**新 书 推 荐**

**中文书名：****《破茧之路：挣脱原生家庭，重塑真实自我》**

**英文书名：THE ROAD TO SELF: Get Your Family Out of You and Become the Person You Were Never Allowed to Be**

**作 者：Jerry Wise, MA, MS, CLC**

**出 版 社：Penguin USA，Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：待定(约75,000字）**

**出版时间：2027年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲（预计26年7月交付全稿）**

**类 型：自助**

**内容简介：**

我们的整个情感基础——包括如何看待世界、处理关系和管理自我——都继承自家庭。但许多人接收到的是一套有缺陷的内在程序，这些程序成为我们生活的蓝图，而我们往往浑然不觉。功能失调的家庭很少培养情感成熟、自我意识或健康边界，反而常常破坏这些能力。在这样的家庭中，孩子很少被允许——更不用说被教导——成为真正的自己。相反，他们学会了压抑自己的需求，管理他人的情绪，甚至不惜牺牲自我认同。

太多聪明能干的成年人生活在焦虑、内疚、羞耻和讨好他人中，或陷入有毒的关系模式——并非因为他们本身有问题，而是因为他们从未被允许做自己。解决之道在于一个称为"自我分化"（Self-Differentiation）的过程：将真实的自我与塑造你的家庭程序分离，成为真正的自己——即使他人反对、抗拒或永不改变。

在这本具有变革意义的处女作中，心理咨询师、治疗师和教练杰瑞·怀斯（Jerry Wise）分享了他广受欢迎的方法论，帮助读者实现自我分化，找到自由与平静。他回答了关于生活与疗愈的核心问题：我们如何变得真实？如何与他人分离，抵抗那些被我们视为"正常"的烙印？如何打破过去的枷锁，真正活在当下与未来？如何发现真正的自我？虽然自我分化的过程并不轻松，但正如怀斯所承诺的，当我们转变思维、感受和视角时，我们将获得力量，最终活出自己的人生。

**作者简介：**

**杰瑞·怀斯（Jerry Wise）**是一位深受爱戴的导师、治疗师，也是情感疗愈与家庭系统领域的权威专家。他在YouTube上拥有近22.5万忠实订阅用户，电子邮件通讯覆盖2.2万名活跃读者。在40年的职业生涯中，他亲自为全球数千人提供咨询与指导。近期，他首次接受刘易斯·豪斯（Lewis Howes）的重要播客访谈，该访谈在YouTube上已获得超过31.7万次观看，多个片段在Instagram、TikTok、Facebook和YouTube上的总播放量超过100万次。

**全书目录：**

引言：让原生家庭的影响离开你

第1章：你为什么仍然被困住

第2章：家庭超级自我——他们需要你成为的样子

第3章：你在家庭和关系中被设定的角色

第4章：减少你的反应性——真实感受 vs. 系统感受

第5章：自我分化：建立你从未被允许成为的真实自我

第6章：克服情感纠缠，修复破碎的边界

第7章：疗愈与成为真实自我的代价

第8章：你作为成年人拥有的 assertive rights（自主权利）

第9章：不要用正常规则处理异常关系

第10章：当自我关怀需要限制或切断联系时

结语

致谢

索引

**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

