**新 书 推 荐**



**中文书名：《沉迷于焦虑》**

**英文书名：*Addicted to Anxiety***

**作 者：Owen O'Kane**

**出 版 社：Penguin/Michael Joseph**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：352页**

**出版时间：2025年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众社科**

**版权已授：阿尔巴尼亚、爱沙尼亚、西班牙、波兰、罗马尼亚、阿拉伯**

**内容简介：**

这是一本具有开创性的关于焦虑以及我们为何会对其成瘾的新书，作者是《星期日泰晤士报》畅销书作家、心理健康领域的权威声音欧文・奥凯恩。

**《沉迷于焦虑》在出版第一周就登上了亚马逊所有图书类别的第二名。**

与其他专注于克服焦虑症状的书籍不同，《沉迷于焦虑》剖析了焦虑成瘾的、习惯性的本质以及支撑它的行为，并解释了挑战这些因素为何至关重要。欧文的这本书对我们为何会焦虑以及如何利用这些知识打破焦虑习惯进行了跨代探索。

焦虑是一种正常的、有时甚至是有益健康的反应，但在一个越来越让人感到不安全和不可预测的世界里，我们许多人发现自己被焦虑牢牢控制，程度远超舒适或真正必要的范围。如果你潜意识里认为担忧或沉溺于焦虑能让自己感到安全，那么你很容易在不知不觉中对其上瘾。要摆脱焦虑，你必须摆脱那些你紧紧抓住不放的潜在信念，以及那些使焦虑持续存在的循环性思维。

《沉迷于焦虑》将帮助你从成瘾的角度理解焦虑，识别你的焦虑触发因素，并学习如何打破旧习惯，积极用新的、更有成效的行为取而代之。它将让你重新掌握主动权，过上更平静、更少焦虑的生活。

**作者简介：**

**欧文·奥凯恩（Owen O'Kane）**是英国顶尖且最受信赖的心理健康专家之一，拥有超过 25 年的临床经验。在成功经营自己的私人诊所之前，他曾担任英国国家医疗服务体系（NHS）的心理健康临床负责人，还曾做过临终关怀护士。欧文是《星期日泰晤士报》畅销书《十步走向禅境》（Ten to Zen an）和《如何成为自己的治疗师》（ How To Be Your Own Therapist）的作者。欧文有一种天赋，能够将复杂的心理学和心理健康知识转化为易于获取和理解的内容。他能够轻松地提供简单、立竿见影且实用的建议，这些建议能对日常生活产生积极影响。

**书籍目录：**

第一部分：问题的根源
第 1 章：认识焦虑的自己
第 2 章：理解焦虑成瘾
第 3 章：你

第二部分：打破习惯
第 4 章：解除警戒状态：身体
第 5 章：焦虑：它是情绪化的
第 6 章：摆脱焦虑的想法
第 7 章：捣蛋鬼：成瘾性焦虑行为
第 8 章：沉迷于控制精力

第三部分：重获你的生活与预防复发
第 9 章：不再对焦虑成瘾：为前路做好准备
第 10 章：希望与未来

后记：给焦虑的自己的一封信
致谢

**媒体评价：**

“心理健康领域的顶尖专家之一。”

——《泰晤士报》

“欧文关于焦虑的研究成果对我自己的生活帮助巨大。我强烈推荐这本书。”

—— 刘易斯・卡帕尔迪LEWIS CAPALDI

“对于任何想要更坦然地与自己的焦虑情绪共处的人来说，这都是一本非常重要的读物。书中充满了专业的临床知识、温情和人性关怀。”

—— 朱莉娅・萨缪尔JULIA SAMUEL

“欧文直面焦虑这一错综复杂、令人不堪重负的难题，以清晰的思路和悲悯的情怀将其一一剖析…… 把那些难以理解的东西转化为简单易懂、可付诸行动的智慧，让任何人都能借此重获内心的平静，掌控自己的生活。”

—— 马特・威利斯MATT WILLIS

“欧文拥有一种难得的天赋，能够以真正引人入胜且易于理解的方式阐释复杂的情感。他在讲解管理这些情感的技巧和策略时，既细心周到，又满怀悲悯，还不乏幽默。强烈推荐。”

—— 苏西・登特SUSIE DENT

**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

