盛赞，正如亚当·格兰特、苏珊·凯恩和安杰拉·达克沃斯在提案中给出的非凡推荐（雷布与亚当长期合作研究，正是亚当促成了我们的初次联系）。《千面自我》与《安静》《成长的边界》《重新思考》同属一类——以温暖、智慧和学术严谨颠覆传统认知的巨作。它不仅揭示了难以名状的内在冲突根源，更为我们提供了一套全新的语言和实践框架，帮助我们在决策、建立关系和生活中获得更清晰的指引——不是无视内在张力，而是因为它们而成长。

作者简介：

雷布·雷贝莱 (Reb Rebele) 是心理学家、作家、教师和顾问。他拥有墨尔本大学人格心理学博士学位，并在宾夕法尼亚大学获得应用积极心理学硕士学位，现任沃顿商学院人力分析项目高级研究员，拥有十余年教学与研究经验。他本科毕业于马里兰大学市场营销专业，现由 WSB 代理演讲事务，曾为谷歌、Facebook 和 ADP 等企业举办数十场讲座。其文章发表于《大西洋月刊》《今日心理学》《人格杂志》和《哈佛商业评论》。

媒体评价：

“这是过去十年我读过最令人振奋的书稿提案。雷布·雷贝莱既是才华横溢的心理学家，也是引人入胜的作家，我想不出比‘多元自我’更重要的处女作主题了。《千面自我》恰逢其



时，它将打破关于‘真实性’的迷思，揭示我们的复杂性，彻底改变我们看待管理多重自我的方式。我迫不及待要全力助这本书取得巨大成功。”

——亚当·格兰特，《纽约时报》畅销书榜首作者（《隐藏的力量》《重新思考》），播客 Re:Thinking 主持人

“这本书具备顶尖非虚构作品的两大特质：它以科学与叙事的强力结合粉碎普遍迷思，并提供了罕见而珍贵的替代品——一条更明智的前进之路，基于指导原则和实用工具，助人更高效工作、更美好生活。《千面自我》将与《安静》《终身成长》《坚毅》《成长的边界》《品格之路》并列于书架和畅销榜。”

——丹尼尔·H·平克，《纽约时报》畅销书榜首作者（《驱动力》《时机管理》《后悔的力量》）

“‘你是谁？你怎么样？你做什么？’尽管常被问及这些问题，这本书必将改变我们的回答方式。我最喜爱的心理学家（也是人类楷模）雷布·雷贝莱提出，并不存在单一的‘真实自我’，唯有拥抱身份、角色和情绪的多元性，我们才能过上更充实、幸福且有价值的生活。我迫不及待想读！”

——安杰拉·达克沃斯，《纽约时报》畅销书榜首作者（《坚毅》）

全书目录：

序言

引言：唯一真实自我的迷思

第一部分：认识与理解多元性

第1章 身份：你是谁？

第2章 角色：你做什么？

第3章 情绪：你怎么样？

第4章 人格：你是什么样的人？

第5章 价值观：你信仰什么？

第二部分：管理多元性

第6章 消除：压制与放手部分自我

第7章 切换：在不同自我间转换

第8章 整合：结合并转化部分自我

第三部分：重塑自我

第9章 个人的多元性：拥抱你的多重自我

第10章 关系的多元性：与复杂之人联结

第11章 职业的多元性：规划兼顾复杂性的生涯

尾声

资源

注释



中文书名：《言外之力：语言如何雕刻思维与重塑世界》

英文书名：MORE THAN WORDS: How Talking Sharpens the Mind and Shapes Our World

作者：Maryellen MacDonald

出版社：Avery

代理公司：UTA/ANA/Jessica

页数：336 页

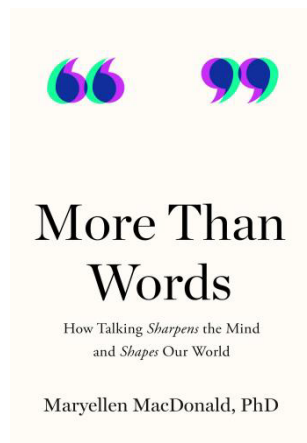
出版时间：2025 年 6 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：大众文化

版权已授：波兰、繁体中文



内容简介：

谈话是一种完全自然的行为，却又往往具有欺骗性，仿佛魔法一般，将我们与彼此以及周围的物理和抽象的世界联系在一起。正如麦克唐纳教授在书中所探讨的那样，谈话具有无比强大的力量，谈话不仅反映世界，而且塑造世界。我们终生都受其影响，它塑造着我们的个性、心理、学习、人际关系，以及我们在文化和社会中见证和创造，并经常遭受抵抗的变化。

谈话对我们的生存至关重要，因此对其是如何发生的进行深入了解，对我们为自己、为社区和为政策——涉及从商业到司法再到教育的方方面面——所做的一切工作都十分必要，但这一点往往被我们忽视。

事实证明，虽然交谈可以让我们分享想法并相互联系，但它不仅仅是为了交流。说话的其他好处源于它是一项艰苦的工作：我们理解语音的速度比自己创造语音快 50%。大脑中允许我们交谈的复杂过程以令人惊讶的方式溢出并影响生活的其他领域。

研究员和心理语言学家马耶伦·麦克唐纳教授在此书中探讨了谈话的奇迹和心理任务，介绍了谈话如何塑造人的注意力、记忆和学习方式，以及我们如何随着年龄的增长调节情绪和认知健康。

主要探讨的话题如下：

- 世界各地的语言如何屈服于对话的要求
- 交谈如何帮助我们设定目标并充当学习引擎
- 言语模式与精神疾病之间的联系
- 为什么课堂上的对话至关重要
- 谈话如何放大谈话者的政治两极分化
- 随着年龄的增长，交谈如何减缓认知能力的下降



作者简介：

马耶伦·麦克唐纳（Maryellen Macdonald）是威斯康星大学麦迪逊分校（University of Wisconsin-Madison）心理学和语言科学的唐纳德·P. 海斯（Donald P. Hayes）教授，她是一位认知科学家，致力于把认知心理学和语言学相结合。更具体地说，她是一位心理语言学家，研究我们如何理解、生产和学习语言。她探索了人与语言、谈话的数量惊人的排列组合，这一研究让她看到了学术文献中没有广泛讨论的话题之间的关系，这赋予了她能够识别和表达自己所研究领域重大思想的独特才能。

全书目录

简介

第一部分

开始交谈

第一章

我们来交流吧

第二章

和宝宝说话

第三章

交流的挑战

第二部分

聆听旋律，激活大脑

第四章

交谈与专注思维

第五章

通过交谈学习

第六章

谈健康老龄化

第三部分

在世界中畅所欲言

第七章

语言因交流而变化

第八章

通过你的言语，你将被评判

第九章

谈话分析的科学

后记

致谢

注释

索引



中文书名：《轻叩心门：用情绪释放疗法（EFT）疗愈创伤，唤醒内在力量》

英文书名：Tapping Into You: Transform trauma and rediscover your inner power through EFT

作者：Sarah Tobin

出版社：Octopus

代理公司：MRA/ANA/Jessica

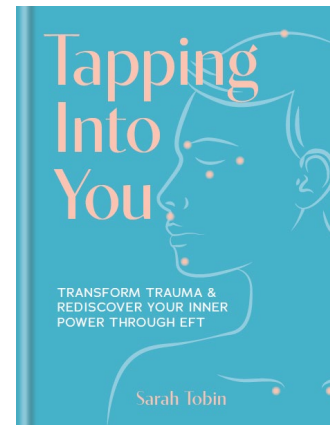
页数：192 页

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：心灵励志



内容简介：

通过 EFT 进行治疗和自我发现的指南。

EFT（情绪释放技术）是一种简单而有效的方法，可以治愈你过去的创伤，让你过上更充实的生活。通过在专注于特定记忆或问题的同时敲击身体上的特定点，训练你的大脑来改变甚至是终生的消极模式是可能的，从而摆脱许多问题，例如创伤后应激障碍、压力、焦虑、缺乏自尊、抑郁甚至身体疼痛。

在这本书中，训练有素的 EFT 从业者莎拉·托宾（Sarah Tobin）将指导你通过这种整体治疗方法踏上变革之旅。它不仅仅是一本敲击的手册，而是一种自我反省、反思和情感揭示的手段。通过可视化练习、情感鼓励和日记提示，这本书超越了文字，化身为一个有形的治愈工具包。精美的插图，循序渐进的图表和视觉效果，这本书像一只温柔的、充满力量的手，引导你走向充满欢乐、目标和毫无歉意的真实性的生活。

内容包括：

- EFT 敲击概念简介
- 莎拉在 2014 年，在她的大女儿爱丽丝（Alice）不幸去世后，莎拉找到了 EFT 的故事
- 14 个敲击脚本，每个脚本都围绕着与创伤处理相关的不同主题

•作者莎拉·托宾（Sarah Tobin）是爱尔兰人，这是举办活动和推广合作伙伴关系的一个很好的区域链接

•穴位按摩是 MBS 的核心科目，它越来越受欢迎。截至 2024 年 11 月，#tapping 在 TikTok 上有 192.9 万个帖子，在 Instagram 上有 654 万个帖子

•其他竞争对手看起来相当过时-市场上有一个更现代的，有插图的循序渐进的 EFT 指南



•这一概念也引起了媒体的关注，雅虎（Yahoo）（2024 年 2 月）、《红秀》（Grazia）（2024 年 3 月）、《嘉人》（Marie Claire）（2023 年 6 月）和《福布斯健康》（Forbes Health）（2023 年 4 月）都有关于 EFT 的文章。

•作者莎拉·托宾是一名合格的 EFT 从业者，拥有相当多的社交粉丝，其中包括 Instagram 上的 15.3 万名粉丝

作者简介：

莎拉·托宾（Sarah Tobin）是一名情绪释放技术（EFT）治疗师和培训师，她与世界各地的客户合作，帮助他们释出生、童年和原始的创伤，限制信念和情绪障碍。她热衷于帮助她的客户挖掘真实的自我，并找到他们的个人成长和转变之路，无论是通过企业研讨会还是个人一对一会议。通过 EFT，她帮助人们减轻焦虑、产后抑郁、抑郁、创伤后应激障碍和身体疼痛的症状。她曾登上《星期日独立报》（Life Sunday Independent）、《嘉人》（Marie Claire）、《精神与命运》（Spirit & Destiny）和《形象》（IMAGE）杂志。

全书目录：

简介

我的故事

敲击

本书使用指南

开始之前

第 一 步：奠定基础

第 1 章：了解你的灵魂力量

第 2 章：调整能量

第 3 章：如何敲击

第 二 步：剥离层

第 4 章：挖掘你的情绪

第 5 章：接地接线

第 6 章：利用压力和倦怠

第 7 章：敲击悲伤和创伤后应激障碍

第 8 章：敲击以获得宽恕

第 9 章：敲击内疚、羞愧和责备

第 三 步：更深的旅程

第 10 章：挖掘你内心的孩子

第 11 章：挖掘女性气质

第 12 章：挖掘母性

第 13 章：挖掘你的影子

第 四 步：与自我重逢

第 14 章：敲击自我放弃

第 15 章：通过敲击来获得信任和信心

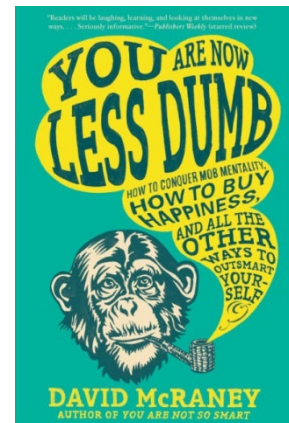
最后的思考

最后的建议

内在疗愈的其他资源参考资料



中文书名:《熵减心理学: 需要警惕的 17 个思维偏差》
英文书名: **YOU ARE NOW LESS DUMB: How to Conquer Mob Mentality, How to Buy Happiness, and All the Other Ways to Outsmart Yourself**
作 者: David McRaney
出 版 社: Penguin USA, Avery
代理公司: ANA/Jessica
页 数: 320 页
出版时间: 2014 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



