**新 书 推 荐**

![The Perfectionist's Guide to Losing Control: A Path to Peace and Power by [Katherine Morgan Schafler]]()

**中文书名：《完美主义者的失控指南》**

**英文书名：THE PERFECTIONIST’S GUIDE TO LOSING CONTROL**

**作 者：Katherine Schafler**

**出 版 社：Portfolio**

**代理公司：UTA/ANA/Lauren**

**页 数：352页**

**出版时间：2023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：中国台湾、西班牙、泰国、乌克兰**

**2023年一月亚马逊排名：**

****

****

**一本开创性的书，它将彻底颠覆你对完美主义的所有认知。**

**内容简介：**

凯瑟琳·斯卡弗勒正在实现她的梦想。经过多年的奉献和努力，她的私人心理治疗实践蓬勃发展，她的文章被广泛发表，她开始源源不断地收到梦想中的专业邀请。虽然凯瑟琳也遇到了一些挑战，但她很享受这种平衡的感觉——她从来没有像现在这样精力充沛，也从来没有像现在这样精神恍惚。不幸的是，在一次突如其来的疾病后，凯瑟琳不得不放慢速度，放下那些不重要的事情，专注于一件事——她的病人。

和凯瑟琳一样，她在纽约的诊所里治疗的女性通常都是非常上进的职场女性，她们的生活表面上看起来很不错，但私下里，她们却在挣扎。凯瑟琳以全新获得的放慢视角注意到，这些女性给这个世界带来的不可思议的能量、创造力和生产力，并越来越钦佩她们。临床研究表明，凯瑟琳的病人毫无疑问会出现一些症状，而这些症状源于他们需要克服的“完美主义”。

纵观所有关于完美主义的文献，凯瑟琳惊讶地发现没有一项关于完美主义的研究关注到完美主义的所有积极面向。它们倾向于把所有完美主义者归为一类，而没有考虑到在实践中可能遇到的的各种各样的个性特征、好处以及挣扎。凯瑟琳越来越怀疑传统对待“完美主义者”的方法，几乎所有的方法都是错的。在她的实践中，女性所需要的，我们所有人都需要的，是拥抱超越自我的本能，把界限当作力量，而不是为它们打败我们自己。她开始帮助她的病人疏导他们性格中充满激情和干劲的部分，并学会识别和绕过伴随而来的陷阱——结果立竿见影——她正在帮助他们过上更真实和充实的生活。

在《完美主义者的失控指南》中，凯瑟琳·斯卡弗勒指出了五种类型的完美主义者:古典型、巴黎型、凌乱型、愤怒型和拖延型。引导读者通过识别他们的特定类型，并帮助他们摆脱自我惩罚的模式。这一过程既痛苦又令人满足——读者学会了有效利用他们独特天赋的技能。除了方便的自我评估和针对每种完美主义者的独特需求量身定制的实用的建议，我们将学会如何与其他“非完美主义者”找到协同点，进行合作。读者甚至可以应用这些原则来识别他们的配偶、老板、孩子和朋友，帮助他们学习如何更顺利、更深入地合作。当我们停止压制我们内在的完美主义，我们最终可以学会放松，接受自我并拥有好奇心——放弃对控制我们天性的需要，寻找更有意义、更真实的力量。

**作者简介：**

**凯瑟琳·舍夫，LMHC（Katherine Morgan Schafler, LMHC），**是一名心理治疗师，作家和演说家，住在纽约。她曾在谷歌担任现场治疗师，在加州大学伯克利分校(UC Berkeley)和哥伦比亚大学(Columbia University)获得学位，并获得了灵性与心理治疗协会(Association for Spirituality and Psychotherapy)的研究生认证。除了博客网站,简报,凯瑟琳还为《时代》（TIMES）、《商业内参》（Business Inside）撰稿。同时她还是《全球繁荣》（Thrive Global）的编辑，并为许多大众媒体包括《传媒》（Medium）、《切口》（The Cut）、《精致生活》（InStyle）、《纽约时报》（The New York Times）、《赫芬顿邮报》（Huffington Post）、《她》（ELLE）、《魅力》（Glamour)、《喧闹》（Bustle）和《男性健康》（Men's Health）等杂志提供文章。她还为健康类APP供稿，与企业合作，并针对支持情感健康的重要性这一问题进行演讲。

**媒体评价：**

“你是一个雄心勃勃的完美主义者吗？你有没有试图找到我们都应该寻求的那种难以捉摸的‘平衡’感，但却失败了？’如果你对这些问题的回答是肯定的，那么这就是你必须读的书。舍夫为任何准备走上关键道路的人写了一本权威指南：从产生控制，到拥有安静的力量。”

------苏珊·凯恩（Susan Cain），《纽约时报》（*New York Times*）排名榜首的畅销书《苦乐参半》（BITTERSWEET）和《内向性格的竞争力》（QUIET）的作者

“本书来自一位新兴的思想领袖，是一种不可抗拒的邀请，让你重新找回完整、快乐和生活的自然状态。”

----迪帕克·乔普拉（Deepak Chopra），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《富足》（ABUNDANCE）的作者

“（本书）对这个重要话题采取了一种全新的方法。这本书以研究为基础，用作者作为治疗师多年来的故事生动地说明了完美主义是一种现象，而不是一种障碍，它可以用来增加一个人的力量和快乐。我多么希望这本书几年前就出版了，它可以改变我的生活！让它改变你的生活吧。”

----琴·凯博恩（Jean Kilbourne），教育学博士，作家，文化理论家，女权主义活动家

“摩根·舍夫结合生动的故事讲述、严谨的研究和深入的分析，提供了一个实用的指南，可以帮助你学习、茁壮成长。”

----泰勒·本·沙哈尔（Tal Ben-Shahar），《纽约时报》（*New York Times*）畅销书《更快乐》（HAPPIER）的作者

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：李文浩（Lauren Li）**

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：010-82449901

传真：010-82504200

Email：Lauren@nurnberg.com.cn

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

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

