**新 书 推 荐**



**中文书名：****《高功能：从高功能抑郁症中找回生活和快乐》**

**英文书名：HIGH FUNCTIONING: Reclaiming Your Life and Your Joy from High-Functioning Depression**

**作 者：Judith Joseph**

**出 版 社：Little Brown**

**代理公司：Defiore/ANA/Zoey**

**页 数：197页（暂定）**

**出版时间：2025年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**版权已授：英国、中国台湾、波兰**

**内容简介：**

一想到抑郁症患者，大概很容易想象出一个极度悲伤、无精打采，甚至很难从床上爬起的人，一个几乎无法正常工作的人。但这种疾病还有截然相反的表征。我相信各位一定遇到过。这些人似乎生活富足、事业成功、能力突出、做事效率高、浑身散发着光彩……至少在表面上是这样。假如再深入了解一点，很可能这种成功、欣欣向荣的假象之下，这个人很少能感受到幸福和欢乐，只不过是在勉强生存着，绝对谈不上富足丰盈。这样的人很可能自己完全能感受到生命中缺失点什么，但又不了解到底是什么。

这种情况称之为高功能抑郁症 (High-Functioning Depression，HFD) ，影响着大约8.4%的美国人，也是当今时代新出现的重要心理健康危机之一，可能影响数百万人的生活。只是这一现象一直没有得到充分研究，甚至一度遭到忽视和误解。现在，情况要发生变化了。

双常春藤高校毕业生朱迪思·约瑟夫（Judith Joseph）博士在**《黄金：从高功能抑郁症中找回生活和快乐》**一书中**，**将为HFD患者提供指导，就像苏珊·凯恩的《安静》（*Quiet*）为所有内向人士提供的帮助一样：从根本上改变这种疾病患者看待自己的方式，让其他人能够辨别出生活中患有高功能抑郁症的人，让所有人学会利用这种疾病的力量（而不是感到痛苦）。

约瑟夫博士根据最新研究，以及自己十多年来对类似病症、客户案例的研究，以及在HFD方面的个人经历，将解析这一普遍性疾病产生的真正原因。她将向读者展示如何通过“五V”框架摆脱缺乏快乐的生活：确定什么是真正重要的，找到价值（Value）；允许自己发泄（Vent）情绪；接收外部验证（Verification）；改善生命体征（Vitals）；并为自己和未来创造良好愿景（Vision）。

**作者简介：**

**朱迪思·约瑟夫（Judith Joseph），医学博士、工商管理硕士**，是经过委员会认证的儿童、青少年和成人精神病学家和研究员，专门研究心理健康和创伤。她是纽约市首屈一指的临床研究机构曼哈顿行为医学中心的创始人兼首席研究员。朱迪思博士热衷于教学和帮助他人，担任着曼哈顿纽约大学朗格尼医学中心儿童和青少年精神病学临床助理教授。她还是哥伦比亚大学瓦格洛斯内科医生和外科医生学院女性医学委员会主席。她拥有杜克大学的本科学位以及哥伦比亚大学的医学博士学位和工商管理硕士学位。

作为社交媒体上最受欢迎的精神科医生之一，朱迪思博士社交账号每月的浏览量超过1500万次。她的Instagram上充满了有趣的角色扮演视频和深刻的见解，她的月TikTok浏览量也超过了500万次。在Instagram和TikTok上，她拥有62.3多万高度活跃的粉丝。

**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