中文简体字版曾授权，版权已回归

[熵减心理学 \(豆瓣\)](#)

中简本出版记录

书 名:《熵减心理学: 需要警惕的 17 个思维偏差》
作 者:【美】大卫·麦克雷尼
出 版 社: 中国青年出版社
译 者: 刘夏青
出 版 年: 2021 年 8 月
页 数: 232 页
定 价: 69.9 元
装 帧: 平装



内容简介:

畅销书《[达克效应: 需要警惕的 48 种错误思维](#)》(*You Are Not So Smart*) 作者大卫·麦克雷尼 (David McRaney), 在这本书中为读者提供了增进自己“没那么聪明的大脑”的机会。

本书融合了大众心理学和趣味冷知识, 其核心观点在于: 我们都自认为自己以客观的心态观察着现实——但事实并非如此。不过没关系, 因为正是这些错觉让我们保持心智正常。

在这一前提下, 麦克雷尼对我们在日常生活中欺骗自己的 17 种方式进行了令人大开眼界的分析, 包括:

- 着装认知: 你穿的衣服会改变你的行为并影响你的心智能力。
- 本杰明·富兰克林效应: 你帮了谁, 就容易喜欢上谁; 你伤害了谁, 就容易对谁产生反感。
- 去个性化: 尽管我们心怀善意, 但一旦陷入群体心态, 个体的独立思考和判断力就很容易被抛到脑后。



- 觉醒的错误归因：相比身边的人，环境因素对我们情绪唤醒的影响更大。
- 沉没成本谬误：我们之所以继续做一件并不喜欢做的事情，是为了让已经投入的时间或金钱显得“值得”。

麦克雷尼还揭示了幸福的真实代价，以及如何避免陷入自我欺骗的陷阱。

作者简介：



大卫·麦克雷尼（David McRaney）是一位醉心于研究大脑、心智和文化的科学记者。

他基于自己 2009 年畅销全球的著作 [《达克效应：需要警惕的 48 种错误思维》](#)（*You Are Not So Smart*）及其续作 [《熵减心理学：需要警惕的 17 个思维偏差》](#)（*You Are Now Less Dumb*）创建了同名播客。在此之前，他作为报纸记者在墨西哥湾沿岸和美国南部诸州的松林带地区报道卡特里娜飓风时初露锋芒。随后，他报道过各种新闻，例如为 NASA 测试火箭的人是谁、为 HIV 阳性的流浪者们运营一家作为住所的中途之家是什么体验，以及一个家庭如何通过制作和销售刀具供孩子上大学。此后，他当过编辑、摄影师、画外音艺术家、电视主持人、新闻学教师、讲师，也是一位龙卷风幸存者。

最近，在完成其新作 [《争论与说服：如何改变思维和立场》](#)（*How Minds Change*）之后，他编写、出品并录制了一部长达六小时的音频纪录片，深入探讨了“天才”（genius）这个观念及其词汇的历史。

目录：

前言

1. 叙述偏见
2. 普遍信念谬误
3. 逆火效应
4. 本杰明·富兰克林效应
5. 外部动力错觉
6. 晕轮效应
7. 自我消耗
8. 多元无知
9. 着装认知
10. “无真正苏格兰人”谬误
11. 去个性化
12. 沉没成本谬误
13. 过度合理化效应
14. 自我增强偏见
15. 不对称认知错觉
16. 觉醒的错误归因
17. 事后归因谬误

致谢



中文书名：《这感觉真棒！》

英文书名：Sensehacking

作者：Charles Spence

出版社：PRH UK, Viking

代理公司：ANA/Jessica

页数：384 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

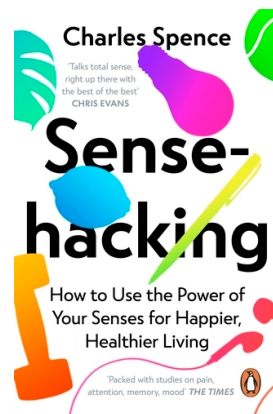
类型：大众心理

中文简体字版曾授权，版权已回归

#265 in Cognitive Neuroscience & Neuropsychology

#269 in Medical Neuropsychology

#445 in Popular Neuropsychology



中简本出版记录

书名：《这感觉真棒！》

作者：[英] 查尔斯·斯彭斯

出版社：文汇出版社

译者：张超斌

出版年：2022 年 2 月

页数：344 页

定价：68 元

装帧：平装

[这感觉真棒！（豆瓣）](#)



内容简介：

失眠时数羊，反而会让入睡时间延后？

脱咖啡因的咖啡也能提高你的反应能力？

为什么商店里的钟表都指向 10 点 10 分？

把鼻孔塞住，再把墙涂成贝克米勒粉，就可以减肥？

虽说臭味相投，但如果一个人的气味跟你的太相近，你们会相爱吗？

在电子屏幕铺满视野，城市噪声充斥耳际的今天，我们的听觉与视觉被过度刺激，而数字化时代的社交距离与隔阂又让我们常常处于“触觉饥渴”的状态。是时候放下手机，重新感受这个世界了！

牛津大学实验心理学教授、多感官感知和体验设计的世界级专家查尔斯·斯彭斯，用心理学与神经科学冷知识佐以无数令人惊叹的有趣实验，带我们开启一段好玩的感官体验之旅：感官如何影响我们的认知和情绪？“七窍”如何联觉？如何利用感官错觉，提升幸福感？如何识破感官营销？未来的感官科技，会走向哪里？翻开本书，让我们重新认识感官的力量。



作者简介:

查尔斯·斯彭斯 (Charles Spence), 牛津大学实验心理学教授、交叉模态研究实验室负责人、英国心理学会认知科技奖和实验心理学学会奖得主、多感官感知和体验设计的世界级专家, 拥有二十多年的感官研究经历。曾因“听觉对调节薯片的酥脆和新鲜度的作用”实验获 2008 年搞笑诺贝尔奖得主 (“乍看之下令人发笑, 其后又发人深省” 的研究), 曾担任联合利华, 百事可乐、强生、雀巢等知名跨国公司的咨询顾问, 就多感官设计、包装和品牌推广的各个方面提供建议。

媒体评价:

“斯彭斯对感官世界的影响, 就如同近藤麻理惠 (Marie Kondo) 对家居整理的影响一样。”
——艾弗里·吉尔伯特 (Avery Gilbert), 《鼻子知道什么》(What the Nose Knows) 的作者

“这是一本不同凡响的百科全书, 涵盖了你需要了解的关于应对现代生活中隐藏的感官过载的所有知识, 讲述得引人入胜。”
——罗宾·邓巴 (Robin Dunbar), 《你需要多少朋友》(How Many Friends Does One Person Need?) 的作者

全书目录:

引言: 1+1=3?

1. 在家的感觉, 真棒!
2. 感受大自然
3. 睡得舒服最重要
4. 在路上
5. 谁上班不累啊?
6. “买买买”的感觉
7. 感官疗愈之旅
8. 跟着感觉, 动起来!
9. 我感到, 我爱你
10. 请多多关注我们的感官

附录: 简单的感官调控

致谢

参考文献



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/Jackie

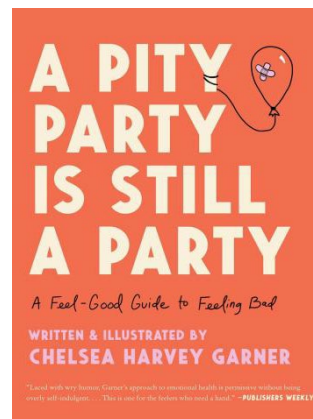
页数：272 页

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



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
2. 生活、大笑，别管我	48
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
3. 痛苦的喜好	89
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
4. 没有乌托邦	120
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/Jackie

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

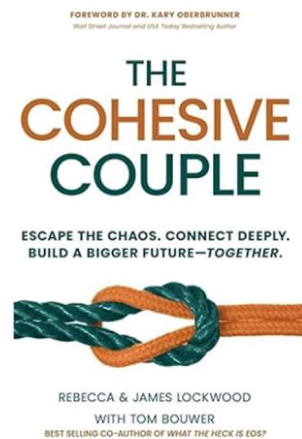
页数：214 页

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: 《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

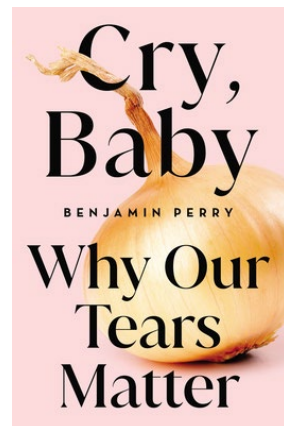
页数: 225 页

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?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,并发现那些一心想让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

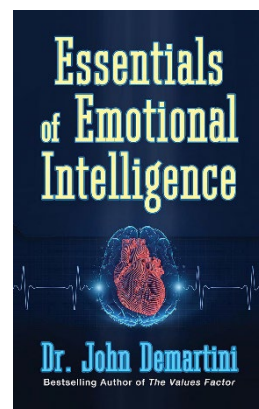
页数：200 页

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/Jackie

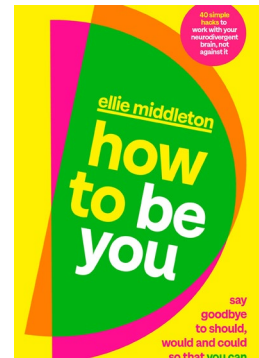
出版时间：2024 年 9 月

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/Jackie

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

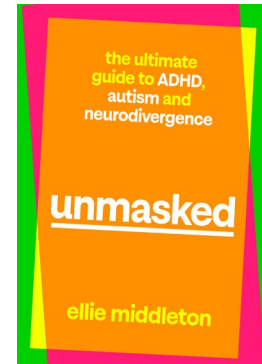
13,000 copies in hardcover were sold so far

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/ Jackie
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 *Hirnrisig* (2015 年)、*Irren ist nützlich* (2017 年) 和 *Das neue Lernen* (2020 年)。他住在美国河畔法兰克福。

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/Jackie**

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，这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/ Jackie

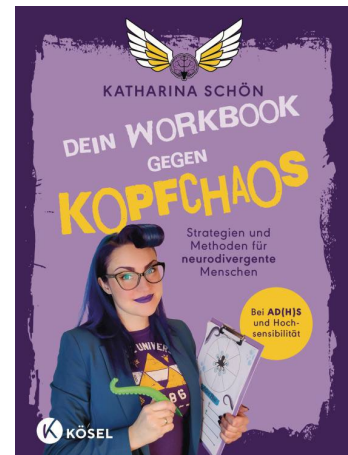
页数：176 页

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



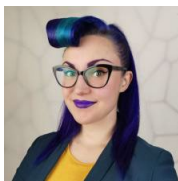
内容简介：

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 ADHD 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 and 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：Knejinja Richter, Sina Horsthemke

出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe

代理公司：ANA/ Jackie

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（Knejinja 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（Knejinja 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

