**新 书 推 荐**

**中文书名：《解锁：克服抑郁、焦虑或双相情感障碍的25个关键》**

**英文书名：UNLOCKED: 25 Keys to Recovering from Depression, Anxiety or Bipolar Disorder**

**作 者：Emily Grossman**

**出 版 社：G&D Media**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica**

**页 数：222页**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**亚马逊畅销书排名：**

**#256 in Coping with Bipolar Disorder**

**内容简介：**

艾米丽·格罗斯曼（Emily Grossman）讲述了她从焦虑症、抑郁症和双相情感障碍中恢复的心得体会。她向我们揭示了如何真正地对自己表示同情，以及如何找寻真正的心灵修行。

**被诊断为患有抑郁症、焦虑症或双相情感障碍，可能会给人带来远超疾病症状本身的痛苦。精神疾病的确诊可能夺走一个人的自信，甚至是人性。**

艾米丽·格罗斯曼曾因双相情感障碍住院治疗十几次，在十几岁和二十几岁时还差点被送进精神病院。在《解锁》一书中，她分享了自己的故事，并为读者提供了25把康复的钥匙。

她告诉你，精神疾病的挑战实际上可以帮助你发现并实现自己的人生目标。在这本书中，艾米丽邀请你向自己发问：“如果精神疾病不是危机，而是通往更优秀的自己的跳板呢？”

通过一系列心灵课程，这本书将帮助你发现以下策略：

* 找到真正的精神实践
* 学会相信自己的直觉
* 培养关键的应对技能
* 克服惰性
* 在激烈的情绪中乘风破浪
* 寻找内心的幸福
* 培养对自己和他人的同情心
* 还有更多！

学会运用这本书中的“钥匙”，你不仅会感觉更快乐，你的生活也会变得更加美好。

**作者简介：**

**艾米丽·格罗斯曼（Emily Grossman）**从事心理健康工作长达十余年之久，最初是在新泽西州社区心理健康“前线”担任心理健康同伴专家。几年后，她转而在The Jewish Board、哥伦比亚实践创新中心（Columbia’s Center for Practice Innovations）和纽约精神康复服务协会（NYAPRS）等大型机构从事心理健康提供者培训和系统性变革工作。2018年，她获得了美国国家心理健康委员会（National Council for Mental Wellbeing）享有盛誉的“年度同伴专家”（Peer Specialist of the Year）奖。目前，艾米丽是Coordinated Behavioral Care培训学院的主任，并拥有一家小型私人同伴专家诊所。艾米丽经常在全国范围内发表有关心理健康康复的演讲。她拥有哥伦比亚大学（Columbia University）教育学硕士学位，现居新泽西州。

**媒体评价：**

“格罗斯曼从自己与精神健康的斗争中总结出一套人生准则。作者在她的非虚构处女作中，首先生动地回忆了自己在上世纪90年代末被送进精神病院的经历，以及她从‘艾米丽·格罗斯曼，满怀希望的18 岁埃默里大学（Emory University）新生’到‘艾米丽·格罗斯曼，18岁的精神病人’的转变。她克服双相情感障碍的经历促使她写下了这本书，试图将自己康复过程中的所有‘移动部件’整合在一起，帮助读者在康复过程中‘掌握主动权’……乐于接受她所传达信息的读者一定会欣赏她的勇气。这是一本充满力量，同时也伤痕累累的手册，帮助你实现最好的自己。”

----《科克斯书评》（*Kirkus Reviews*）

“这本书将会改变那些同时患有双相情感障碍或抑郁症之人的精神生活。”

----米奇·霍洛维茨（Mitch Horowitz），《奇迹俱乐部》（*The Miracle Club*）的作者

“这是一本充满脆弱和希望的强大书籍。艾米丽以真实、诚实和坦率的态度分享了她心理健康康复历程中的起起落落。没有任何糖衣炮弹。她将心理健康的挑战以人性化的方式呈现出来，而这些挑战往往会被误解，她的‘钥匙’可能对我们每个人都很有用，无论我们是否患有精神疾病。”

----马特·库迪什（Matt Kudish），NAMI NYC执行主任

**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

