**新 书 推 荐**

**中文书名：《心碎科学》**

**英文书名：EX: The Science of Heartbreak**

**作者：Anne Freier**

**出版社：待定**

**代理公司：DHA/ANA/Winney**

**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**

**类型：大众心理**

**版权已授：英国、德国、西班牙、匈牙利**

**内容简介：**

一位心碎的科学家深入研究了“心碎”在心理学、神经科学和生物化学方面的表现，并揭示了为何那些令人痛苦的恋爱结局或许对我们自身有益。

谁的人生中不曾经历过心碎？无论年轻年长，我们都曾身处其境。心碎的力量是如此强大而痛苦，令人难以轻易遗忘。但长久以来，我们极少得到关于“我为什么有这样的感受”或“如果有办法的话，该如何应对这种感受”的解答。

在《前任研究：心碎科学》一书中，神经科学家安妮·弗赖尔（Anne Freier）对于心碎发生时，你的身体和头脑中究竟发生着什么进行了解读。她剖析了流泪、失眠以及无法停止回忆等状况背后的科学原理。从科学角度对心碎进行解读也引出了相关的应对建议和实用技巧，以帮助我们更好地克服情感与身体上的煎熬。最终，她将揭示为何心碎归根结底可能是一件好事。

本书结合个人经历与同行评审过的研究、访谈以及实用工具，以机智、风趣且理智的方式论证：你的痛苦可能是你的神经系统有史以来经历的最棒的事情。我们总把心碎当作有待修正的问题、需要解药的顽疾、令人难堪的往事——但万一它其实对我们有益呢？

本书融合了科学探索、个人经历与疯狂的自我实验，将心碎体验分解为三个阶段：

第一阶段：破碎——解析了分手后即时的神经与身体崩塌：这是心碎作为一场全身危机的过程。

第二阶段：重建——即损害控制：作者带领我们体验基于科学的应对方法，试错般地从心碎中解脱。

第三阶段：蜕变——她揭示了到达彼岸后看到的景象：如果善加利用，心碎对我们而言是有益的。

凭借科学、决心和一点混乱，弗赖尔向我们证明：心碎不仅是我们度过的难关；更是我们改变的方式。

**目录**

序言

**第一部分：破碎**

第一章 我想我崩溃了

第二章 本能直觉

第三章 悲伤往事

第四章 痛苦无法想象

第五章 不可靠的记忆

第六章 幽灵徘徊心间

**第二部分：重建**

第七章 麻木

第八章 豚鼠之心

第九章 心智技巧

第十章 改变状态

第十一章 身体律动

**第三部分：蜕变**

第十二章 万法归一

第十三章 怜悯派对中的禅意

尾声

**作者简介：**

**安妮·弗赖尔 (Anne Freier)** 是一位德英双国籍的作家、科学家和音乐家。她拥有伦敦大学伯贝克学院神经科学与神经心理学硕士学位，以及伦敦帝国理工学院生物医学研究硕士学位，并曾获盖伦奖。她曾在心脏病学领域担任临床科研员，并担任过神经学、心理学乃至罕见病等多个治疗领域的医学编辑和主管。安妮的非虚构与虚构写作作品曾多次获得奖项提名。她是 BBC广播1台力荐的爵士/流行乐队“舞蹈课”（Dance Lessons）的主唱兼制作人，其古典音乐作品曾在英国皇家歌剧院的林伯里剧院演出。

作为心碎问题专家，安妮近期登上德国《时代周报》（*Die Zeit*）长达30分钟的视频播客节目，两次成为《南德意志报》（*Sueddeutsche Zeitung*）纸质整版和数字专题报道的焦点人物，并出现在西德意志广播电台（WDR）以及Edition F的访谈中。

**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