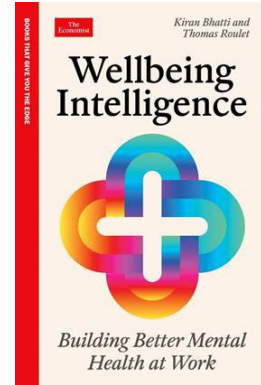
出版时间：2025 年 7 月

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。

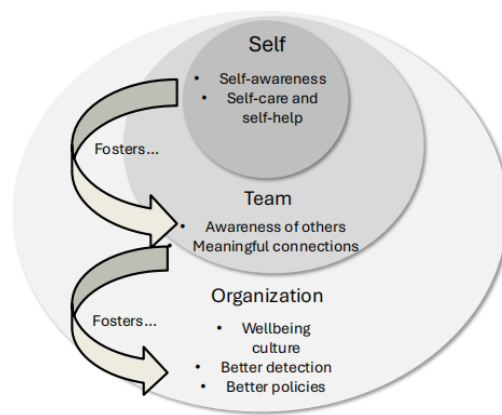
这一点不仅对个人至关重要，对组织的幸福感同样至关重要。糟糕的心理健康状况不仅让受影响的人痛苦，也对整体成功产生负面影响。

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/Jackie**

页数: **128 页**

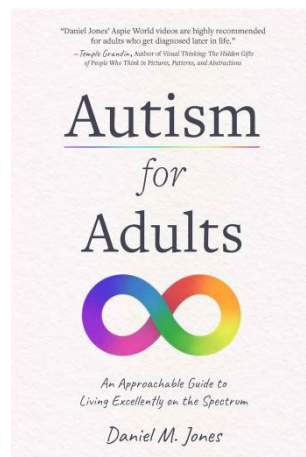
出版时间: **2023 年 9 月**

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:

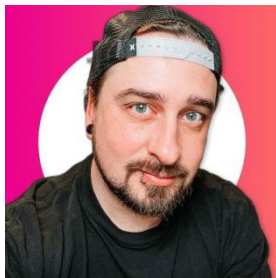
我觉得所有人都有一本手册，里面有他们需要的所有答案，但我从来没有自己的手册。

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/Jackie

出版时间：2022年3月

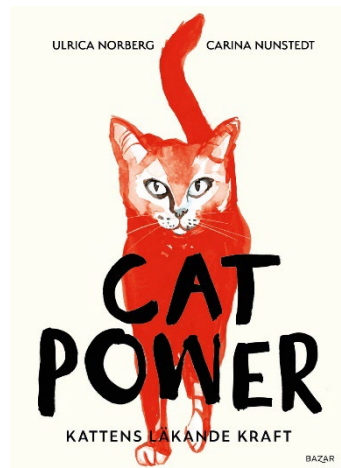
代理地区：中国大陆、台湾

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/ Jackie

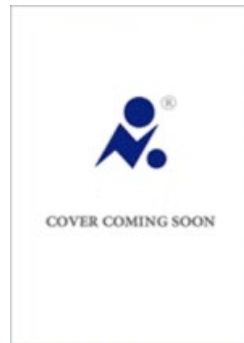
页数：待定

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 上颇受欢迎的博主，同时也为 Patheos.com、marriage.com、《赫芬顿邮报》(Huffington Post)、The GoodMenProject.com、DivorcedMoms.com 以及 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》必读文章合集中。

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

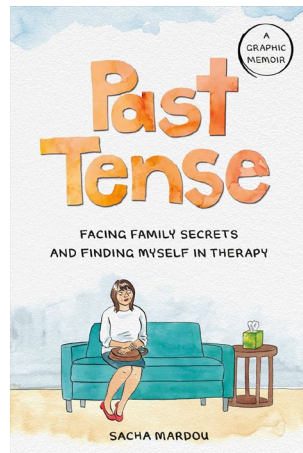
类型：大众心理

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：《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 Williams

出版社：Profile/Jessica

代理公司：ANA/Jessica

页数：272 页

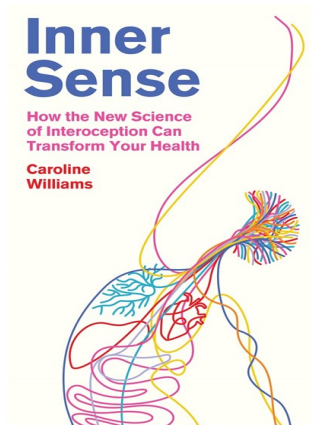
出版时间：2025 年 4 月

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 \(nurnberg.com.cn\)](https://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/ Jackie

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。

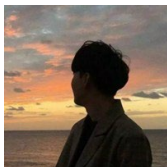
《如何坠入人性之爱》既犀利又富有诗意，为每一段关系提供了一条实用的修复路线，帮助你：



- 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

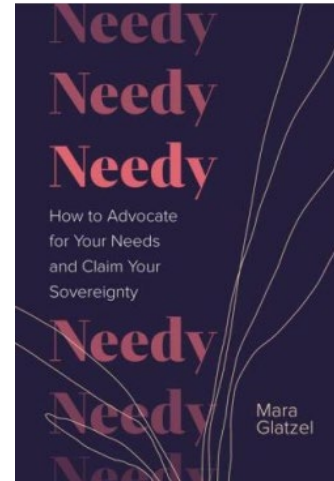
练习 12：表达“非对立性真相”



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

In the past 7 days:

- | | |
|---|--|
| 1. I have been able to laugh and see the funny side of things
<input type="checkbox"/> As much as I always could
<input type="checkbox"/> Not quite so much now
<input type="checkbox"/> Definitely not so much now
<input type="checkbox"/> Not at all | *6. Things have been getting on top of me
<input type="checkbox"/> Yes, most of the time I haven't been able to cope at all
<input type="checkbox"/> Yes, sometimes I haven't been coping as well as usual
<input type="checkbox"/> No, most of the time I have coped quite well
<input type="checkbox"/> No, I have been coping as well as ever |
| 2. I have looked forward with enjoyment to things
<input type="checkbox"/> As much as I ever did
<input type="checkbox"/> Rather less than I used to
<input type="checkbox"/> Definitely less than I used to
<input type="checkbox"/> Hardly at all | *7. I have been so unhappy that I have had difficulty sleeping
<input type="checkbox"/> Yes, most of the time
<input type="checkbox"/> Yes, sometimes
<input type="checkbox"/> Not very often
<input type="checkbox"/> No, not at all |
| *3. I have blamed myself unnecessarily when things went wrong
<input type="checkbox"/> Yes, most of the time
<input type="checkbox"/> Yes, some of the time
<input type="checkbox"/> Not very often
<input type="checkbox"/> No, never | *8. I have felt sad or miserable
<input type="checkbox"/> Yes, most of the time
<input type="checkbox"/> Yes, quite often
<input type="checkbox"/> Not very often
<input type="checkbox"/> No, not at all |
| 4. I have been anxious or worried for no good reason
<input type="checkbox"/> No, not at all
<input type="checkbox"/> Hardly ever
<input type="checkbox"/> Yes, sometimes
<input type="checkbox"/> Yes, very often | *9. I have been so unhappy that I have been crying
<input type="checkbox"/> Yes, most of the time
<input type="checkbox"/> Yes, quite often
<input type="checkbox"/> Only occasionally
<input type="checkbox"/> No, never |
| *5. I have felt scared or panicky for no very good reason
<input type="checkbox"/> Yes, quite a lot
<input type="checkbox"/> Yes, sometimes
<input type="checkbox"/> No, not much
<input type="checkbox"/> No, not at all | *10. The thought of harming myself has occurred to me
<input type="checkbox"/> Yes, quite often
<input type="checkbox"/> Sometimes
<input type="checkbox"/> Hardly ever
<input type="checkbox"/> Never |

Administered/Reviewed by _____ Date _____

¹Source: 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.

²Source: K. L. Wisner, B. L. Parry, C. M. Plontek, 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:

“胡弗以令人震惊的坦诚, 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·胡弗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·胡弗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/ Jackie

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

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/Jackie

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：《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 Personal Growth

作者：Matthew Poll

出版社：Mango Publishing

代理公司：ANA/ Jackie

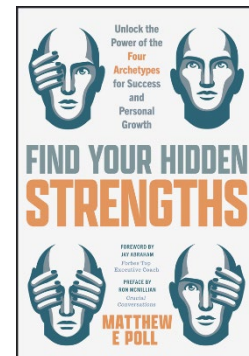
页数：320 页

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/Jackie

页数：212 页

出版时间：2023 年 8 月

审读资料：电子稿

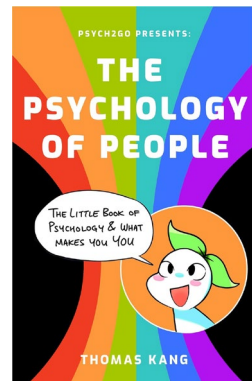
类型：大众心理

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/Jackie

页数：196 页

出版时间：2023 年 6 月

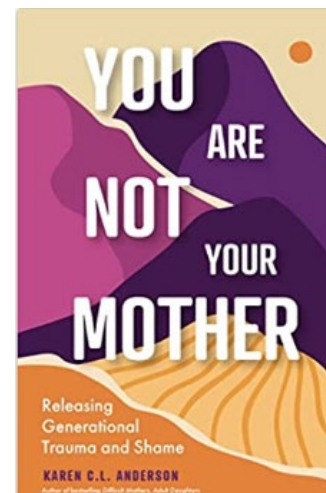
审读资料：电子稿

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：《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/Jackie

字数：约 90,000 词

出版时间：2026 年

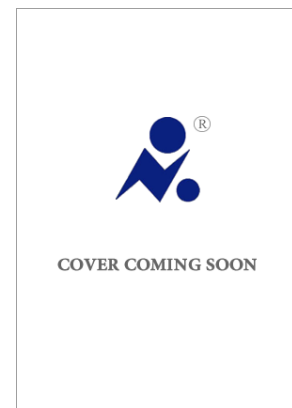
审读资料：大纲

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·哈米德（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，他还讨论了我們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/JACKIE

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：《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/Jackie

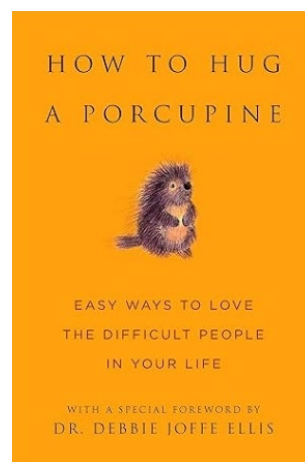
页数：106 页

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

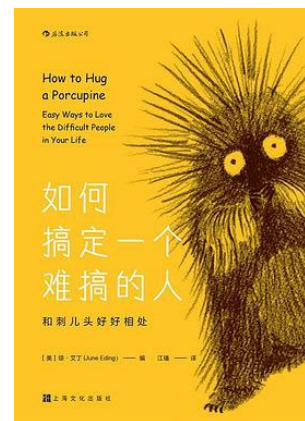
译 者：江璠

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/ Jackie

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/Jackie

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

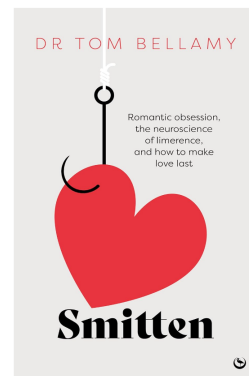
代理公司：Blake Friedmann/ANA/Jessica

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 (Tomas 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

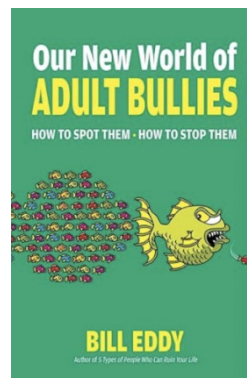
代理公司：ANA/Jessica

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

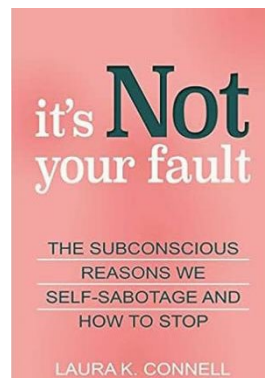
代理公司：ANA/Jessica

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 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

