**新 书 推 荐**

**中文书名：《讨好心理学：被遗忘的第四种创伤反应》**

**英文书名：FAWNING: The Forgotten Fourth Trauma Response**

**作 者：Ingrid Clayton**

**出 版 社：Penguin/Putnam**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2025年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲和样章（2025年春有全稿）**

**类 型：大众心理**

**版权已授：英国、西班牙、土耳其、罗马尼亚、巴西、韩国、德国、意大利、荷兰**

**内容简介：**

逃跑（Flight）、战斗（Fight）以及僵住（Freeze），这三个创伤反应（3F）为大多数人所熟悉，但第四个创伤反应：讨好（Fawning），却少有人知，发表的研究材料更是少之又少。

从多迷走神经理论（polyvagal theory）角度来看，战斗或逃跑反应就像把脚踩在油门上。人处于危险中，就会产生战或逃的动作和动力。僵反应就如同把脚踩在刹车上，让人与不安全事件及身体解离。讨好则可以看作是一只脚踩油门，一只脚同时踩刹车。这样，既可以利用一定的社交活动来安抚自己，同时与完整自我断开联系。

英格丽德·克莱顿博士（**Ingrid Clayton, Ph.D**）是“讨好”心理专家和临床心理学家，她在《讨好心理学》一书中揭示了“讨好”这一未被充分理解但极其重要的创伤之谜。克莱顿借鉴了创伤反应的个人和临床经验，希望为借助自我抛弃来不断寻求安全的人提供资源和工具。

本书适合陷入人际关系中困境的人，适合渴望建立有意义和互惠关系的人，最重要的是，适合渴望与自我建立融洽关系的人。

**作者简介：**

**英格丽德·克莱顿博士（Ingrid Clayton, Ph.D）**是注册临床心理学家，拥有超个人心理学（transpersonal psychology）硕士学位和临床心理学博士学位。2004年以来，她一直在不同临床环境中工作，为酗酒者、成瘾者及其家人服务。英格丽德在成瘾方面的专业知识促使她深入研究12步康复中的精神分流（spiritual bypass），即利用精神来避免处理个人的现实或情感经历。她著有《恢复精神:在精神实践中实现情绪清醒》（Recovering Spirituality: Achieving Emotional Sobriety in Your Spiritual Practice），还有回忆录《相信我:从自恋虐待和复杂创伤中治愈》（Believing Me: Healing from Narcissistic Abuse and Complex Trauma）。

**媒体评价：**

“任何曾经讨好别人、压抑自我、追求完美或向伤害过自己的人道歉的人，都必须读一读这本书……克莱顿博士用她的亲身经历和临床智慧，揭示了这种‘被遗忘’但普遍存在的创伤反应。这是一本必读书籍，也是一部充满爱与同理心的指南，引领读者从各种形式的关系创伤中获得疗愈。”

——拉马尼·杜瓦索拉（Ramani Durvasula）博士，《纽约时报》畅销书《那不是真正的你：理解并治愈自恋者》（*It’s Not You: Understanding and Healing from Narcissistic People*）的作者

**《讨好心理学：被遗忘的第四种创伤反应》**

**引言：归巢的鸽子**

**第一部分：讨好型人格剖析**

1. 第四个F：定义讨好型人格

2. 哦，小鹿：讨好与复杂性创伤

3. 超越依赖：重新解读讨好的语言

4. 讨好为何盛行：维持它的系统与环境

5. 讨好：超能力

**第二部分：讨好型人格的表现迹象**

6. 亲爱的，我把自己缩小了：自我贬低

7. 我是问题所在：羞耻螺旋

8. 如履薄冰的艺术：过度警惕与焦虑

9. 面具太多，时间太少：生存之下的变形记

10. 无事发生：避免冲突

11. 我如何能帮到您？以牺牲自我为代价的照料

12. 闷在心里：永不爆发的怨恨

13. 循环往复：创伤重演与创伤联结

14. “F”字眼：亲密关系

15. 揭秘金钱背后：情绪抵押品与财务状况

**第三部分：摆脱讨好型人格**

16. 面对现实吧：直面恐惧，描述伤痛

17. R&R：处理与调节

18. 失落感：在悲伤中疗伤

19. 开启正向力量：积极的对抗策略

20. 逆转局势：重塑内心的童真世界

21. 边界线：设定健康界限

22. 认识自己：增进自我认知的实践

**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

 