**新 书 推 荐**

**中文书名：****《如何坠入人性之爱：16种改变生命的实践，成就极致慈悲》**

**英文书名：*How to Fall in Love with Humanity: 16 life-changing practices for radical compassion***

**作 者：James 'Fish' Gill**

**出 版 社：Affirm Press**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**页 数：268页**

**出版时间：2025年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助/心理学**

**内容简介：**

我们的幸福最终建立在充实的人际关系之上。然而，哪怕是与我们最在乎的人，也难免会发生误解、分歧和冲突！我们的政治和法律体系往往鼓励对抗式的解决方式，而流行心理学的标签则让我们倾向于将伤害我们的人“病理化”。但“受害者 vs. 反派”的叙事从未真正弥合裂痕，反而只会加深对立。

在缺乏修复关系的技能时，裂痕会持续存在，隔阂会不断加深，最终导致全球公认的公共健康危机——孤独感的蔓延。

《如何坠入人性之爱》既犀利又富有诗意，为每一段关系提供了一条实用的修复路线，帮助你：

* 在亲密关系中迷失时，找到回归爱的道路
* 疗愈过往的伤痛
* 修补当前的关系裂痕
* 预防未来本可避免的冲突

最重要的是，你将培养出一种无与伦比的“超能力”——在任何情况下，都能既保持坚定（“别惹我”），又保持敞开心扉，让爱与理解成为你的人生基石。

**作者简介：**

**詹姆斯·“菲什”·吉尔（James "Fish" Gill）**是一位关系沟通教练，自2007年以来一直致力于帮助个人、伴侣、社区以及教育和企业组织修复关系冲突。

在倾听了数万起冲突案例后，菲什创造了一种独特的“有意识沟通”方法，帮助个人在任何关系危机时刻，引导互动回归安全、相互理解和敞开心扉的状态。

他的这一方法已被推广到16 个国家，并应用于个人和伴侣关系的辅导。此外，他还在澳大利亚、美国和欧洲培训心理咨询师、治疗师、引导师、教育工作者和疗愈者，教授他们如何将他的“心灵教练”（Heart Coach）方法应用于客户工作中。

菲什目前还是变革性组织Lead by Heart的负责人，致力于推动更深层次的关系疗愈和沟通成长。

**全书目录：**

引言

**第一部分：爱**

练习 1：同理心的边界

练习 2：是什么让我敞开心扉，又是什么让我封闭自己？

练习 3：我对我们的愿景

**第二部分：裂痕**

练习 4：将分析转化为真实体验

练习 5：觉察“冲突心态”

练习 6：被贴标签，以及我们如何贴标签

**第三部分：现实**

练习 7：理解“我的体验”与“他们的体验”

练习 8：发现四种真相

练习 9：那些我曾做过的、令他人受伤的事情背后

练习 10：恶意之下的真实动机

练习 11：我们如何在无意识中加剧对立

**第四部分：修复**

练习 12：表达“非对立性真相”

练习 13：如何引导一次真正的学习性沟通

练习 14：我们如何学会回应痛苦

练习 15：寻找前行的道路

练习 16：为何我们总是轻易回到冲突状态

结语

致谢

**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