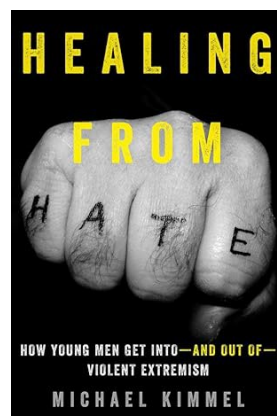
代理公司：Biagi/ANA/Jackie

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

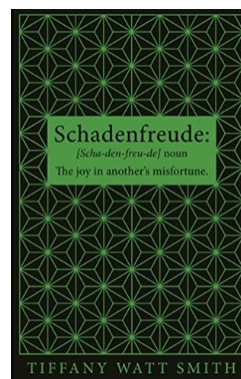
页数：192页

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。

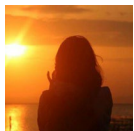
让我们真诚拥抱心中的每一种“坏东西”，

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/Jackie
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。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

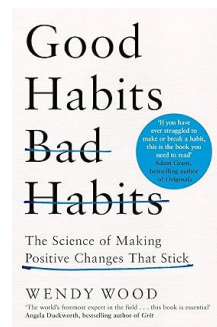
页数: 320 页

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, 我们就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（Procter & 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

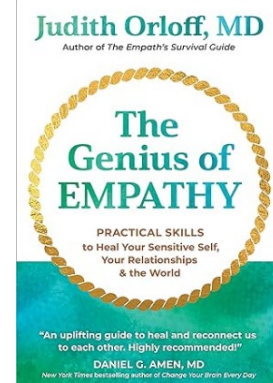
页数：272 页

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

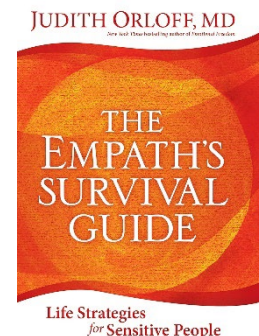
类型：大众心理

豆瓣书讯：[不为所动 \(豆瓣\) \(douban.com\)](#)

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》（*Quiet*）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/Jackie

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。



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/Jackie

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

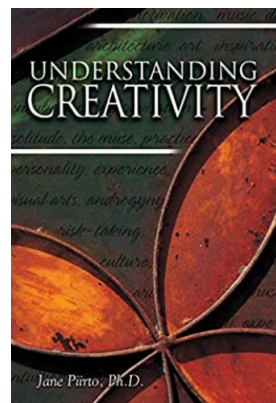
代理公司：Yorwerth/ANA/Jackie

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

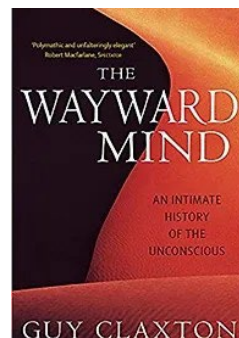
出版时间：2005 年 1 月

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

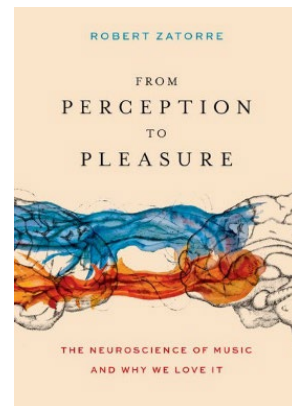
类型：大众心理

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 with 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

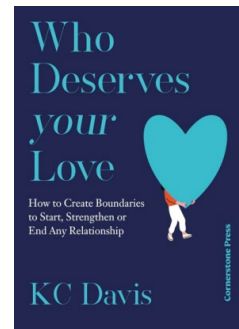
类型：大众心理

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：《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

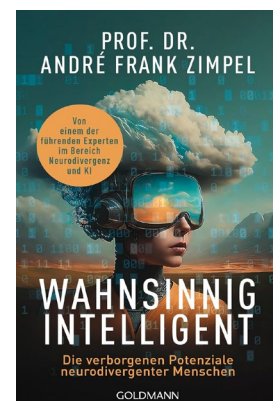
代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Jackie

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：



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 Attention Divergences)。

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/Jackie

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



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：《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

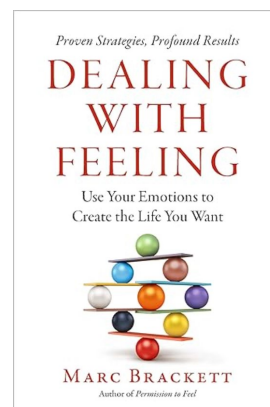
出版时间：2025 年 9 月

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·布兰克特，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

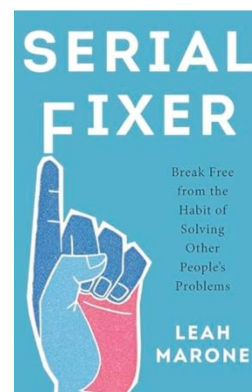
页数：256

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！

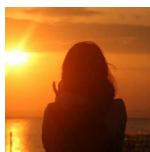
在《摆脱救世主心态：不再为他人解决问题》一书中，心理治疗师兼健康咨询师莉亚·马罗内将帮助你摆脱总是关注并试图解决他人问题的旧习惯。这是一本积极、实用的指南，能引导你提升情感认知，重新调整你与他人以及自己的关系。审视你习惯性的控制欲，弄明白为什么你会如此深陷于他人的是非纠葛之中，并探索摆脱完美主义束缚的方法。

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

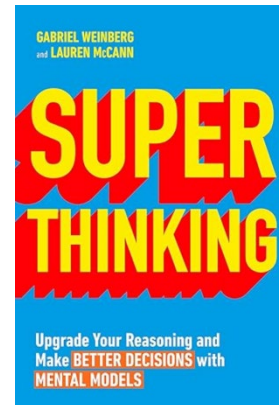
类型: 大众心理

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



中文简本出版记录

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

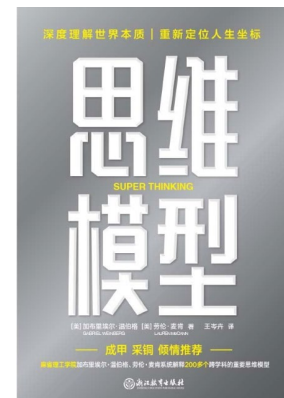
出版年: **2022 年 3 月**

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

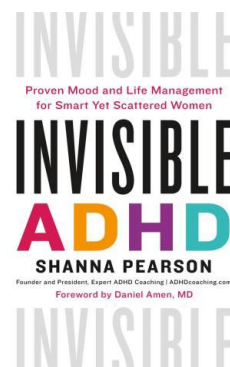
出版社：Flatiron Books/St. Martin's Publishing Group

代理公司：ANA/Jackie

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 以及作者个人网站 ShannaPearson.com 进行查询。



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/ Jackie

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

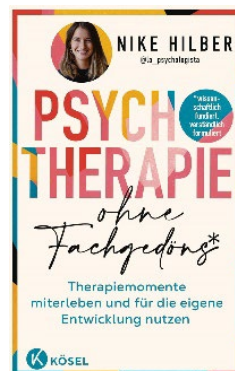
代理公司：ANA/ Jackie

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

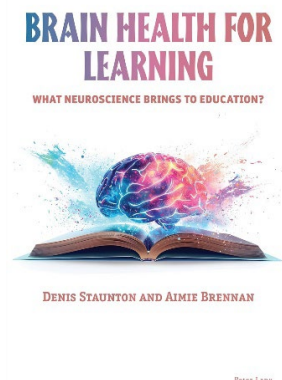
代理公司：ANA/Jessica Wu

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

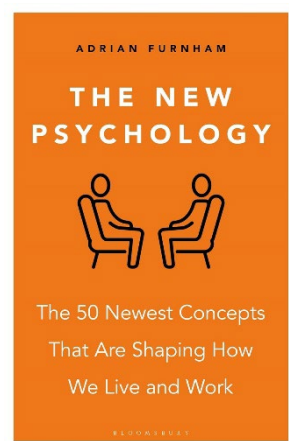
页数：304 页

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

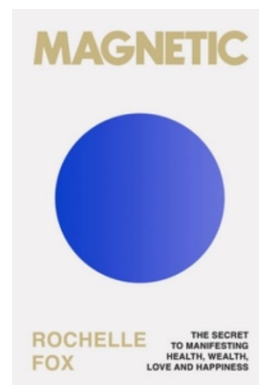
页 数：368 页

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：《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

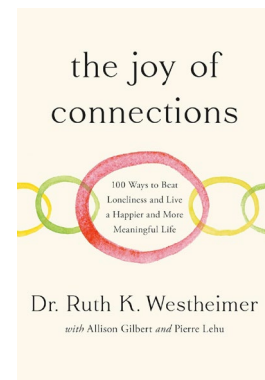
出版时间：2024 年 9 月

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。

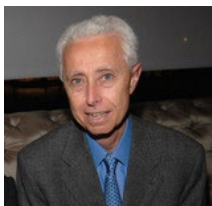
作者简介：



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/ Jackie
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

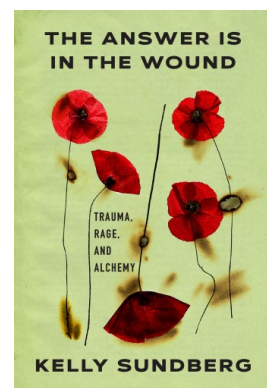
页数：288 页

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

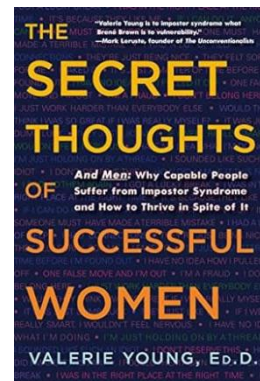
页数：304 页

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”(Impostor 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征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：《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

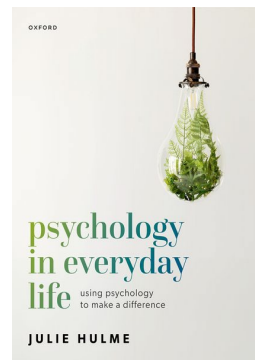
页数：264 页

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 etc 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/Jackie

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

[我们会觉得累 \(豆瓣\)](#)



中简本出版记录：

书名：《我们会觉得累——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/Jackie
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

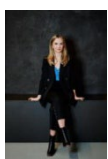
“移情心理与排斥心理——这两种美德对于像克里斯蒂娜-伦兹这样为更美好的世界而奋斗的人来说，每天都必不可少。在她的书中，她展示了如何超越动听的言辞，真正将其付诸行动”。——Düzen Tekkal

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：《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

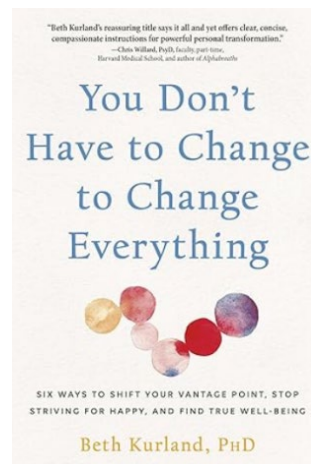
代理公司：ANA/Jessica Wu

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。



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

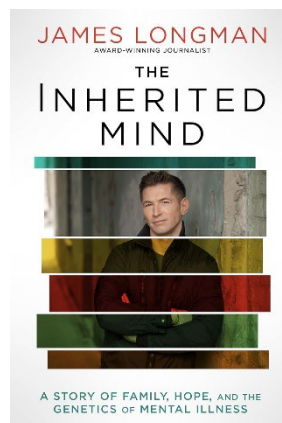
出版时间：2025 年 1 月

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。”

