**新 书 推 荐**



**中文书名：《青少年自我调节手册：培养个人韧性及提升社交能力的创伤知情指南》
英文书名：*The Self-Regulation Handbook for Teens & Young Adults: A Trauma-Informed Guide to Fostering Personal Resilience and Enhancing Interpersonal Skills***

**作 者：Dr. Kathy P. Wu**

**出 版 社：Ulysses Press**

**代理公司：Biagi/ANA/Winney**

**页 数：320页**

**出版时间：2025年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**内容简介：**

**情绪调节与应对技能如何助你掌控强烈情绪、应对人生剧变、化解日常危机？**

高中最后几年与大学初期充满新体验、新友谊与新机遇，却也伴随着动荡与不安。这本创伤知情（trauma-informed）指南将帮助你在艰难经历中保持力量与平衡，包括：

* 心理健康挑战：焦虑、抑郁、完美主义、倦怠、哀伤与长期空虚感
* 人际关系困境：社交孤立、情感操控（gaslighting）、沟通障碍、身份歧视与亲密关系冲突
* 外部压力来源：集体性创伤、社交媒体焦虑、政治动荡与经济危机

专为15-21岁群体设计，本书提供科学工具包：通过自我调节（self-regulation）培养心理韧性，塑造独立强大的思维模式。结合真实案例与实操建议，助你直面挑战，在动荡时代蓬勃生长。

**本书卖点：**

* 市场表现强劲：姐妹作《儿童自我调节练习册》（*The Self-Regulation Workbook for Kids*）全球畅销超50,000册
* 应对技能指南：青少年及年轻成人建立心理韧性的必备工具
* 创伤时代急救包：为深陷困境的Z世代提供即刻情绪救援

**作者简介**

**吴凯西博士（Dr. Kathy P. Wu）**，执业心理学家，曾任大学副教授，擅长运用创伤知情照护（trauma-informed care）与循证疗法提供心理健康支持。她在精神病院、社区健康中心及高校心理咨询领域拥有丰富临床经验。访问个人网站获取更多资源：[**www.wupsychology.com**](http://www.wupsychology.com/)

**目录：**

引言 ................................................................................................ 1

