**新 书 推 荐**

****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/Lauren**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**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。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**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