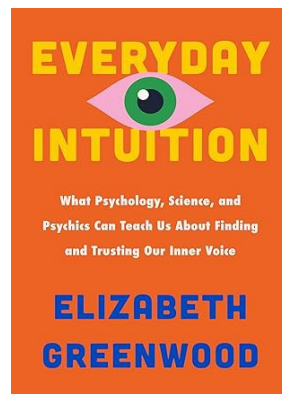
——罗布·林德（Rob Rinder）

“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

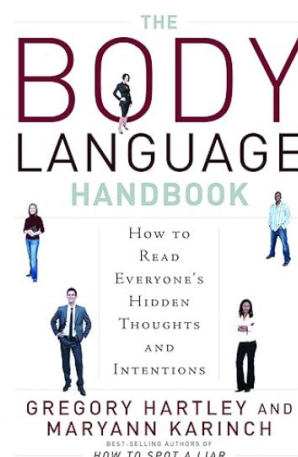
页数：208 页

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/JACKIE

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：《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

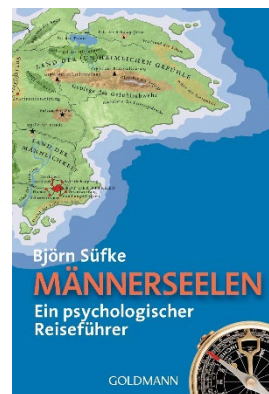
代理公司：ANA/Jackie

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。

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

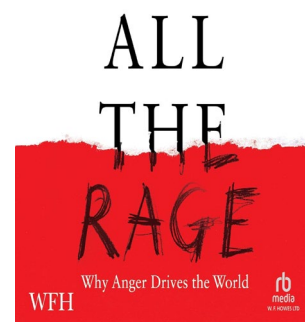
出版时间：2024 年 10 月

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：电子稿

类型：心理

Josh Cohen



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，它可能被很好地利用吗？

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

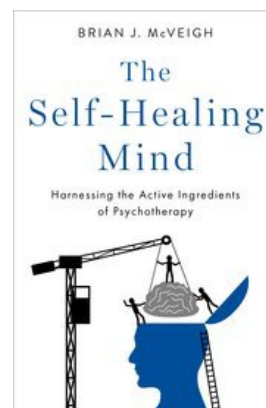
页数：344 页

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，人类学和历史的见解，《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）拥有心理学硕士学位，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

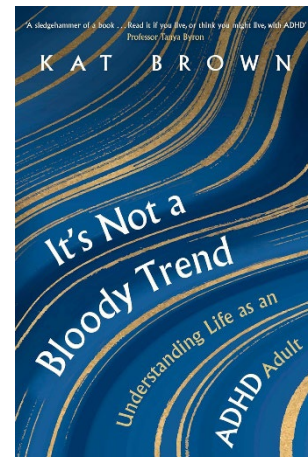
页数：320 页

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。吉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

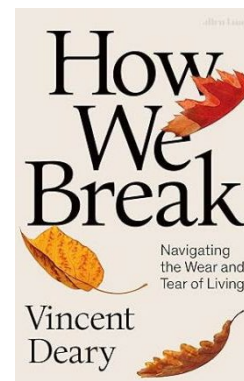
出版时间：2024年1月

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?

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?



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、情绪以及与人的人际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，展示了日常生活在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**

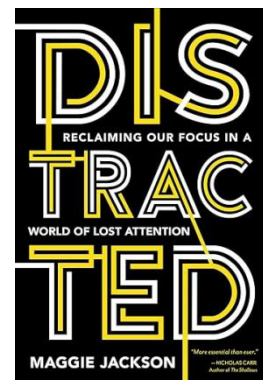
页数：**335 页**

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

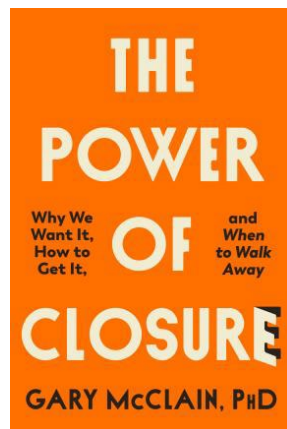
代理地区：中国大陆、台湾

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种情况下游刃有余，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

Chapter 1: Closure Defined

Chapter 2: What Closure Is Not

Part II: Why We Want Closure

Chapter 3: We're Hurting

Part III: How to Seek Closure

Chapter 8: Set Your Intentions

Chapter 9: Have the Conversation (or Don't)

Chapter 10: Evaluate

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

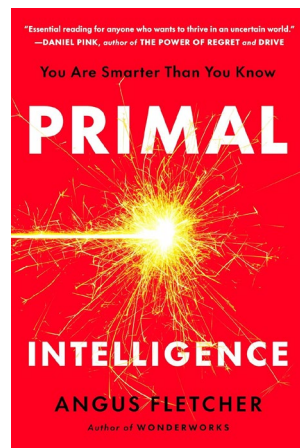
出版时间：2025 年

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/Jackie

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：《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

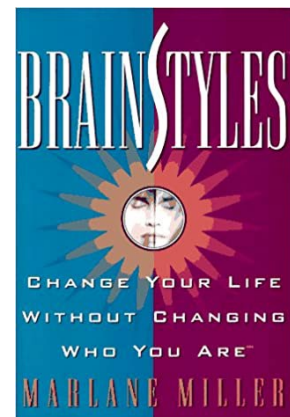
页数：384 页

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



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](http://BrainStyles.com) 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

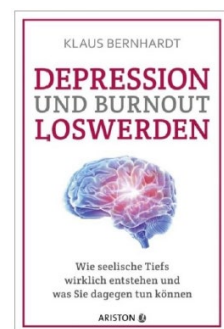
出版社：Verlagsgruppe Random House GmbH

代理公司：ANA/ Jackie

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征的原因
- 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：



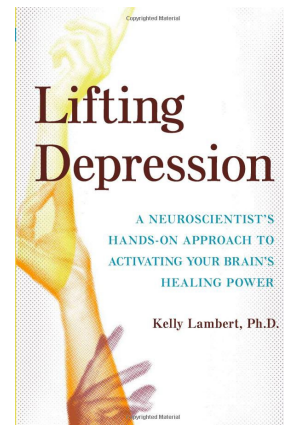
克劳斯·伯恩哈特 (Klaus Bernhardt) 在成为治疗师之前，曾作为科学和医学记者工作过多年。如今，他在柏林现代心理疗法研究所担任所长，每年指导数百名医生和治疗师。他是神经科学教育管理学院 (AFNB) 和 Initiate New Learning e.V. (INL) 的成员，也是《明镜周刊》畅销书《治疗焦虑》(The Anxiety Cure) 和《摆脱抑郁和倦怠》(Freeing Yourself of Depression and Burnout) 的作者。

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）

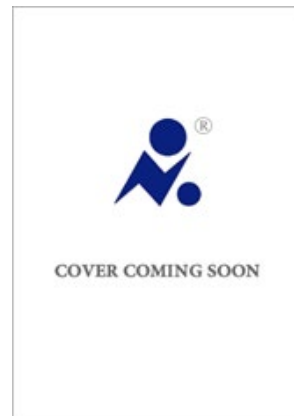
出版时间：2024 年

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**

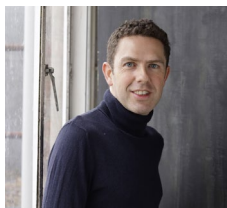


内容简介：

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**

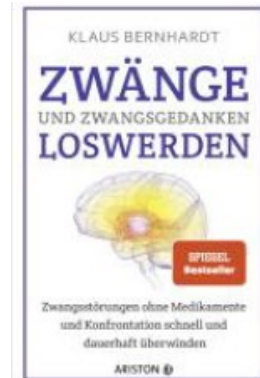
出版社: **Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

代理公司: **ANA/ Jackie**

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



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/Jackie

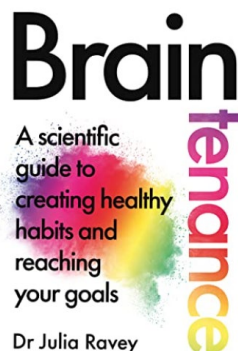
页数：304 页

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。

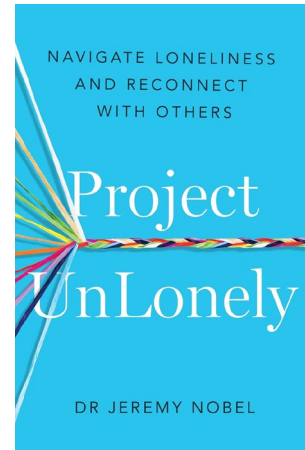
你对自己的思维了解得越多，你对自己的生活就越有控制力。改变是好事，你的大脑只需一些说服力。

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

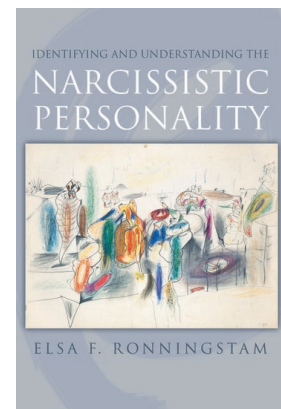
页数：256 页

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

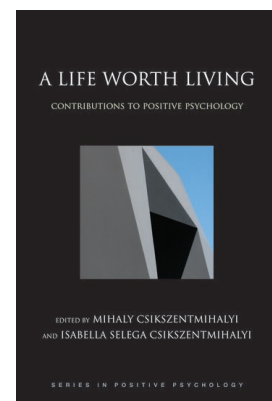
代理公司：ANA/Jessica

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，而后通过责任感的链接，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/Jackie**

页数: **384 页**

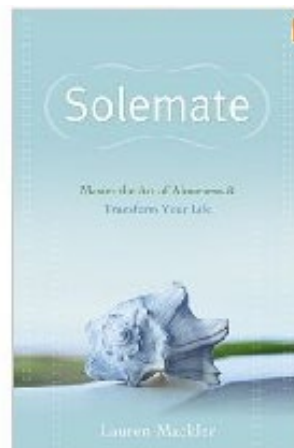
出版时间: **2009 年**

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

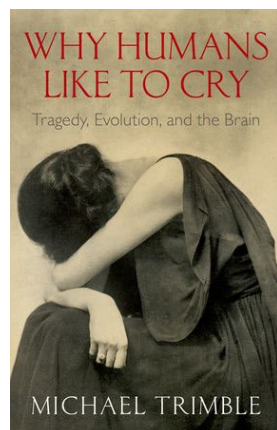
页数：256 页

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

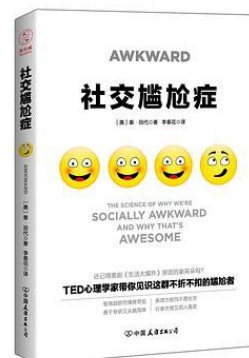
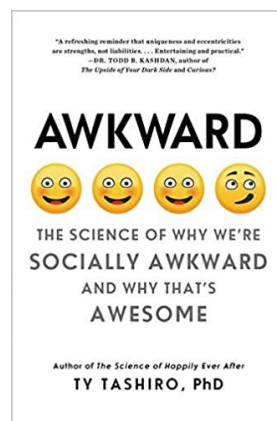
译者: 李春花

