**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《你在生我的气吗？》**

**英文书名：ARE YOU MAD AT ME?**

**作 者：Meg Josephson**

**出 版 社：S&S/Gallery**

**代理公司：UTA/ANA/Zoey**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：待定**

**审读资料：大纲和样章**

**类 型：大众心理**

**版权已授：美国（Simon & Schuster/Gallery）、希腊（Psichogios）**

**内容简介：**

**如何停止关注他人想法以感受真实的自己**

**本书分析了“讨好”行为这一鲜少被提及，却越来越常见的创伤反应。**

梅格·约瑟夫森(Meg Josephson)对这种“取悦他人”倾向的创新研究，会让人想起《脆弱的力量》（*The Power of Vulnerability*）演讲者布伦·布朗(Brené Brown)关于脆弱性的研究，以及《自愈力》（*How to Do the Work*）作者妮可·勒佩拉(Nicole LePera)呼吁读者控制自己心理健康能力的研究。

**为什么总觉得别人在生自己的气?**

这是19岁的梅格首次见治疗师时提出的第一个问题。她常过度分析朋友的短信，神经时时紧绷着，总是怀疑一个小小逗号或对方的语气是否暗示着不好的情况，对此她感到筋疲力尽，希望有方法能减轻她的痛苦。和治疗师的对谈慢慢启发了她，也改变了她。虽然她已经长大成人，居处也离家乡甚远，可她的思想仍然困在童年的家中：总是感受着父亲的情绪波动，从他的言语分析是否有酗酒或发脾气的迹象。梅格认识到，现在造成自我破坏的恐惧心理，曾一度是自我保护的铠甲，只是时过境迁，从童年跟随到现在的过度警惕习惯，正消耗着她的精力，导致自己的需求被一再忽视。

梅格认为，取悦他人并非人格特质，而是一种创伤反应，一种化解感知到的威胁以获得安全感的本能，以此为原则，她将自己和客户的实践编织成了这本易于理解的赋权之书，来培养读者内心的安全感。

请给予自己自认为“不配得”的同情和怜惜！

请摆脱过去的禁锢，放下保护机制，拥抱当下真实的自己！

毫无疑问，“讨好”俨然已成一种时代精神，互联网上到处都是表达这种焦虑的人，太多人表示自己有类似的经历，但目前尚没有书籍提供语言和工具来帮助读者识别、整理和忘记这些产生焦虑的行为。

**作者简介：**

**梅格·约瑟夫森（Meg Josephson）**是全职心理治疗师、冥想老师和内容创作者，拥有哥伦比亚大学临床实践方向的社会工作硕士学位和纽约市那烂陀学院（Nalanda Institute）的冥想教师证书，在Instagram、TikTok和Substack上拥有50多万粉丝和数百万个点赞。梅格以取悦他人和治愈内心儿童等为主题主持过六次Zoom研讨会，她还是为Well + Good和雅虎新闻等出版物撰稿的专家。梅格的方法是了解创伤，以正念为基础，以同情为中心，将西方临床框架与佛教思想和实践相结合。

**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

