**新 书 推 荐**

**中文书名：《割舍的勇气： 哀悼你失去的东西，确定你的关系需求，为未来增强自己的能力》**

**英文书名：THE COURAGE TO WALK AWAY: Mourning What You Lost, Identifying Your Relationship Needs, and Empowering Yourself for the Future**

**作 者：Lisa Brateman**

**出 版 社：Ulyssess Press**

**代理公司：Biagi/ANA/Conor**

**页 数：220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：励志**

**内容简介：**

治愈创伤，增强对未来的信心，让你了解如何应对因出轨、失信、经济背叛等原因造成的分手或离婚后遗症。

分手的过程及其后果总是像坐过山车一样，伴随着起伏不定的情绪，而如果是出轨造成的分手，则会更加痛苦。但是，一旦背叛带来的第一次冲击过去，就该面对不可避免的后果，以及无从阻隔的生活改变了。

《割舍的勇气》出自心理治疗专家和情感专家之手，旨在帮助读者理解出轨，并从结束关系的心碎中痊愈。通过独特的练习、策略、活动等，你将了解遭到出轨后的下一步计划，包括

·识别和重塑负面想法

·了解你们的关系模式

·更清楚地意识到导致你情绪困扰的诱因

·学会信任，重新燃起希望

·还有更多

这本实用手册是一本完美的指南，可以帮助读者走出悲伤，将失去转化为机遇，并专注于自己现在的需求、愿望和渴望，以及未来更美满的关系。

简介

**第一部分：到底发生了什么？**

**第1章： 背叛带来的最初冲击**

什么是不忠？

为什么人们会不忠？

出轨的三种类型

发现伴侣不忠

**第2章：事后汹涌的情绪**

识别震惊

识别愤怒

识别信任

识别抑郁

识别焦虑

识别悲伤

识别力量和勇气

**第3章：新环境和生活方式的改变**

识别你的损失和生活方式的改变

孤独的恐惧

未来不会错过的东西

**第二部分：治愈不忠--有效的策略**

**第4章：性出轨**

出轨前的性生活

你对性出轨的反应

**第5章：情感出轨**

情感出轨的根源

**第6章：财务出轨**

财务出轨的标志

财务后果

情感影响

**第7章：从与朋友、家人和孩子的冲突中疗伤**

与朋友相处

与家人相处

 与孩子相处

**第8章：缓解压力的策略**

压力会对你的身体造成什么影响

您需要的压力缓解

制定减压计划

**第三部分：获得力量**

**第9章：化损失为机遇**

从过去转向心灵平静

你未来的关系

满怀希望向前迈进

最后

致谢

关于作者

**作者简介：**

**丽莎·布拉特曼（Lisa Brateman），**心理治疗师、人际关系专家、公众演说家和媒体评论人，拥有二十多年的从业经验。她在纽约市提供个人、夫妻和团体心理治疗。她的专业领域包括焦虑和抑郁、夫妻治疗、婚姻和婚前治疗、解决冲突。丽莎是妇女媒体中心SheSource的特约成员，该中心是一个进步的、无党派的非营利组织，致力于提高妇女和女孩在媒体中的知名度、生存能力和决策权。作为国际公认的专家，丽莎经常为电视、广播、报纸和杂志撰写评论文章。通过分析时事对心理的影响，丽莎揭开了人类行为和人际关系的神秘面纱。除私人诊所外，丽莎还是纽约窦和睡眠医学诊所（New York Sinus and Sleep Medicine）的心理治疗顾问，她与客户一起减少焦虑和其他影响睡眠的心理障碍。

**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

 