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

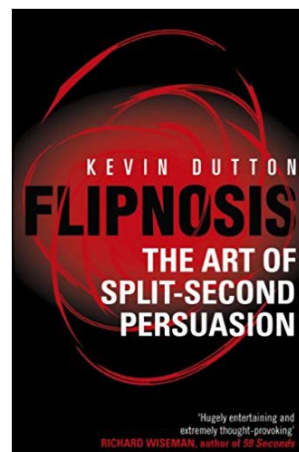
出版时间：2011 年 3 月

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，它不仅能帮你扭转局面，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（Callewa 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。



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。

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

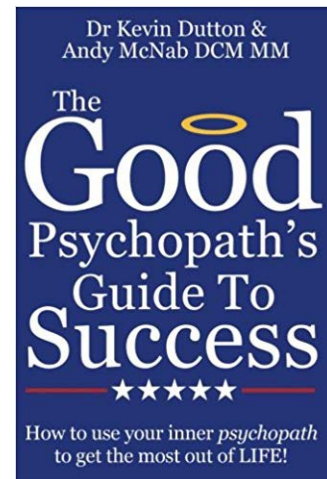
出版时间：2014 年 7 月

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：《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

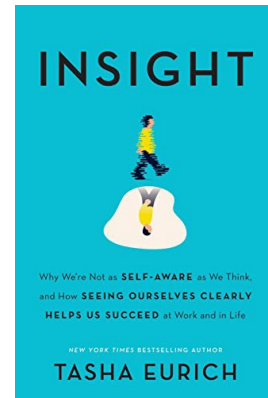
审读资料：电子稿

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。

作者同上。

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

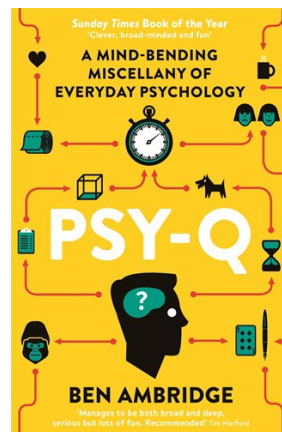
页数：352 页

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



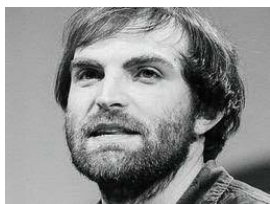
内容简介：

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：

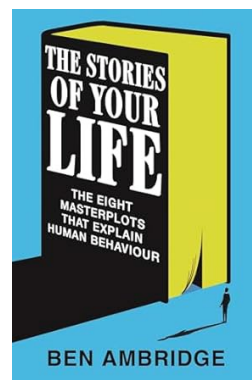
动物科学是古怪而奇妙的。在动物学的极端领域，心理学家正在为狗设计性格测试，为鸽子设计逻辑问题。他们给鱼类出空间推理题，并要求凤头鹦鹉保持节拍。

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/Jackie

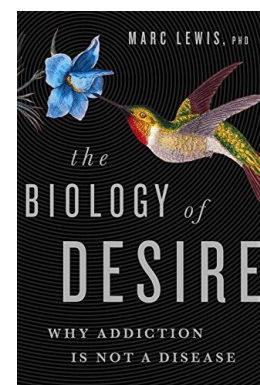
页数：320 页

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最前沿。

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/ Jackie

页数: 256 页

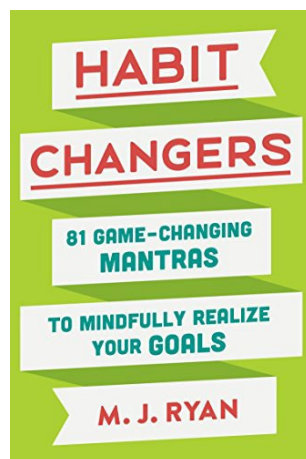
出版时间: 2016 年 5 月

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

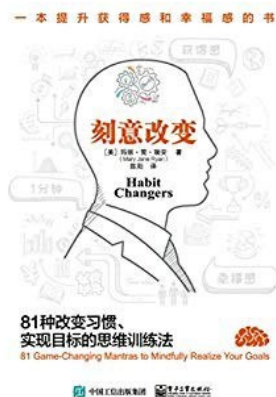
译 者: 陈阳

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/Jackie

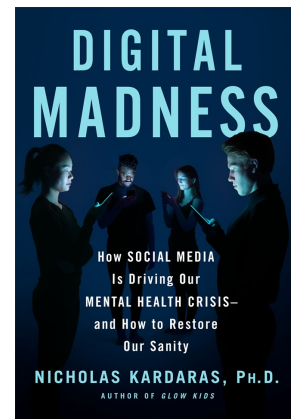
出版时间：2022年9月

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們如何為我們的設備而瘋狂，因為我們的設備使我們瘋狂，並提供了一條出路。

尼古拉斯·卡達拉斯博士是心理學家中的佼佼者，他對過度的技術對年輕大腦的影響發出了警告。在《發光兒童》（*Glow Kids*）中，他描述了屏幕時間對兒童的影響，稱其為“數字海洛因”。現在，在《數字化的瘋狂》中，卡達拉斯博士將注意力轉向我們的青少年和年輕人，研究科技成癮和腐蝕性社交媒體對心理健康的影響。

在《數字化的瘋狂》中，卡達拉斯博士回答了這樣一個問題：當我們成為一個技術更先進的社會時，為什麼年輕人的心理健康正在惡化。在迷戀閃亮的設備和沉浸在Instagram、抖音、Twitter、Facebook和Snapchat的同時，我們的年輕人正在與創紀錄的抑鬱症、孤獨、焦慮、吸毒過量和自殺率作鬥爭。是什麼在推動這種心理健康的流行？我們沉浸在有毒的社交媒體中，造成了情緒的兩極化和成癮性依賴，同時也作為一種有毒的“數字社會傳染病”，傳播着各種精神疾病。

由算法驅動的社交媒體的極性也將大腦的架構塑造成固有的病態和反應性的“黑白”思維——對政治和社會來說是有害的，但也是幾種精神障礙的症狀。《數字化的瘋狂》還研究了大科技公司的利潤驅動型巨頭如何創造了我們不健康的科技依賴型生活方式：久坐、盯着屏幕、成癮、抑鬱、孤立和空虛，所有這些都是為了追求更多的參與、數據挖掘和貨幣化。

但是有一個解決方案。卡達拉斯博士提供了一條擺脫危機的道路，他使用了古典哲學中的例子，鼓勵人們在生活中的复原力、批判性思維和追求可維持理智的目的。對於正在尋找恢復年輕人身心健康的方法的父母、教育工作者、治療師、公共衛生專業人士和政策制定者來說，《數字化的瘋狂》是一本至關重要的書。

作者簡介：

尼古拉斯·卡達拉斯博士（DR. NICHOLAS KARDARAS）是一位受過常春藤教育的心理學家，是美國最重要的成癮和心理健康專家之一，也是《發光兒童》（*Glow Kids*）的暢銷書



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

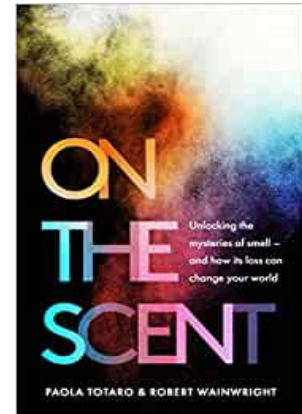
页数：316 页

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

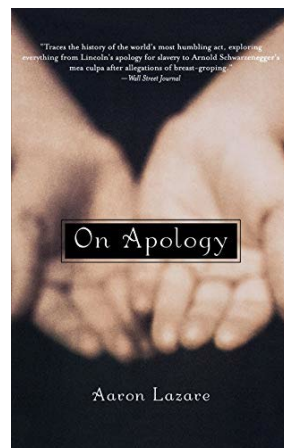
出版时间: 2004 年 9 月

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/27167517/>





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

真正的道歉是所有人类交流中优雅和深刻的体现，用道歉让你我成为更好的人。

- ★ 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/ Jackie

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 and 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

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/ Jackie

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中露面。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

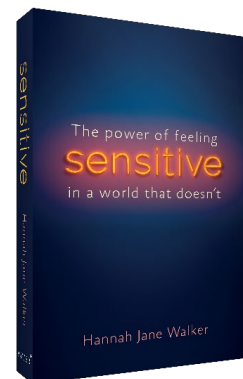
出版时间：2022 年 2 月

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，现在她是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

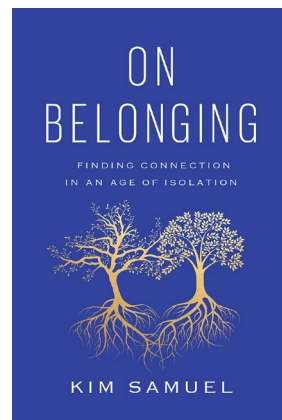
出版时间：2022 年 9 月

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主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。萨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，这本书帮助我们把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：Bonnie

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

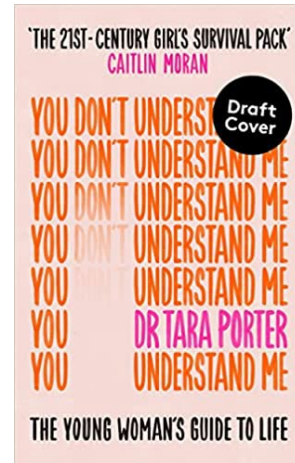
亚马逊排名：

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:《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 UNBEAUF SICHTIGT!

作者: Christiane Stenger

出版社: Campus

代理公司: ANA/Jackie

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大脑中产生



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	
勇敢地向前行 – 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：《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

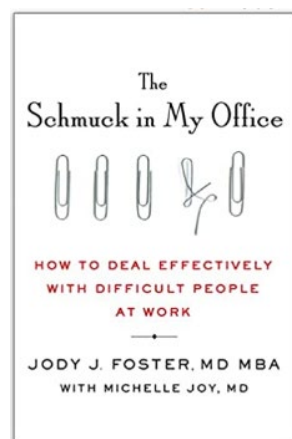
代理地区：中国大陆、台湾地区

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)

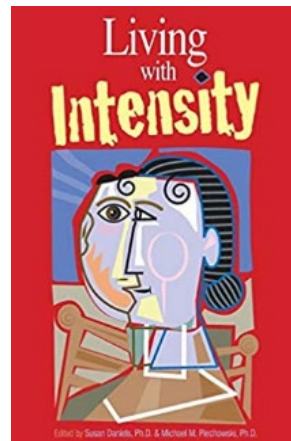
出版社：Great Potential Press

代理公司：Yorwerth/ANA/Jackie

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是多动症，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思兰学院的名誉教授，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/ Jackie

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

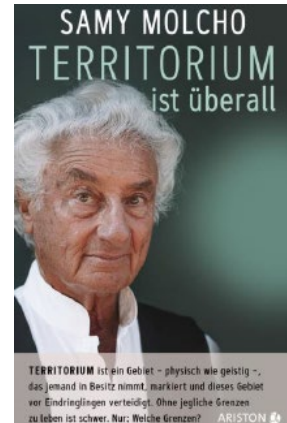
出版社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

代理公司：ANA/ Jackie

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：CURIOUS

作者：Ulrica Norberg

出版社：Bazar (Bonnier imprint)

