**新 书 推 荐**

**中文书名：《如何让你家孩子走出卧室》**

**英文书名：HOW TO GET YOUR TEENAGER OUT OF THEIR BEDROOM**

**作 者：Anita Cleare**

**出 版 社：Watkins Publishing**

**代理公司：Johnson & Alcock/ANA/Conor**

**页 数：272页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**版权已授：巴西、俄罗斯、泰国、乌克兰**

**内容简介：**

这本书会教你成为青少年需要的那种父母。

无论是父母和青少年，这本书都以温情和共情对待，对父母遇到的常见问题，提供实用的答案：如何与孤僻的青少年相处，并提供了久经考验、真正有效的方法。

青少年躲进自己的房间有很多原因。他们可能沉迷于游戏，沉迷于网络社交生活，感到自我意识或情绪低落，或者他们可能只是在坚持独立。问题是，如果你的青少年不愿意和你说话，就很难知道发生了什么事，也很难知道如何提供最好的帮助。

《如何让你家孩子走出卧室》一书提供了具体的建议，告诉读者如何与青少年保持良好的关系，并为健康成长提供支持，尽管，卧室的门经常紧闭。

本书将涉及以下几个方面：

·建立联系的现实胜利和日常行动

·如何画出蓝图，让不情愿的青少年花时间和你呆在一起（以及为什么你必须坚持不懈的原因）

·不用唠叨，如何有效沟通的技巧（无需唠叨）

·解决游戏强迫症、手机强迫症和社交焦虑症等棘手问题的策略

·当孩子开始推开我们时，诚实地对待产生的困难情绪

在帮助青少年成长为快乐的年轻人的过程中，成年人的关心和支持是最重要的因素。本书将帮助您和您的青少年孩子应对这些棘手的过渡时期所带来的挑战，让他们变得更加坚强。

【还请大家听我这位代理人再叨叨两句】

青春期的风暴撞上紧闭的房门，爱需要一本打破沉默的密码簿。

《如何让你家孩子走出卧室》不是又一本居高临下的育儿指南，而是一盏为困惑的父母点亮的灯——它用共情织网，接住那些从亲子裂隙中坠落的焦灼与无助。安妮塔·克莱尔以二十年家庭辅导经验为针，以发展心理学研究为线，将“为什么孩子总把自己锁在屋里”这个世纪难题拆解成可操作的温情地图。书中没有魔法咒语，却藏着更珍贵的东西：孩子沉迷游戏时，与其抢夺手机，不如在虚拟战场边缘搭建沟通堡垒；社交焦虑化作沉默盔甲，父母要学会用“微小时刻”的暖流渗透裂缝；而那句“别进来！”震耳欲聋时，书页间悄然递来一把钥匙——不是用来开锁，而是打开父母自我反思的囚笼。

从“手机成瘾急救包”到“游戏沉迷破冰术”，从识别抑郁预警信号到重建碎成二维码的亲子信任，这本书像一位蹲下来与父母并肩而坐的智者。它坦言：所谓“黄金沟通法则”，不过是学会把质问换成“我注意到你最近常听这首歌”，将焦虑化作“周末我们一起烤焦那块蛋糕吧”的笨拙邀约。

更可贵的是，克莱尔撕破了“完美父母”的假面：孩子推开我们时，我们可以允许自己感受疼痛；沟通策略失效时，我们可以准许自己明日再战。这种带着人性褶皱的育儿哲学，获伦敦大学心理学家盛赞为“压力时代的亲子救生舱”。毕竟，养育青少年的真相从来不是修好一台死机的电脑，而是“为一颗剧烈震荡的星球重新建立引力场”。

若你的家中正上演“房门冷战”，若你的话语总撞上孩子耳中的消音墙，这本书将成为绝佳向导——它不承诺一路平坦，但教会你如何在暴雨中，与青春期的豪猪相拥取暖。因为最终让我们撬开那扇门的，从来不是技巧，而是放下“父母永远是正确的”这一执念，在孩子的星球表面轻轻插上一面旗：

