**新 书 推 荐**

**中文书名：《愤怒： 当母爱让你感到不堪重负和价值被低估时，驾驭愤怒的实用解决方案》**

**英文书名：ENRAGED: Practical Solutions for Navigating Anger When Motherhood Leaves You Feeling Overwhelmed and Undervalued**

**作 者：Dr. Ashurina Ream and Erica Djossa**

**出 版 社：待定**

**代理公司：Wendy Sherman/ANA/Winney**

**页 数：80,000字左右**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：样章**

**类 型：家教育儿/大众心理**

**内容简介：**

母亲们愤怒是有道理的。人们期望她们肩负起无尽的精神、情感和身体负担，同时保持仁慈和优雅的公众假象。这些不切实际的要求已经融入了现代母亲的角色中，然而当愤怒不可避免地因此而浮现时，它却被视为个人的失败，而不是对长期压力的可预见的反应。虽然最近出版的《妈妈的愤怒》（Mom Rage）和《内心的呐喊》（Screaming on the Inside）等书正确地承认了母性愤怒的存在，但这个问题在很大程度上直到现在仍未得到解决。

该书是第一本超越愤怒意识和验证，为前进道路提供可行工具的书籍，由阿舒丽娜·里姆博士（Dr. Ashurina Ream）和艾丽卡·乔萨（Erica Djossa）硕士——两位先锋治疗师、公众倡导者和母亲——撰写，将心理学专业知识与生活经验相结合，提供了一个开创性的框架，将母亲的愤怒转化为洞察力、清晰度和为人母的喜悦。

 艾丽卡和阿舒丽娜以她们的亲身经历、二十多年的临床实践以及她们所在社区成千上万母亲的心声为基础，揭示了助长职业倦怠、怨恨和羞耻感的文化力量。但《愤怒》不是一本关于绝望的书，而是一本关于下一步行动的书，帮助母亲们将在本书中找到逐步指导：

o 使用有针对性的循证工具进行自我调节、沟通和情绪恢复

o 通过脚本、策略和边界设定练习，重新获得个人能力和未满足的需求

o 建立一个支持系统，以防止职业倦怠并促进长期福祉

o 打破挫折循环，以成就感取而代之

母亲的愤怒并非不可避免，而是可以控制的，本书提供了相关工具。通过智慧和实用的解决方案，《ENRAGED》为母亲们提供了所需的工具，让妈妈们认识到愤怒是一种信号，而不是缺点，并以清晰、界限和自我保护的方式做出回应。对于因被无情地期望成为所有人的一切而疲惫不堪的女性来说，该书不仅仅是一条生命线，它是用真理、同情心和力量重新找回母性的蓝图。

**作者简介：**

**阿舒丽娜·里姆博士（Dr. Ashurina Ream）**是围产期心理健康专家，也是专注于孕产妇心理健康的社交媒体平台 Psyched Mommy 的创始人兼首席执行官。

**艾丽卡·乔萨（Erica Djossa）**是 Momwell 的创始人兼首席执行官，也是一名注册心理治疗师，专门从事孕产妇心理健康方面的研究。她们在社交媒体上的影响力合计超过 130 万。

**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

