**新 书 推 荐**

**中文书名：《情感包袱：如何从不良情绪中解放自我》**

**英文书名：The Emotional Backpack: How to rid ourselves of unhealthy emotions**

**德文书名：Der emotionale Rucksack**

**作 者：****Vivian Dittmar**

**出 版 社：Verlagsgruppe Random House GmbH**

**代理公司：ANA/ Susan Xia**

**页 数：288页**

**出版时间：2018年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：****心理励志**

**内容简介：**

终于摆脱了繁重不堪的感情

情感的包袱——包含我们始终拖曳于身的过去那些难捱、未处理的情绪：恐惧、愤怒、悲伤、痛苦等等。它们在日常生活、人际关系和工作中给我们带来负担，甚至在没有争执的情况下也会激发情绪过度反应。

薇薇安·狄特玛，著名的演讲者和研讨课教师，介绍了一种针对情感的创新疗法。她通过一种容易应用的对话方法向我们展示了如何控制和有意释放这些情感负担，这样我们最终就可以在没有任何情感包袱的情况下更自由地生活，而不会因为一个小问题就脱轨。因此，即使在情绪紧张的状态下，我们也能更冷静理性地对待自己和他人。

* 找到你自己的情绪镇定器并循序渐进的逐步解放自己。
* 对话方法：摆脱你自己的情感纠结
* 在人际关系、工作和日常生活中轻松应对敏感的情绪状况

**作者简介：**

**薇薇安·狄特玛（Vivian Dittmar）**是一位公认的情绪智力思想家，也是“成为更好的自己（Be the Change）”文化变革基金会的创始人。她的著作包括《情感：一本指导手册》、《一本关于父母情感的小册子》以及《可以学习的一段感情》。

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：夏蕊（Susan Xia）**

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：010-82504406

传真：010-82504200

Email：[susan@nurnberg.com.cn](mailto:susan@nurnberg.com.cn)

网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>