**新 书 推 荐**

**中文书名：《森林心理学》**

**英文书名：The Psychology of the Forest**

**德文书名：Die Psychologie des Waldes**

**作 者：Suse Schumacher**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/ Lauren**

**页 数：256页**

**出版时间：2024年4月11日**

**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：**

**森林是治疗师，身体、思想和灵魂平静下来，得到强化，获得连接**

森林不仅仅是大量树木的代名词。相反，它令人向往，是宁静的天堂，教会人欣赏大自然的绿色世界。通过森林中的植物和动物、气味和色彩，人们会进入一种平静的状态，更深刻地感受自己，放下内心的负担。在树木冥想、体能、呼吸和正念练习以及自然仪式的帮助下，感恩、复原力、接地气和连通性等词汇在生活中扎根。

苏塞·舒马赫（Suse Schumacher）将自然疗法与积极心理学相结合，创造出一种整体的治疗方法。在本书中，她通过富有启发性的案例研究，展示了如何利用森林作为治疗空间，如何将森林看作合作治疗师，以及如何把森林当作个人发展的能量场所。她以洞察力和同理心介绍了森林，将其视为四季节奏中生命轮回的象征，陪伴人们从出生到死亡之后，并为我们开辟了新的途径，带来新的邂逅和力量源泉。本书结合科学发现和激励的工具和方法，可以轻松融入日常生活。

**作者简介：**

**苏塞·舒马赫（Suse Schumacher）**是柏林的一名心理学家和播客主持人。作为一名自然治疗师，她更喜欢在森林中与客户一起工作。用苏塞的话说，“在大自然中，人们会发现自己的自我效能，并与自己和世界有新的接触”。作为积极心理学的系统教练，她擅长处理危机，无论是个人危机、职业危机还是人际关系危机。

**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

