**新 书 推 荐**

**中文书名：《不被约束：打造紧密联系的家庭、学校及社区，培养坚忍不拔的新一代》**

**英文书名：UNTETHERED: Creating Connected Families, Schools, and Communities to Raise a Resilient Generation**

**作 者：Doug Bolton**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：320页**

**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：家教育儿**

**亚马逊畅销书排名：**

**#253 in Parenting Boys**

**#317 in Parenting Girls**

**#341 in Parenting Teenagers (Books)**

**内容简介：**

**这是一本为乔纳森·海特（Jonathan Haidt）和丽莎·达穆尔（Lisa D'Amour）的读者们提供的重要指南，帮助他们为儿童构建健康的行为模式和心理状态。**

在过去的十年中，儿童心理健康问题已达到前所未有的高度——压力、焦虑、抑郁和自杀率均创历史新高。面对孩子们承受的种种压力，家长和老师们比以往任何时候都更加渴望找到一条帮助孩子们通往健康成长的道路。正如心理学家兼教育家道格·博尔顿（Doug Bolton）在这本发人深省的强大指南中解释的那样，我们现代人所面临的压力背后隐藏着一个更加普遍的问题：我们当前的教育方式与科学告诉我们的如何真正激励孩子并帮助他们茁壮成长的方法并不一致。

博尔顿有力地指出，我们应摒弃依赖奖励和惩罚来控制孩子的传统模式，这种模式虽能在短期内获得顺从，却牺牲了他们的长期健康发展。相反，在家庭和学校中，为孩子们创造健康且紧密联系的社区，是他们获得情感健康和人生成功的关键。《不被约束》一书提供了各种工具，帮助我们建立这样的社区，让孩子们形成健康的依恋关系，学会情绪调节，帮助他们感受到更多的联系、更少的焦虑、更多的包容、更少的羞愧，以及更安全的基础。社区的力量不仅在于它能提升我们的幸福感，更在于它能缓冲创伤的影响，并为孩子们的成长提供了一股引导力量，帮助他们建立坚韧不拔的品格。

作为治疗学校的前任校长和一位父亲，博尔顿将自己的亲身经历融入其中，《不被约束》是一本深具同理心的强大指南，帮助我们消除当今一代孩子身上的隔阂，带领他们走向更加健康、更加互联的未来。

**营销亮点：**

* **解决儿童精神健康问题：**近年来，儿童抑郁症发病率上升了60%，自杀倾向上升了50%。疫情只会让情况变得更糟。博尔顿直面这些问题，为读者带来希望和解决方案，让未来更加美好。
* **具有启发性的信息：**博尔顿认为，长期以来，我们关于如何激励孩子和改变行为的观念根植于过时的行为主义理论，这些观念已经严重过时，并且正在伤害我们的孩子。
* **这本书既适合教师，也适合家长：**《不被约束》以社区为中心来培养孩子，这意味着它提供的观点和指导对教师和家长都至关重要。
* **具有实践经验的专家作者：**作为一名心理学家、前校长和家长，博尔顿将个人和专业经验融入到他的开创性方法中。

**作者简介：**

**道格·博尔顿（Doug Bolton）博士**是一名临床心理学家和教育领导者，自1987年以来，他的职业生涯一直专注于为面临社交、情感和行为障碍的学生提供支持。博尔顿博士曾在治疗学校担任学校心理学家，之后又在芝加哥北岸的北岸学院（North Shore Academy）担任了十四年的校长。目前，他仍在私人诊所执业，并为学校领导提供咨询，帮助他们提高为有心理健康问题的学生提供支持的能力。博尔顿博士通过主题演讲、专业发展研讨会以及与教师和学生的个人咨询，帮助教育团队创建学校社区，培养最弱势学生的适应能力。

**目录：**

**《不被约束：打造紧密联系的家庭、学校及社区，培养坚忍不拔的新一代》**

引言：两个男孩，两种截然不同的生活

**第一部分 依恋：健康成长的基础**

第1章 每个问题都不应受到惩罚

第2章 关系的惊人影响

第3章 生命线：依恋策略

**第二部分 调节：管理我们最困难的时刻**

第4章 我们为什么会崩溃

第5章 学会调节

第6章 等待时机：成长站在我们这边

**第三部分 创伤：童年逆境的长尾效应**

第7章 创伤的隐性影响

第8章 从伤害到治愈

**第四部分 社区：健康之路**

第9章 建立社区的根基

第10章 感到被看见和听见

第11章 修复的重要性

第12章 勇气之圈

结论

致谢

注释

参考书目

索引

**媒体评价：**

在与年轻人共事的25年里，我很少读到比这本书更诚实、更准确、更富有同情心，并呼吁大家采取行动关注我们孩子的情感和身体健康，主动修复我们与他们的关系。我将向我合作的所有学校和家长推荐《不被约束》这本书，并衷心希望他们能采纳博尔顿的建议。我们所有人都会从中受益，会变得更好。

