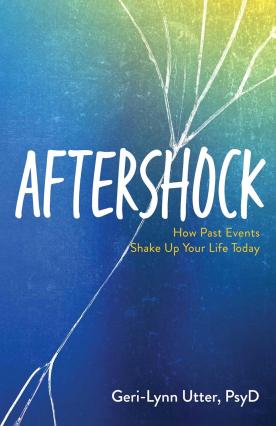
**新 书 推 荐**

**中文书名：****《余震：过去的事件如何影响现在的生活》**

**英文书名：*Aftershock: How Past Events Shake Up Your Life Today***

**作 者：Geri-Lynn Utter**

**出 版 社：Simon & Schuster**

**代理公司：ANA/Lauren**

**页 数：160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：大众心理**

**内容简介：**

**《余震》可以帮助人们识别和治愈看似平常的生活事件（例如伴侣去世、慢性病诊断或找到新工作）导致的延迟情绪反应，这些事件可能对情绪和整体心理健康产生重大影响。**

也许，在人生某个阶段，你忽然意识到自己变得有点沮丧、感到不安，可生活似乎并无特别的变化，一切似乎都还不错。你迫切地想找到原因，却又苦寻未果。那么，不妨回顾一下最近，六个月前或一年前，问问自己，“当时经历过什么让我感到压力很大，但我通过压抑压力来应对最终度过的事件吗？ ”

“余震”是临床心理学家杰里·林恩·厄特（Geri-Lynn Utter）博士创造的术语，她认识到许多患者身上存在这种在很大程度上被忽视的情况。人们可能对创伤后应激障碍（PTSD）更为熟悉，“余震”可以说相当于其亚临床水平，是一种延迟的情绪反应，对当前情绪造成了压力。“余震”的源头是常见但重大的生活事件，例如流产、搬到新的城市、离婚，或者新冠疫情也会对有些人造成压力。

《余震》的重要性在于要让读者充分认识到这种心理创伤的存在——“余震”是什么、由什么造成，如何识别其症状，以及受其所累时如何治愈自己。

**作者简介：**

**杰里·林恩·厄特（Geri-Lynn Utter），心理学博士，**临床心理学家，专门研究与伴随性心理健康问题（如创伤和毒瘾）作斗争的人。厄特博士选择这个领域的动机是因为小时候，她经常目睹此类问题引发的家庭动荡和暴力。这些经历让她了解到我们的生活经历和看待自己的方式如何影响我们的心理健康。杰里-林恩目前与丈夫和两个孩子住在费城郊区。

杰里-林恩的经历是伤痕，也是她眼中智慧的标志，影响着她对人类行为的理解。她试图了解是什么促使人们做出某种行为，抱着这种好奇心和帮助他人的愿望，她走上了心理学家之路。

2020年，厄特博士出版了第一本书*Mainlined Philly: Survival, Hope and Resisting Drug Addiction*，她想借这本书分享自己的故事，分享自己的父母与毒瘾、酗酒、严重焦虑和抑郁作斗争的过程，给他人带去希望。

**媒体评价：**

“厄特的书《余震》是每个人治疗的开始。读者读完这本书后，会意识到每个人都能从与心理健康专业人士的交谈中受益，尤其是像厄特博士这样富有洞察力，能够读懂对方言外之意的人。她从创伤谈起，然后带领读者逐步体验如何解决这种创伤。每章末尾都有简短的“回顾”环节，总结所讨论的重要问题。厄特博士的幽默感和自我认知让她也从治疗中受益，这能让读者轻松地理解如何寻求帮助和安慰。她结合个人故事来解释心理是如何运作的，并援引幽默事例，便于读者更好地理解。可以说，我一口气读完了这本书，甚至还想继续读！”  **—简·维德曼（Jan Widerman），DO、FACOP、FAAP、FAOAAM、FASAM**

“读完《余震》后，我知道了各行各业的人都曾经历过对他们来说造成创伤的生活事件，这让我一定程度上与自己和解。这本书让我对创伤有了更多、更深入的了解，还接触了不少有趣的知识，知道了每个人对待创伤的不同方式。我喜欢书中分享的个人故事，这些故事能让我更好地共情和产生联系。在我看来，学习的同时能够建立情感联系，还能收获欢笑是很有趣的。这本书很值得一读，一旦拿起，就很难放下！”   
**——布列塔尼·李（Brittany Lee），大学生**

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

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：010-82504106, 传真：010-82504200

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

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

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