**图 书 推 荐**

# 中文书名：《哎呀，我去！看，情绪干的好事！》

**英文书名：****F\*ck Feelings: *One Shrink's Practical Advice For Managing All Life's Impossible Problems***

**作 者：Michael Bennett MD, Sarah Bennett**

**出 版 社：Simon & Schuster**

**代理公司：Foundry/ANA/Jackie Huang**

**出版日期：2015年9月**

**页 数：384页**

**审读资料：电子稿**

**代理地区：中国大陆、台湾地区**

**类 型：心灵励志**

**中文简体字版曾授权，版权已回归**

**中简本出版记录**

**书 名：《哎呀，我去！看，情绪干的好事！》**

**作 者：[美] 迈克尔·I.贝内特，萨拉·贝内特**

**出版社：广东人民出版社**

**译 者：吴凯强**

**出版年：2017年2月**

**页 数：525页**

**定 价: 70元**

**装 帧：平装**

**内容简介：**

**《纽约时报》畅销榜另类作品——另类的情绪管理作品。**

**哈佛心理医生执业40年的良心告白，关于生活、情绪、公平，多达140个典型案例分析，哪一个会让你看见曾经的自己？哪一个又会改变现在的你？欢迎对号入座！**

现实和幻想的区别：你到底需要一位心理医生，还是一盏阿拉丁神灯？。

近年来求助于心理医生的人越来越多，很多自称心理治疗大师的名嘴作家开始活跃，误人不浅。作为一名资深心理医生，贝内特医生治疗了成千上万名患者，他们要么恶习缠身，要么感情不顺。在剖析、总结大量真实而多元的案例后，贝内特强调：很多人无法管理自己的情绪，实际上是无法管理自己的期望。

本书中涉及从工作到爱情、从抑郁症到焦虑症、从上瘾到霸凌等难题，针对每个话题，贝内特医生都给出了快速诊断和解决方法。似乎所有的方法都喑含着同一个主题一一摆脱幻想，专注于自己能控制的事情。而喜剧作家女儿的加盟，让每个话题的解答多了一份犀利和冷幽默。

哈佛医学院高材生+40多年从业经验=140个典型案例分析，哪一个会让你看见曾经的自己？哪一个又会改变现在的你？欢迎对号入座！

**卖点：**

* **哈佛心理医生与喜剧作家女儿联合出击，揭开关于生活与公平的真相**
* **探讨现代人难解、关心的十大生活问题：抑郁症、焦虑症、爱情、亲子关系、人际关系、自我成长、公平……**
* **戳破坊间自我成长励志的糖衣谎言，拒绝犯傻，拎清现实与幻想助你实现人生新自由**
* **《纽约时报》热销书排行榜上另类的作品**
* **《时尚芭莎》、《ELLE》、《纽约邮报》、《大西洋月刊》等强力推荐。**

**作者简介：**



**迈克尔.I.贝内特（Michael I.Bennett,MD）**，贝内特毕业于哈佛大学医学院，是一名专业且经验丰富的精神病专家。从医院管理到管理式医疗，贝内特博士都有接触。不过，如今他的重心是自己经营超过40年历史的私人诊所。目前，他和妻子居住在波士顿。



**萨拉.贝内特（Sarah Bennett）**，萨拉为纽约正直公民旅剧院的每月喜剧表演写了两年的剧本。当不需要“为谋生写稿”时，她会带小狗去散步，看红袜队比赛。目前，萨拉在纽约工作。

**媒体评价：**

“这本书简直是对心理自助类图书竖起了中指……让人耳目一新。”

　　——《时尚芭莎》

 “这本书是对心理自助类书籍发起的冰桶挑战……充满了中肯的建议。”

　　——《纽约邮报》

　“对‘生活中不可能的问题’这一观点，本书提供了一个个严肃而又玩世不恭的看法。”

——《大西洋月刊》

**目录：**

**01 自我提升？见鬼去吧！**

哎呀！我去！失控了！

刨根问底是病，得治

要正能量爆棚，也要负能量掺和

不怕做错事，就怕脸皮薄

戒瘾很痛苦？享受吧！

**02 自尊心是暂时没被识破的玻璃心**

别太把自我感觉当回事儿

你的说服力不行，不代表你不行

先在精神上战胜霸凌者

我残故我在

孩子的自尊不是你唯一可操心的事

**03 心累？因为你总是在追求公正**

安全感是你永远都买不到的奢侈品

受虐者：怪我咯？

不公平，是生活本来的样子

鬼话，“以牙还牙”只会更糟

没有“本应该”和“本可以”

**04 当你有一个做“圣母”的机会**

别人不笑了，你也没必要哭啊

用爱拯救瘾君子是个笑话

搭把手，没让你把自己搭进去

和事佬，该出手时才出手

慈善不是一味的付出，蠢才是

**05 在追求心灵的平静前，还不如……**

对爱的人，要恨无能

可以心存怒火，但要面带微笑

恐惧是盔甲，不是软肋

生活不易，且痛且珍惜

你不理我，我也可以不睬你

**《哎呀，我去！ 看情绪干的好事：下》：**

**01 爱情这件小事**

找对的人，谈靠谱的恋爱

婚姻不是必需品

想什么都别想电视剧式的爱情

性很重要，却不是最重要的

当爱已成往事

**02 沉默，是最好的回应**

亲密关系不只靠沟通来维持

说出来就好了？憋着

行动是最好的劝说

你永远都无法叫醒一个装睡的人

**03 当你发现自己养了个熊孩子**

孩子这么小，你却想得那么多

让时间做亲子冲突的调解人

必要时，把锅甩给孩子背

分清“不会学习”和“不想学习”

不要因为离婚被孩子“绑架”

**04 滚蛋吧，混蛋君！**

跟有“混蛋”属性的朋友say

父母是混蛋？尊敬理想中的父母吧！

拒绝和混蛋过招

拯救混蛋的英雄，别忘了你的底线！

混蛋自有“老大”收

**05 讲真，永远不要放弃治疗**

你真的需要接受心理治疗吗？

基本的冶疗方法及其定义

停止冶疗不等于放弃治疗

爱他，就让他接受冶疗

后记

**谢谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：黄家坤（ Jackie Huang）**

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

Email：JHuang@nurnberg.com.cn

网址：<http://www.nurnberg.com.cn>

微博：<http://weibo.com/nurnberg>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

微信订阅号：ANABJ2002

