**新书推荐**

**中文书名：《取悦自己：在一个评判成为永恒的时代解放取悦他人者》**

**英文书名：PLEASE YOURSELF: Liberating the People Pleaser in an Age of Perpetual Judgement**

**作 者：Emma Reed Turrell**

**出 版 社：4th Estate**

**代理公司：A.M.Heath /ANA/Vicky Wen**

**页 数：约8万字（2020年夏有全稿）**

**出版时间：2021年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：大纲**

**类 型：励志**

**内容简介：**

由艾玛·里德·特里尔带来的《取悦自己：在一个评判成为永恒的时代解放取悦他人者》是一部每个人都应该读一读的作品，即使（以及可能特别是）那些不认为自己是一个取悦者的人。这部作品为我们讲述了我们如何并且为什么取悦，以及如何停止这样的行为。

我们都知道取悦者。一个在电影和见面地点之间挣扎的人。一个即使没有做错任何事也要道歉的人。一个讨厌对不佳服务进行抱怨或是取消计划的人。一个觉得说“是”比解释为什么说“不”更容易的人。

他可能是个合作伙伴或朋友。也可能就是你？

艾玛定义了四种不同类型的取悦者，他们以不同的方式展示自己——有些可能看起来根本不是为了取悦别人！但她认为他们的这种种行为都是在组织其他人对我们如何反应的不同策略的迹象——无论是用爱轰炸他们、抚慰他们脆弱的自我、隐藏真相还是完全避开他们。在这四种类型中，我们并非在做真实的自己；开诚不公地做自己让我们感觉并不舒服，就这样我们依赖于取悦他人模式来尝试以及减少在他人那里以及最终是对我们自己而言的消极情绪。

**作者简介：**

**艾玛·里德·特里尔（Emma Reed-Turrell）**是The Therapy Loft的顾问兼主任，在收获了成功的营销和管理职业生涯后，在过去十年间不断实践成为了一名心理治疗师。艾玛就读于剑桥大学女王学院，现在在温彻斯特生活和工作。

**谢谢您的阅读！**

**请将回馈信息发至：**

**文清（Vicky Wen）**

**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，100872  
电话：010-82449185

传真：010-82504200

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

网址：[Http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

新浪微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002