**孩子，我愿学习你的语言说“爱你”。**

目录

简介

**第 1 章：我的孩子怎么了？**

• 青少年发展项目

• 他们的大脑里在想什么？

• 青少年的大脑如何驱动青少年的行为

• “我将成为怎样的人？”

• “我适合哪里？”

• 父母，“别进来！”

**第 2 章：度过痛苦的青少年时期**

• 所有的感觉，一下子涌现出来

• 绊倒我们的想法

• 父母陷入的循环

• 青少年父母的五条黄金法则

**第 3 章：说服不情愿的青少年花时间陪你**

• “不管你喜不喜欢，你都会来！”

• 共同规划家庭时间

• 做出让步（按照他们的方式做！）

• 微小的时刻最重要

• 如果您没有成功，明天再试一次

• 其他父母的一些想法可能会有所帮助

**第 4 章：手机和社交媒体的解药**

• 为什么青少年如此沉迷于手机？

• 手机和社交媒体的影响

• 我们如何帮助青少年自我感觉良好？

• 减少手机时间的蓝图

**第 5 章：我如何让我的青少年敞开心扉？**

• 为什么青少年会封闭

• 父母说话时青少年听到了什么

• 如何成为青少年想要交谈的安全的人

• 有助于良好对话发生的小变化

**第 6 章：但他们只关心游戏！**

• 为什么青少年喜欢他们的游戏？

• 成为游戏玩家的父母

• 为什么唠叨没有帮助

• 为年幼的青少年设定游戏限制

• 说服忠实的游戏玩家改变日常习惯

**第 7 章：如何帮助提升低落情绪**

• 青少年情绪低落是什么样的？

• 是情绪低落还是抑郁？

• 陪伴青少年

• 一些有用的提升情绪的想法

**第 8 章：建立青少年的信心**

• 什么是焦虑？

• 帮助青少年找到勇气

**第 9 章：何时担心**

• 需要注意的警告信号

• 何时寻求帮助

• 鼓励青少年寻求帮助

• 在哪里寻求帮助

• 照顾好自己

结论

家长资源

参考文献

附录

**作者简介：**

**安妮塔·克莱尔（Anita Cleare）**是一位育儿演讲家、作家和教练，帮助职场父母在成功的事业和为人父母之间取得平衡。她撰写的博客《思考育儿》（“Thinking Parenting”）曾获奖，还举办许多专家育儿研讨会、网络讲座，为家长提供一对一支持。

安妮塔曾攻读发展心理学（儿童发展）研究生课程，是英国著名的积极育儿（Triple P）课程教练。她在国际活动中发表演讲，并经常作为育儿专家出现在电视和广播节目中。她是积极育儿项目的主任。

安妮塔擅长帮助工作繁忙的父母了解到，是什么让他们的孩子变得如此优秀，并实施能带来巨大改变的微小改变。

**媒体评价：**

“本书具有深刻的现实意义，充满了个人故事和趣闻轶事。本书以增强信心的技巧和策略结尾，以实用的理论方法为基础，帮助父母与青少年建立联系，帮助他们茁壮成长。这本书为所有正处于青少年时期的父母提供了智慧和支持，是一本宝典。”

——贝蒂娜·霍宁（Bettina Hohnen）博士，

伦敦大学洛杉矶分校临床心理学家、高级教学研究员，

著有《不可思议的青少年大脑》（*The Incredible Teenage Brain*）

“为所有父母和照顾孩子的人提供了充满爱和同情的有效建议。”

——凯西·韦斯顿博士（Dr Kathy Weston），

工具化教育（Tooled Up Education）数字平台

“这是一本手册，充满了有用的想法，有助于消除与青少年共同生活的压力，使亲子关系更加亲密。”

——获奖记者、作家、博客主持人洛林·坎迪（Lorraine Candy）

“安妮塔·克莱尔（Anita Cleare）在支持家庭度过青春期方面拥有二十年的经验。她的专业经验强大，为人亲切，帮助读者从青少年的脱节中建立起积极的联系。”

——德博拉哈·麦克拉伦（Deboraha Maclaren），著有《爱阅读》（*Love Reading*）

**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

