**新 书 推 荐**

**中文书名：《情绪风暴？我来搞定！：亲子共练的33个自我身心调节法宝》**

**英文书名：Strong Feelings, Strong Support: Self-Regulation for You and Your Child, 33 Physical Exercises for Your Family Life – From 3 Years of Age**

**德语书名：Starke Gefühle, starker Halt - Selbstregulation für dein Kind und dich**

**作者：Kiran Deuretzbacher\Susanne Göhlich(Illustrator)**

**出版社：Kösel**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Winney**

**页数：240页**

**出版时间：2025年10月**

**审读资料：电子稿**

**类型：家教育儿**

**内容简介：**

**挑战性情绪来袭？让我们学会接纳它们！**

情绪有时会完全“掌控”孩子，成人也不例外。孩子可能会毫无来由的突然哭闹、跺脚或大喊大叫。许多想要回应孩子需求的家长，通常会在这时感到手足无措。我们如何才能妥善应对这些情绪，并逐渐学会管理它们？而在这个过程中，我们自己的感受又是怎样的呢？

在这本书中，职业治疗师、家庭顾问兼神经具身教练基兰·德雷茨巴赫（Kiran Deuretzbacher）向我们展示了如何在日常压力情境下做出联系紧密的反应。她将身体转变为我们的盟友，通过有意识地与神经系统建立连接，把握掌控冲动和调节情绪的关键。书中包含33个易于实施的练习，能让我们以健康的方式快速、轻松地处理情绪，从而在日常家庭生活中建立更紧密的关系、增进亲密感并提升自我效能。

* 提供新颖实用的策略
* 练习方式直接有效，能调动身体机能
* 基于最新科学发现（融合了神经系统调节、依恋关系研究和发展心理学等前沿成果）
* 提供详尽练习指南，配以苏珊娜·格利希（Susanne Göhlich）绘制的幽默插图

**目录：**

前言

**理解篇：情绪背后的真相**

感受是指南针

情绪的居所

气质类型

欢迎来到情绪“行星系”

**感受篇：身体如何帮你调节情绪**

情绪“火箭”的操控

压力

**实践练习篇**

感受你的力量

吸气与呼气

感知自我

运用你的感官

感受安全感

寻找你的中心

协作或独处

让新事物发生

使用媒体

收集“闪耀时刻”

细腻地谈论情绪

**行动篇：身心调节法如何助力日常生活**

具体实施方案

重要的旅行准备

聚焦情绪风暴

情绪风暴？我来搞定！

后记——科学与本书

致谢

延伸阅读

注释

**专题专栏**

当愤怒将我们推向极限——以及为何惩罚不是出路

完美母亲症候群——取悦他人者

压力遗传：模式如何代代相传

教室里的解压玩具

**作者简介：**

**基兰•德雷茨巴赫（Kiran Deuretzbacher）**是一位职业治疗师，持有依恋关系导向的父母、家庭与伴侣顾问认证，兼任神经具身教练、创伤敏感教练。自2020年起，她开设了广受欢迎的“信任之旅”（Expedition into Trust）课程，该课程融合了需求导向学习与具身实践。她育有三个孩子。



苏珊娜•格利希（Susanne Göhlich）出生于1972年，在攻读艺术史专业期间开始绘画，现为自由插画家，主要为学校和儿童读物绘制插图。

**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