代理公司：Enberg Agency/ANA/Jackie

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

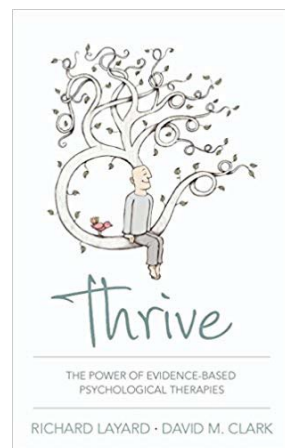
出版时间: 2014 年 7 月

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

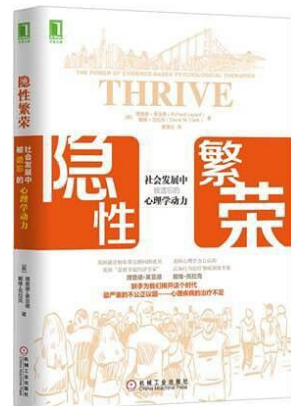
译者: 曹理达

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

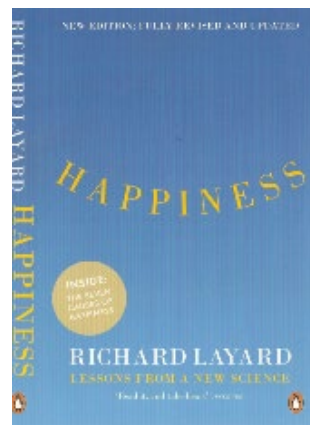
页数：352 页

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/ Jackie

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

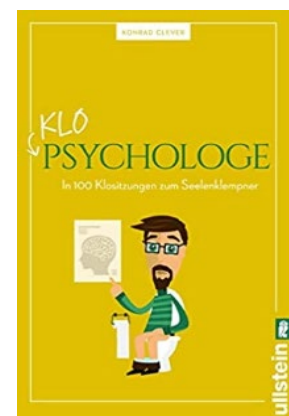
出版社: Ullstein

代理公司: ANA/ Jackie

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

295



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/Jackie**

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
1 什么是冷读-或:从驴耳朵和笑纹说起.....	12
2 算命的心理学-或:关于哈巴狗和恐龙.....	19
3 预言效应的3个支柱-或:人类颂歌....	34
4 13条原始声明-或:秘密藏于细节之中....	42
5 记忆支柱1-或:您的第一个蹦极跳....	56
6 冷读练习-或:您如何做就会像算命专家一样....	70
7 采访理查德·韦斯特(Richard Webster)-或:七头牛在草地上.....	80
8 记忆支柱2-或:你的手机交友软件Tinder约会.....	88
9 工具箱1-或:信任之门的钥匙.....	94
10 工具箱2-或:你的意志将会产生.....	111
11 工具箱3-或:靠近它了,但还没有结束.....	120
12 巴纳姆效应的危险-或:纳粹与占星术的关系.....	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
14 四个生活主题-或:偷车贼的智慧.....	150
15 但丁的生命阶段-或:您将如何生活.....	157
16 现代巴纳姆声明-或:Instagram教给我的关于冷读的知识.....	172
17 发展新的声明-或:冷读关于成功的十个公式.....	181
18 采访莱纳·梅斯(Rainer Mees)-或:引导,不要成为一个混蛋.....	190
19 10秒人格测验-或:以色列山区的甲骨文.....	199
20 米克·威尔逊的访谈-或:关于赋予魔力.....	205
21 反向原理-或:人类的镜子.....	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
23 沉迷读书的艺术-或:读者掌握命运的能力.....	228
后记.....	232
我们认识我们.....	233
来源.....	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/Jackie**
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

为什么幸福是人生中最重要的事情，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/ Jackie

出版日期：2015 年 2 月

页数：342 页

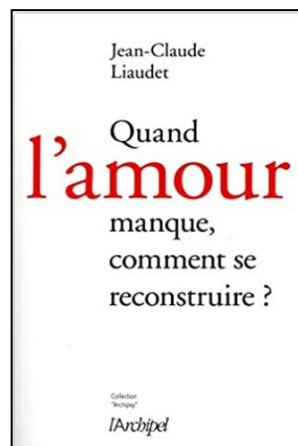
审读资料：电子稿

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-
以自己为中心的父母 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 无论如何，我总是无法感觉被爱



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

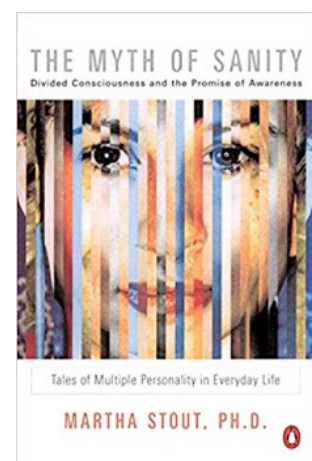
出版时间：2002 年 6 月

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

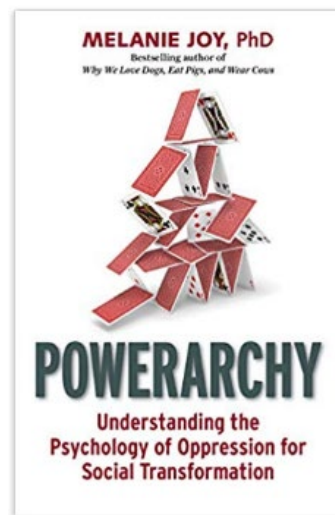
页数：208 页

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何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。乔伊在马萨诸塞大学波士顿分校(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/Jackie

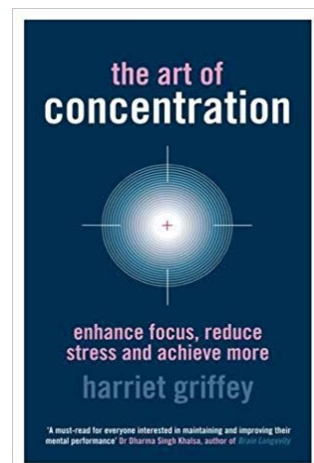
页数：256 页

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/ Jackie

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“好想法的词典”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**

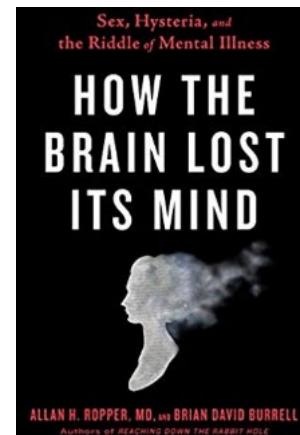
页数: **256 页**

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》讲述了两类疾病的故事: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

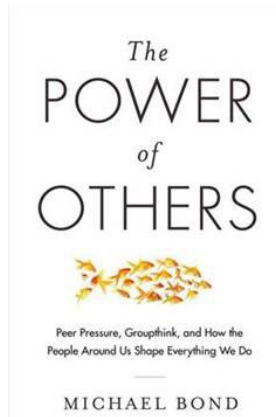
页数：320 页

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

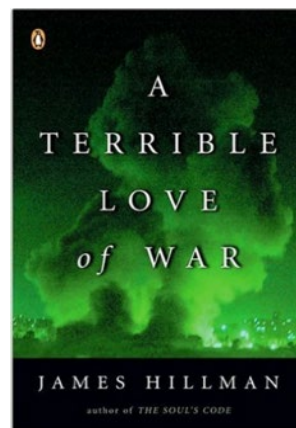
页数：272 页

出版时间：2005 年

代理地区：中国大陆、台湾

审读资料：样书

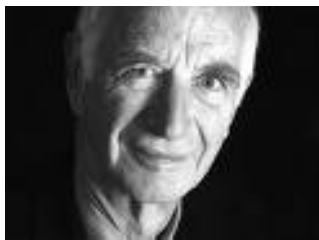
类型：心理学



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

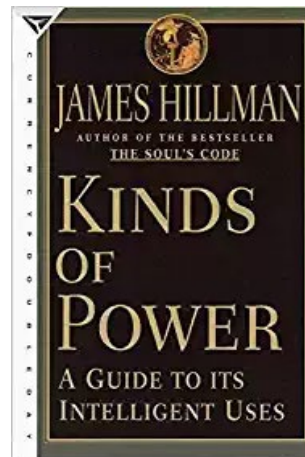
出版时间: 1997 年

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

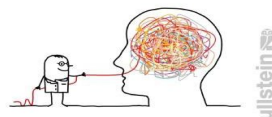
出版社: Ullstein

代理公司: ANA/ Jackie

页数: 240 页

出版时间: 2017 年 9 月

类型: 心理学



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。

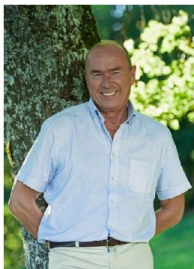


德国最著名的精神病学家和心身医学专家克里斯蒂安·彼得·多斯说：“我们不是自发性精神病，除非我们正在经历一段艰难的时期，或者经历过一场创伤性事件。”

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：



©Susie 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/ Jackie**

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**

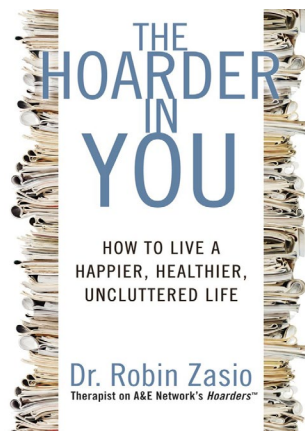
页数: **240 页**

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，在精神健康领域拥有 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，但是你我都爱这么想，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

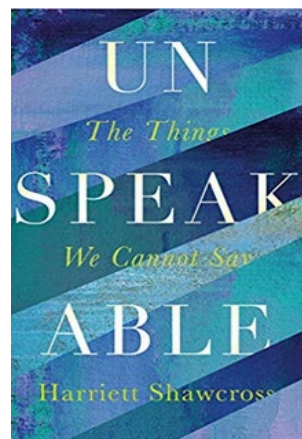
代理地区：中国大陆、台湾

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/ Jackie

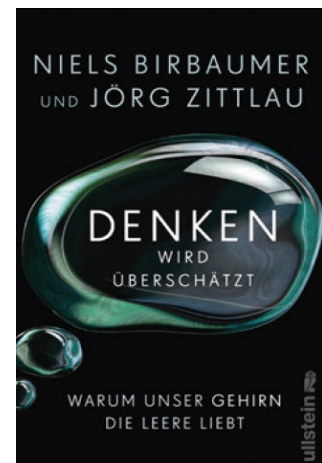
页数：256 页

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



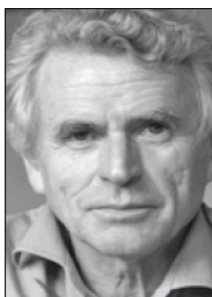


内容简介:

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 Biesenbach

耶格·泽特罗 (Jörg Zittlau) 研究哲学、生物学和体育药理学。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/Jackie

