**新 书 推 荐**

**中文书名：****《高敏感生存指南：理解拒绝敏感性焦虑，培养情绪复原力》**

**英文书名：TOO SENSITIVE: Understanding Rejection Sensitive Disorder and Building Emotional Resilience**

**作 者：Dr. Sasha Hamdani**

**出 版 社：Flatiron Books**

**代理公司：DeFiore/ANA/Jessica**

**页 数：待定**

**出版时间：2026年秋季**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

献给那些感受着尖锐痛苦的高敏感人群——这部作品为你们的自我谴责带来确证与科学解释：拒绝敏感性焦虑。

虽然拒绝与失败对所有人都是挑战，但拒绝敏感性焦虑（RSD）患者会体验到足以令人崩溃甚至丧失功能的剧烈痛苦。"烦躁"一词意为"难以承受"，恰如其分地描述了RSD引发的情感折磨。这不仅是心灵创伤，更会导致头痛、肌肉紧张、消化问题等生理症状，以及焦虑抑郁等心理健康危机。

《高敏感生存指南》深入剖析RSD的神经生物学根源，帮助读者理解情感敏感并非性格缺陷，而是深植于神经系统的特质。本书不仅提供病理阐释，更通过"静心法则"引入12项简单而强大的策略系统，帮助读者在困境中调节情绪。这些融合多元疗法的原则后附全面RSD工具包，为数十种现实场景提供即时应对方案。

最终，本书让读者领悟情感敏感并非缺陷，而是值得呵护的神经特质，并通过可实操的策略，将情感痛苦转化为个人成长、心理韧性与自我关怀的强大工具。

**作者简介：**

**萨莎·哈姆达尼博士（Dr. Sasha Hamdani）**是认证精神科医生，专攻ADHD、RSD及情绪调节领域。她毕业于密苏里大学堪萨斯城分校加速医学项目，先后于亚利桑那大学与堪萨斯大学医学中心完成住院医师培训，兼具临床专业与亲身体验。作为FocusGenie创始人及《ADHD患者自我关怀指南》（亚当斯传媒2023年系列丛书）作者，她已成为心理健康领域重要声音。荣获CHADD早期职业影响力奖，受邀参加白宫首届创作者心理健康峰会，在社交媒体拥有超200万粉丝，定期发布心理健康教育内容并出席重要会议，曾发表TEDx演讲，作品见于《纽约时报》《华尔街日报》《福布斯》等媒体。

**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

