**新 书 推 荐**

**中文书名：《本书结尾有场派对：坐拥人际财富，重塑心理健康、即刻享受生活》**

**英文书名：THERE'S A PARTY AT THE END OF THIS BOOK: How Relational Wealth Resets your Mental Health so You can Enjoy Your life…Now**

**作 者：Katherine Morgan Schafler**

**出 版 社：Portfolio**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲及样章（预计2026年6月有全稿）**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**你是否厌倦了这种感觉：明明为心理健康做了所有正确的事，却总觉得少了点什么？**

在这个痴迷于自我优化和无尽疗愈的世界里，心理治疗师凯瑟琳·摩根·谢弗尔提出了一个革命性的视角：也许幸福的关键不在于修复你身上“出了什么问题”，而在于培养你身上“正确”的部分——你与他人的联结。

《本书结尾有场派对》绝非又一本自助书籍；它是一张邀请函，让你优先考虑快乐、联结以及常被忽视的社群力量。凭借聪颖、智慧与恰如其分的叛逆精神，凯瑟琳挑战了关于心理健康的传统观念，揭示了一个令人惊讶的真相：我们的人际财富是预测我们幸福程度的最大指标。

在书中，你将发现：

为何对“疗愈”的执着追求可能让你停滞不前；

建立更深层、更有意义关系的实用工具和极其简单的策略；

“良性八卦”的重要性，以及为何派对（是的，派对）是心理健康的强大引擎；

如何摆脱限制性的自我叙事，拥抱不完美人性的喜悦。

无论你是过度思考者、过度疗愈者，还是单纯渴望更深层次联结的人，《本书结尾有场派对》都提供了一条令人耳目一新、肯定生命的幸福之路。准备好抛弃自助的苦役，发掘“在一起”的力量吧。

**作者简介：**

**凯瑟琳·摩根·谢弗尔（Katherine Morgan Schafler）**是一位心理治疗师、演讲者、谷歌公司前驻场治疗师，以及《完美主义者掌控指南》（*The Perfectionist’s Guide to Losing Control*）的作者，该书已售出19种语言版权。她获得了加州大学伯克利分校（UC Berkeley）和哥伦比亚大学（Columbia University）的学位并在这两所学校接受培训，还在纽约市灵性与心理治疗协会（Association for Spirituality and Psychotherapy）获得研究生认证。

**目录：**

**第一部分：关于心理健康**

第1章 你太努力疗愈自己了

第2章 如何拥有良好感受

第3章 无需疗愈一切，亦可健康

第4章 十大应摒弃的心理健康迷思

**第二部分：关于人际财富**

第5章 联结无需温情

第6章 如何成为人际关系富翁

第7章 不良联结

第8章 建立代际人际财富

第9章 阻碍联结的五个隐形障碍

**第三部分：关于派对**

第10章 什么成就了一场派对？

第11章 但我不是“派对型人格”

第12章 良性八卦

第13章 中小学应教授派对艺术

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[**Rights@nurnberg.com.cn**](mailto: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

