**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《摆平你的生活与恋爱关系》**

**英文书名：UNF\*CK YOUR LIFE AND RELATIONSHIPS**

**作 者：Ania Astley**

**出 版 社：Forefront Books**

**代理公司：Biagi/ANA/Conor Cheng**

**页 数：288页**

**出版时间：2022年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：励志**

**内容简介：**

 **《摆平你的生活与恋爱关系》中既包含了安妮塔的个人故事，也包含了她在25年来为个人、夫妻和家庭提供咨询和治疗的临床经验。她在本书中阐释了建立健康的关系是自内向外开始的，并呼吁“回归基本”的爱情和生活，回归到我们迷失于电子通信和社交媒体依恋驱动的文化中而已经失去的爱情和生活。本书的观点直截了当、易于理解。**

 我们不可避免地会在恋爱关系中经历冲突。当我们的感情陷入一团乱麻时，我们的生活也会随之变得一团糟，心灵也会受到伤害，这两者有着错综复杂的联系。心理治疗师安妮塔·阿斯特利（Anita Astley）将利用她25年来为个人、夫妻和家庭提供治疗的临床经验，指导你通过实际的步骤，从内而外解放自我，从而建立健康的恋爱关系。

 阿斯特利的方法带你回到爱情和生活的基本要素，它们在被电子通信和社交媒体占据的消费文化中已经逐渐消失。安妮塔将通过识别出对你与你的爱情弊大于利的各种心理动力，为你的转变之旅保驾护航。此外，她还将提供许多实用的工具，帮助你通过积极倾听和有效的话语提升沟通技巧，并将其作为解决冲突的手段。这些做法已经帮助了无数患者，也很有效地帮助了安妮塔亲身经历的问题。

在这本书中，安妮塔与读者分享了她的童年旅程，从印度到德国（然后到加拿大），与父亲团聚。然而，她的父亲期望她依从传统文化并同意包办婚姻，这摧毁了她的信心和自我价值，并留下了深深的情感创伤。在安妮塔追求高等教育和个人心理治疗的过程中，她在导师们的帮助下最终找到了自己的声音，这些导师使她能够挣脱束缚，找到治愈和提升内心力量的道路，并最终获得帮助他人所需的技能。在这些书页中，安妮塔·阿斯特利将成为你的导师和教练，使你也可以采取她的方法，学会保持内心情感的平衡，与你爱的人建立健康、充实的情感关系。

**作者简介：**



 **安妮塔·阿斯特利（Anita Astley）**出生于印度，小时候就随家人移居德国与父亲团聚。她的父亲为了自己的勃勃雄心旅行到外地寻求工作机会，因此多年的分居使父女之间产生了情感上的距离，导致了一段非常矛盾的关系。这段经历使阿斯特利踏上了从事心理治疗师的旅程，并把“逆境造就韧性”当做了自己的座右铭。

 阿斯特利曾居住于四个国家，精通印地语、德语、法语和英语，在与不同人群合作方面拥有丰富的经验，涵盖广泛的文化特定关系动态。阿斯特利获得了康考迪亚大学（Concordia University）的文学学士学位，麦吉尔大学（McGill University）的教育和咨询心理学硕士学位，以及阿盖尔人际关系学院（Argyle Institute of Human Relations）的研究生婚姻和家庭治疗证书。

 25年来，阿斯特利在蒙特利尔、纽约和威斯康星州建立了私人诊所，一直致力于帮助面临心理健康和情感关系问题的个人、夫妻和家庭。此外，她还担任兼职教授，并为心理健康机构提供咨询。阿斯特利曾在美国婚姻和家庭治疗协会的地方分会担任领导职务，拥有临床研究员的称号。她对帮助他人建立由内而外的健康关系充满热情，这使阿斯特利超越了她的私人执业范围。通过这本新书、社交媒体、播客、广播和电视，她启动了她的“咨询安妮塔·阿斯特利”（Ask Anita Astley）的任务。

你可以在以下平台关注“咨询安妮塔·阿斯特利”，获取在心理健康和人际关系方面的建议：

Instagram @ask\_anita\_astley

Facebook @ Ask Anita Astley

Twitter @ Ask Anita Astley

YouTube @ Ask Anita Astley

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：程衍泽（Conor Cheng）**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室

邮编：100872

电话：010-82504406

传真：010-82504200

Email：Conor@nurnberg.com.cn

网址：<http://www.nurnberg.com.cn>
豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