第一部分　提升个人心理韧性 .................................. 13

第1章　创伤知情自我调节的基本原则 ................ 14

　安全、赋能与选择的钥匙 .......................................... 14

　只留冷静：找回平静的方法 ...................................... 20

第2章　情感脱节 ............................................................. 35

　常见心声 .................................................................. 35

　理解情感脱节 ..................................................... 35

　自我反思 .............................................................. 41

　自我调节策略 ................................................... 42

　积极改变启动器 ............................................... 49

　资源 ................................................................ 50

第3章　焦虑 ..................................................................... 51

　常见心声 .................................................................. 51

　理解焦虑 .............................................................. 51

　并非所有压力都是坏事 ........................................... 52

　当焦虑变得难以承受 .......................................... 53

　自我反思 .............................................................. 57

　自我调节策略 ................................................... 58

　积极改变启动器 ............................................... 63

　资源 ................................................................ 64

第4章　抑郁 ..................................................................... 65

　常见心声 .................................................................. 65

　理解抑郁 .............................................................. 65

　自我反思 .............................................................. 70

　自我调节策略 ................................................... 71

　积极改变启动器 ............................................... 77

　资源 ................................................................ 78

第5章　愤怒 ..................................................................... 79

　常见心声 .................................................................. 79

　理解愤怒 .............................................................. 79

　失控愤怒的影响 ............................................... 80

　自我反思 .............................................................. 83

　自我调节策略 ................................................... 84

　积极改变启动器 ............................................... 89

　资源 ................................................................ 91

第6章　完美主义 .......................................................... 92

　常见心声 .................................................................. 92

　理解完美主义 ................................................... 92

　自我反思 .............................................................. 96

　自我调节策略 ................................................... 97

　积极改变启动器 ............................................. 102

　资源 .............................................................. 102

第7章　倦怠 ................................................................... 103

　常见心声 ................................................................ 103

　理解倦怠 ............................................................ 103

　自我反思 .............................................................. 108

　自我调节策略 ................................................. 109

　积极改变启动器 ............................................. 113

　资源 .............................................................. 114

第8章　行为成瘾 ......................................................... 115

　常见心声 ................................................................ 115

　理解行为成瘾 ................................................. 115

　自我反思 .............................................................. 120

　自我调节策略 ................................................. 121

　积极改变启动器 ............................................. 125

　资源 .............................................................. 126

第9章　神经多样性 ................................................... 128

　常见心声 ................................................................ 128

　理解神经多样性 ............................................. 128

　自我反思 .............................................................. 134

　自我调节策略 ................................................. 135

　积极改变启动器 ............................................. 139

　资源 .............................................................. 141

第二部分　提升人际技能 ......................................... 143
第10章　孤独与社会隔离 ........................................... 144
　常见心声 ................................................................ 144
　理解孤独与社会隔离 ..................................... 144
　孤独：现代流行病 ............................................. 146
　自我反思 .............................................................. 151
　自我调节策略 ................................................. 152
　积极改变启动器 ............................................. 158
　资源 .............................................................. 159

第11章　身份歧视 ....................................................... 160
　常见心声 ................................................................ 160
　理解身份歧视 ................................................. 161
　自我反思 .............................................................. 166
　自我调节策略 ................................................. 167
　积极改变启动器 ............................................. 172
　资源 .............................................................. 173

第12章　关系虐待 ....................................................... 174
　常见心声 ................................................................ 174
　理解关系虐待 ................................................. 174
　自我反思 .............................................................. 182
　自我调节策略 ................................................. 183
　积极改变启动器 ............................................. 189
　资源 .............................................................. 190

第13章　家庭冲突 ....................................................... 192
　常见心声 ................................................................ 192
　理解家庭冲突 ................................................. 192
　自我反思 .............................................................. 198
　自我调节策略 ................................................. 199
　积极改变启动器 ............................................. 205
　资源 .............................................................. 205

第14章　哀伤与丧失 ................................................... 207
　常见心声 ................................................................ 207
　理解哀伤与丧失 ............................................. 207
　自我反思 .............................................................. 212
　自我调节策略 ................................................. 213
　积极改变启动器 ............................................. 217
　资源 .............................................................. 218

第三部分　在动荡世界中蓬勃生长 ......................... 219
第15章　气候变化焦虑 ............................................... 220
　常见心声 ................................................................ 220
　理解气候变化焦虑 ......................................... 220
　自我反思 .............................................................. 225
　自我调节策略 ................................................. 226
　积极改变启动器 ............................................. 230
　资源 .............................................................. 231

第16章　经济压力 ....................................................... 233
　常见心声 ................................................................ 233
　理解经济压力 ................................................. 233
　自我反思 .............................................................. 239
　自我调节策略 ................................................. 240
　积极改变启动器 ............................................. 245
　资源 .............................................................. 246

第17章　集体创伤 ....................................................... 248
　常见心声 ................................................................ 248
　理解集体创伤 ................................................. 248
　自我反思 .............................................................. 254
　自我调节策略 ................................................. 255
　积极改变启动器 ............................................. 262
　资源 .............................................................. 263

第18章　政治疲劳 ....................................................... 264
　常见心声 ................................................................ 264
　理解政治疲劳 ................................................. 265
　自我反思 .............................................................. 271
　自我调节策略 ................................................. 272
　积极改变启动器 ............................................. 277
　资源 .............................................................. 278

第19章　技术困扰 ....................................................... 280
　常见心声 ................................................................ 280
　理解技术困扰 ................................................. 280
　自我反思 .............................................................. 287
　自我调节策略 ................................................. 288
　使用技术，而非被技术使用 ......................... 290
　积极改变启动器 ............................................. 293
　资源 .............................................................. 294

结论 ................................................................................ 295
注释 ................................................................................ 298
致谢 ................................................................................ 307
作者简介 ........................................................................ 308

**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

