**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《我把问题留给你：不再过度同情的艺术——用适宜的方式让自己放手》**

**英文书名：*I'll Leave This Problem With You: The Art Of Compassionate Detachment - The Mindful Way Of Letting Go***

**德文书名：*Dieses Problem lasse ich bei dir: Die Kunst, sich mitfühlend abzugrenzen - Der achtsame Weg des Loslassens***

**作 者：Ronald Schweppe, Aljoscha Long**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：240页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

**这本书能让你在与他人打交道时更加轻松、镇定、思路清晰。**

当别人不开心时，你会感到内疚吗？你是否认为你有责任让他们幸福，你有义务解决他们的问题？如果你没有顾及到自己的需求，而是不断顾及他人需求，那么是时候说“不”了。不要只为了他人感受提供非必需的建议。只有当你意识到自己并不对他人的幸福负责时，你才能在放手的同时仍能用心帮助他人。作者揭示了为什么自我关怀是第一步：为了你自己，也为了你帮助的人。

本书提供的方法可以帮助我们放手，培养内心的平和与宁静。阿尔约夏·朗和罗纳德·施韦普解释了我们如何通过爱接纳自己，来汲取新的力量，而不是依赖他人的期望。

- 当帮助他人没有起到作用时——这本书献给所有付出多于回报的人

- 让我们在与他人打交道时更加从容、镇定、思路清晰

- 辅以自我测试、思考题、冥想和许多实用练习

- 最终学会说“不”，并认识到自我关怀的价值——为自己，也为他人

- 如何避免向他人提供不必要的建议，意识到并停止自我内耗

**作者简介：**



**罗纳德·施韦普（Ronald Schweppe）**是一位管弦乐音乐家和冥想教师。他和阿尔约夏·朗（Aljoscha Long）是国际知名的畅销书作家。在他们的作品中，现代心理学、当代哲学和东方灵性和谐地融为一体。



**阿尔约夏·朗（Aljoscha Long）**是一名心理学家、治疗师和武术教师。他和罗纳德·施韦普（Ronald Schweppe）是国际知名的畅销书作家。在他们的作品中，现代心理学、当代哲学和东方灵性和谐地融为一体。

**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