——罗莎琳德·怀斯曼，《纽约时报》畅销书《蜂王》和《Wannabes》的作者

博尔顿博士以细腻、人文、富有同理心的视角，关注了我们这个时代最紧迫的问题之一：年轻人的心理健康状况。他为保护孩子们不受日益残酷且无情的世界的伤害所开出的“处方”，也常常被忽视，那就是人际关系——在冲突、挫折、胜利，以及日常生活中都有体现。作为一名儿科外科医生、一名社会学家，更重要的是，作为一名母亲，《不被约束》是我读过的关于人类发展主题的最好的图书之一。”

——Dana Suskind，医学博士，《纽约时报》畅销书《Parent Nation》的作者

道格·博尔顿巧妙地将个人经历与科学研究相结合，为健康儿童发展提供了一张变革性的路线图。他强调社区的力量，这在当今这个压力巨大的世界中，提供了一种令人耳目一新的视角。”

——Jennifer Breheny Wallace，纽约时报畅销书《永不满足》的作者

“这本书出版的正是时候！当年轻人越来越焦虑、悲伤和孤独时，《不被约束》这本书给我们提供了一种强大的解药——为儿童和青少年建立社区，培养归属感和连接感。博尔顿博士凭借对人际关系重要性的广泛研究，以及他作为心理学家和家长数十年的经验，向家长、教育者和社会领袖展示了如何创建充满善意和同理心的社区，让年轻人能够茁壮成长。你和你的孩子都会从这本书中受益。”

——William R. Stixrud博士，《自我驱动的孩子》（The Self-Driven Child ）和《你说什么》（What Do You Say?）的合作者

“在育儿和教育的道路上，每位家长和教育者都曾因为孩子为何缺乏动力或不愿倾听而头疼不已。博尔顿的《不被约束》一书，很好的解答了家长的困惑。它挑战了这些问题背后的固有假设，并分享了新的原则、工具和技能来应对这些问题。每年都有无数的育儿和教育书籍出版，但这本书独树一帜。”
 ——埃伦·加林斯基（Ellen Galinsky），《关键成长年》（The Breakthrough Years）和《形成中的心智》（Mind in the Making）作者

“从翻开第一页起，《不被约束》这本书就深深吸引了我。书中充满了令人惊叹的研究成果和对家长及看护者至关重要的启示，读起来像是一部引人入胜的小说。博尔顿博士的作品将彻底改变我们对如何养育快乐、坚韧孩子的思维方式（也让家长自身成为更快乐、更有韧性的父母）。”
 ——米歇尔·伊卡德（Michelle Icard），《让孩子成功的八大挫折》（Eight Setbacks That Can Make a Child a Success）作者

博尔顿的《不被束缚》是对家长和教育者的一次动人呼吁。他摒弃了过时的育儿方式，倡导建立相互联系的支持系统，为培养孩子的心理韧性和情感健康提供了实用工具。这本书对于任何希望科学养育下一代的人来说都是一本不容错过的好书。

——Michele Borba，《茁壮成长》（Thrivers）的作者

真是一本好书！在这个越来越多人都感到与外界脱节的时代，博尔顿的《不被束缚》这本书对社区和人际关系的深刻洞察，以及对如何培养下一代的独到见解，使其成为每个家长和教育工作者的必读之作。它不仅提供了实用的建议，更传递了温暖和力量，鼓励我们在家庭、学校和社区中建立更紧密的联系。

——内德· 约翰逊（Ned Johnson），《自我驱动的孩子》（The Self-Driven Child）和《你说什么？》（What Do You Say?）的合作者

博尔顿的《不被束缚》以真实感人的笔触吸引读者，但真正让人回味无穷的，是书中层层递进的智慧、经验、科学依据和同理心，如同洋葱般层层剥开。这本书不仅是对社区和人际关系的深情赞歌，更是一堂大师课，教导我们如何运用那些长期被忽视的工具，应对一系列行为、社交和情感挑战。

——卡拉·纳特森（Cara Natterson, MD），医学博士，《解码男孩》（Decoding Boys）和《这太尴尬了》（This Is So Awkward）的作者

**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

