**新 书 推 荐**

**中文书名：《精神疾病的遗传密码：我对家庭、希望与精神疾病的一些回忆》**

**英文书名：THE INHERITED MIND: A Story of Family, Hope, and the Genetics of Mental Illness**

**作 者：James Longman**

**出 版 社：Hyperion Avenue**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：323页**

**出版时间：2025年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：传记和回忆录**

**·亚马逊编辑精选：2025年1月最佳传记和回忆录之一**

**内容简介：**

**在家族悲剧的阴影下，命运是否早已写定？**

**让科学与希望，帮助我们打破精神疾病的遗传锁链。**

**本书是一部震撼人心的回忆录，作者为ABC新闻记者詹姆斯·朗曼（James Longman）。他将在书中探讨家庭中的精神疾病与精神创伤，揭示最新的基因科学发现，并探索个人在如此逆境中坚持并成长的方法。**

詹姆斯·朗曼儿时就读于寄宿学校，当时他父亲正深受抑郁症和精神分裂症折磨，最终选择了自杀。随着年龄渐长，他也开始受到抑郁症困扰，这促使他思考，父亲的心理健康是否对自己产生了影响。他开始与相关专家交流，试图揭开精神疾病在遗传上的秘密、环境因素对基因特征的影响，以及如何不受到家族精神病史的影响，战胜疾病与创伤。

在《精神疾病的遗传密码》中，詹姆斯·朗曼一边分享他如何追求更好地了解自身和家人，一边邀请读者与他一同思考每个人的亲身经历。通过对心理健康专家进行访谈，以及与有相似家族经历的人一起交流，再加上他自己的人生故事，詹姆斯用幽默但真挚的写作风格，向我们展示了我们的身体有多大的潜力，并帮助我们了解自身的心理健康史。

**作者简介：**

****

**詹姆斯·朗曼（James Longman）**是ABC 新闻驻外记者，曾在60多个国家进行报道，从俄乌战争、叙利亚战争前线，到南极洲荒野深处。他因对气候危机和俄乌战争的报道而获得新闻艾美奖（News Emmys），因揭露车臣对LGBTQ+群体的迫害获得大卫·布鲁姆奖（David Bloom Award）。

在加入ABC新闻前，朗曼曾在BBC担任驻贝鲁特记者。他的新闻职业生涯开始于叙利亚，作为自由记者，他曾在当地进行秘密报道，并为英国各大报刊供稿。

朗曼出生于伦敦西区，拥有伦敦大学亚非学院（SOAS）阿拉伯语学位，并在伦敦政治经济学院（LSE）获得比较政治学硕士。他与另一半Alex现居伦敦。

**媒体评价：**

“詹姆斯·朗曼以他卓越的新闻调查能力，努力解开父亲人生谜团。这是一个充满洞见的故事，讲述了失去与爱，也是一部震撼的精神疾病记录，更是一个儿子试图理解自己的过去与探索自我的过程。”

——安德森·库珀（Anderson Cooper）

“杰出的记者詹姆斯·朗曼写了一本具有勇气且扣人心弦的书。这是个真实的故事，他试图打开一个满载家族秘密的匣子，而他所解开的这个故事，不仅在悬疑中带着惊悚，同时亦关于爱，十分动人。对于那些曾自问‘我是谁？我能成为什么样的人？’的人来说，这本书是一种鼓舞。”

——黛安·索耶（Diane Sawyer）

“人们经常忽视家庭中某成员患精神疾病及自杀对其亲属产生的连锁反应——有很多疑问等待解决，我们也怕家族历史重演，同时还要注意预防心理健康问题，这些困难是福也是祸。在《精神疾病的遗传密码》中，詹姆斯·朗曼用他独特的个人视角与专业背景，给这个常笼罩在阴影中的话题带来了光明。”

——詹妮弗·阿什顿博士（Dr. Jennifer Ashton）

“生动、扣人心弦、研究深入。朗曼在讲述他的家族悲剧时，既怀揣勇气，又敏感且优雅——正是这些品质，让他成为一位卓越的新闻记者。”

——克莱丽莎·沃德（Clarissa Ward）

“詹姆斯·朗曼有一种独特的能力——他能勇敢地直面危险、创伤与苦难……作为驻外记者，他用镜头照亮世界各地的人性。而现在，我的这位朋友、这个ABC新闻同事朗曼，将这道光投向了自己的人生，勇敢地揭示家庭心理健康史中那些深藏着且难言的真相。我一直以来都敬佩詹姆斯讲故事的天赋，在这本书中，他用一片赤诚之心，揭示了科学在打破一个家族中令人痛苦的恶性循环里所扮演的重要作用。他为无数人带来了希望，让他们不再感到孤独。这或许是他至今最重要的作品。”

——黛博拉·罗伯茨（Deborah Roberts）

“很多人想了解自己的心智是如何被塑造的，这本书为这些人提供了勇气，让他们敢于问出关于科学和影响我们成长的人的那些复杂且难以启齿的问题。这是一部意义深远的作品。”

——罗布·林德（Rob Rinder）

“詹姆斯在书中真诚地分享了自己在心理健康方面的挣扎，但最触动我的，是他传达出的一个重要信息：无论我们处在怎样的人生境遇下，无论我们的诊断结果或心理状态如何，当我们不再执着关注于自身的局限，而是将它们视作宝贵的力量，一切都会发生改变。 正如朗曼自己所说：‘（人们）想要的是希望，而非绝望。’他的人生故事正体现了这一道理。”

——安东尼·波罗夫斯基（Antoni Porowski）

目录：

前言 1

第一章 在家中自杀 15

第二章 寻找真相 29

第三章 精神分裂症：并不简单 47

第四章 抑郁症：究竟是什么感觉？ 71

第五章 精神疾病的遗传学 85

第六章 家庭生活与快速成长 105

第七章 我母亲的话 135

第八章 表观遗传学 161

第九章 过去传来的声音 183

第十章 炎症技术与大脑治愈：是否可能实现？ 197

第十一章 守护天使 221

第十二章 超然冥想与失衡的混乱心智？ 239

第十三章 见证恐惧，培养心理韧性 253

致谢 283

参考资料 289

**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

