**新 书 推 荐**

**中文书名：《故事疗法：改写内心小剧场，让心灵茁壮成长》**

**英文书名：THE STORY CURE: How To Change Your Toxic Self-stories and Thrive**

**作 者：Anna Katharina Schaffner**

**出 版 社：Profile**

**代理公司：United Agents/ANA/Conor**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年秋**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲、样章**

**类 型：散文随笔**

**内容简介：**

以故事的形式，《故事疗法》将发人深省的心理学、哲学和历史洞察力与实用指导、强大灵感和大量的“解毒剂”融为一体，指引我们理解自己在内心编写的故事、构建的小剧场，以及我们如何以真正作者的身份改写故事，使我们的内心茁壮成长。

每场人生中都贯穿着一个关于自己的独特故事——这个故事构成了自我意识的基础，解释了我们如何成为自己所认为的那个人。这个故事为生活创造意义，也塑造了我们的现在和未来。然而，自我故事往往具有局限性，甚至是有毒、有危害的。它们会束缚我们、贬低我们、批判我们、攻击他人，掩埋我们的真实本性，阻碍我们过上真正充实的生活。《故事疗法》指出，我们会为自己编织六种破坏性的负面故事。而从古代神话、荷马史诗、《一千零一夜》、亚瑟王传说，到莎士比亚、歌德、格林兄弟，再到《绿野仙踪》《黑客帝国》《权力的游戏》和《继承者》，这些伟大的故事也包含了治疗我们共同痛苦的方法。这些故事提供出忠告、慰藉和实用建议，是治疗自我破坏的良药。

“内心小剧场”“自我故事”的理念已经占据了我们的集体意识。妄想、问责、主角综合症等观点不断提及，安娜表示这个概念即将在心理学和治疗学界大放异彩。

读完《筋疲力尽》的大纲，我就成了安娜的书迷——她将东西方心理学、历史、哲学、科学、文学融为一体，通过24篇散文和小故事，对人类境况提出引人入胜的见解。在我看来，和《筋疲力尽》如出一辙，《故事疗法》同样与当今社会生活关系密切，而安娜的治疗方法也是独一无二、难出其右。

引言

**第1部分：自我责备的故事**

第1章：我很蠢

第2章：我很丑

第3章：我很坏

**第2部分：责怪他人的故事**

第4章：我才是最棒的

第5章：我才是受害者

第6章：我才被误解了

**第3部分：有毒的故事脚本**

第 7 章：我们赖以为生的神话

**第4部分：承担作者责任并付诸行动**

第8章：发现和消除故事

第9章：重写你的剧本

结论

**作者简介：**

**安娜·卡塔琳娜·沙夫纳(Anna Katharina Schaffner)**来自德国，是肯特大学文化史教授、作家、处理“精疲力竭”的教练。她是两本国际知名书籍的作者，《疲惫:一段历史》(哥伦比亚大学出版社，2016年)和《自我完善的艺术:十个永恒的真理》(耶鲁大学出版社，2021年)。安娜定期为TLS撰写评论。她的报道也出现在《卫报》、《今日心理学》、《积极心理学》、《永旺》和《赛姬》等杂志上。她的研究见诸各大媒体，包括BBC Radio 4和WBUR，以及《大西洋月刊》《国家地理》《哲学杂志》《人民报》和《新共和》。

**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

 