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

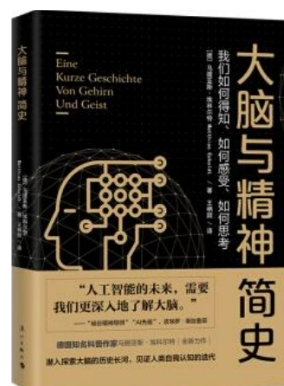
出版社：漓江出版社

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

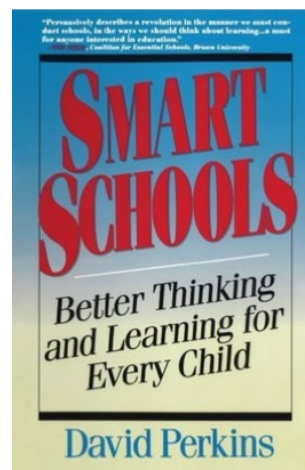
页数: 272 页

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

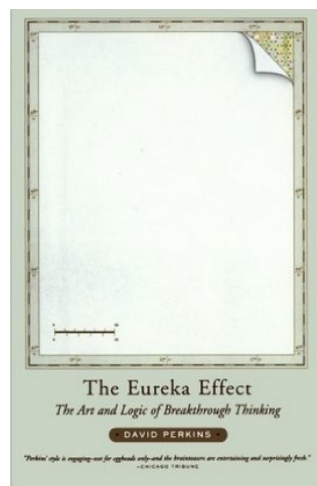
页数: 272 页

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

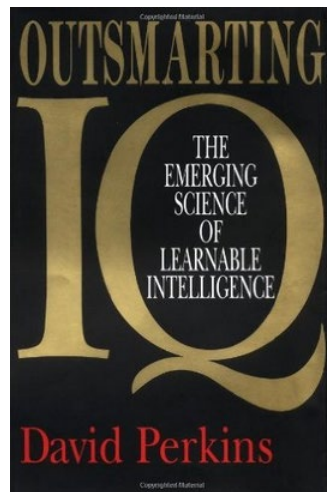
出版时间: 1995 年

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

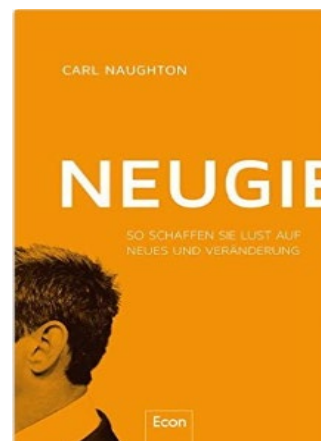
出 版 社：Ullstein Buchverlage GmbH

代理公司：ANA/ Jackie

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。这是唯一科学地计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，导致了我们不仅坚信自以为是，还觉得自己的思维优人一等——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

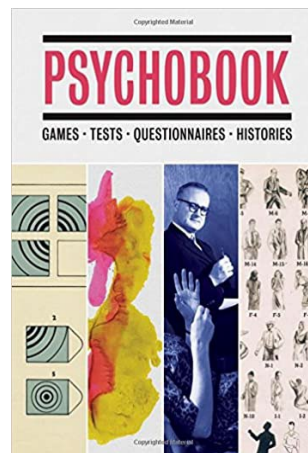
审读资料：电子稿

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

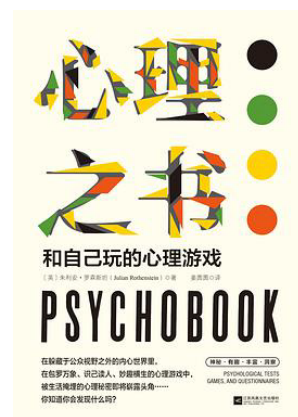
译 者：姜圆圆

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：《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

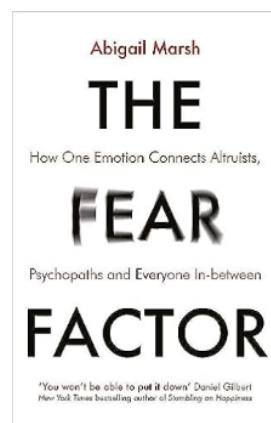
出版时间：2020 年 4 月

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/Jackie

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

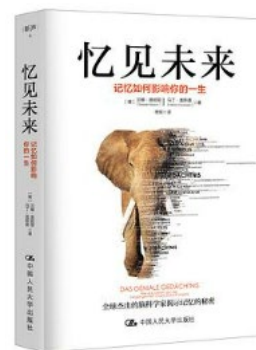
出版社：中国人民大学出版社

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：《精神病也幸福》

英文书名：THE HAPPINESS OF BEING NEUROTIC

法文书名：LE BONHEUR D'ETRE NEVROSE

作者：Dominique Drillon

出版社：L'Archipel

代理公司：ANA/Jackie

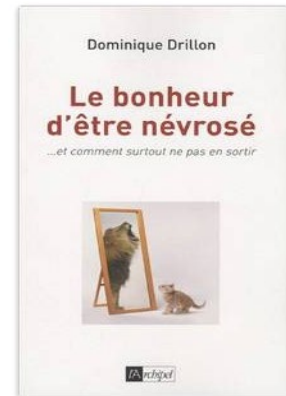
出版时间：2008年

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/Jackie

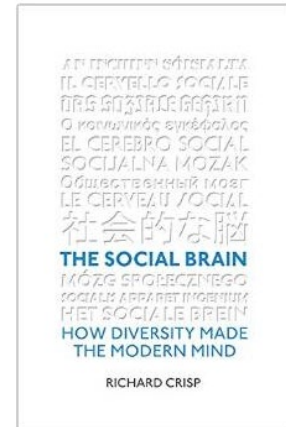
页数：256 页

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

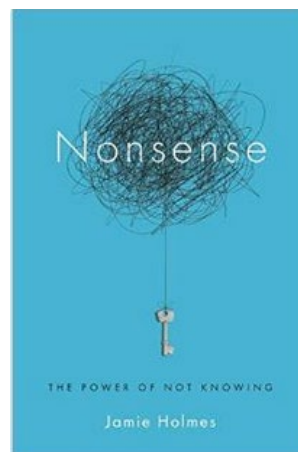
代理地区：中国大陆、台湾

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：《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/Jackie

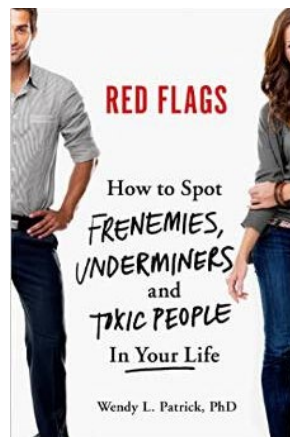
页数：320 页

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——从迷惑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) 是圣地亚哥地方检查官办公室性犯罪和跟踪骚扰部的领队以及副地方检查官。她是全加州地方检查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

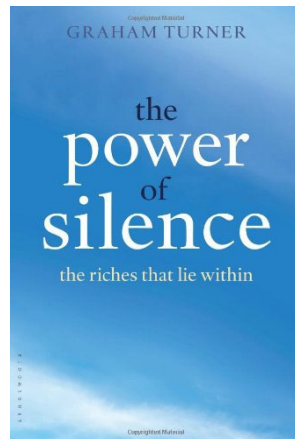
页数：254 页

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

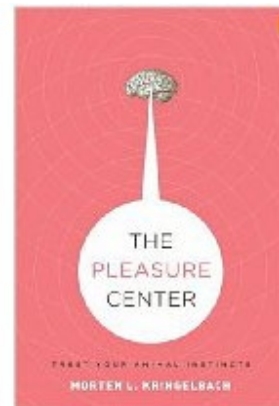
代理公司：ANA/Jessica

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



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/Jackie**

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**

Elsbeth Stern | Aljoscha Neubauer



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:



© Privat

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。



© Sissi Furgler

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/Jackie

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/Jackie

页数：224 页

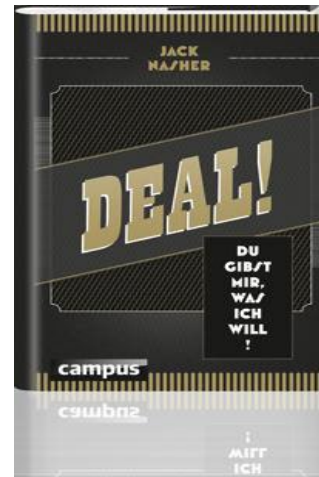
出版时间：2013 年 2 月

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路电路图的过时观点，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.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/ Jackie

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/Jackie

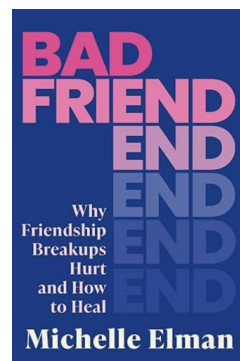
出版时间：2025年5月

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22.5w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 Upheaval 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/ Jackie

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/ Jackie

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/ Jackie

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

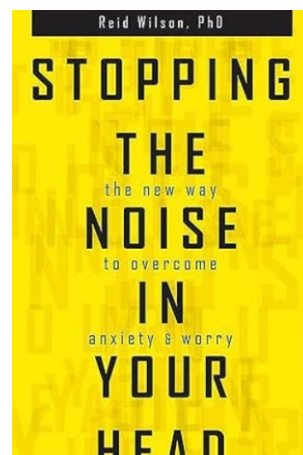
代理地区：中国大陆、台湾

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 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 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

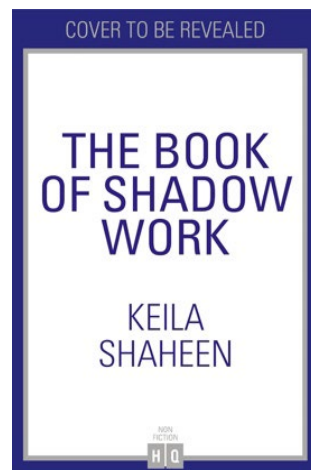
页数：240 页

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？

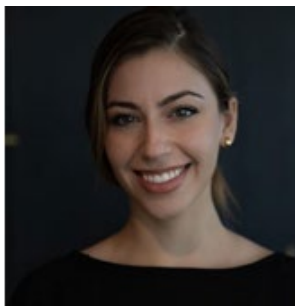
在这几页纸上，你将踏上一段旅程，与自己未被承认的部分相遇：蕴藏在个人阴影中的情绪、记忆、联想和冲动。你将学会如何将它们融入日常生活，从而活出最好的自己。这段旅程需要不断向内关注，《影子工作之书》（*THE BOOK OF SHADOW WORK*）中的指导将鼓励并帮助你。



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：

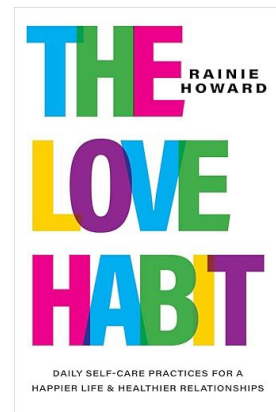
- 影子工作如何将你与人生目标联系起来。
- 影子工作如何帮助你找到一个支持你、与你保持一致的社区。
- 如何在重要的人际关系中驾驭影子工作。
- 影子工作如何帮助你发现隐藏的天赋并发挥你的真正潜力。
- 影子工作在历史上的表现形式，以及它对我们共同的未来意味着什么。

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：《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/Jackie

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。



维雷娜·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。维雷娜·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/Jackie

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/ Jackie

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！

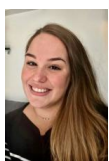
安娜·苏查内克（Anna Suchnaeck）从年轻时起就受到焦虑症和恐慌症的影响，但她花了很长时间才坦然面对。如今，她欣然承认了自己的这种状况，并在自己的 Instagram 频道上愉快而富有同情心地分享了自己的经历。安娜将自己视为心理健康活动家，从而为许多患者提供了一个宝贵的讨论空间。

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：Pria Anand

出版社：S&S/Atria

代理公司：UTA/ANA/Jessica

出版时间：2025 年 6 月

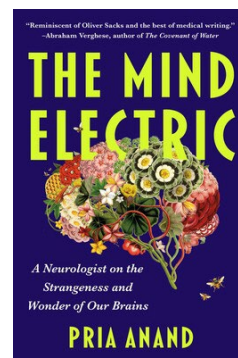
代理地区：中国大陆、台湾

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（Pria 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我们存在的神经基础。”

——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

欢迎登录安德鲁北京网站，浏览更多书讯：

网址：www.nurnberg.com.cn

热点分类

- 大众社科：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
- 大众心理：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
- 经 管：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
- 职场励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=1153
- 心灵励志：http://nurnberg.com.cn/book/book.aspx?category_id=67
- 科 普：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
- 保 健：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
- 餐饮文化：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
- 生命教育：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
- 非 小 说：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
- 阅读与写作：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

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://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!