**新 书 推 荐**

**中文书名：《突破之年：培养茁壮青少年的新科学框架》**

**英文书名：THE BREAKTHROUGH YEARS: *A New Scientific Framework for Raising Thriving Teens***

**作 者：Ellen Galinsky**

**出 版 社：Flatiron Books/St. Martin’s Publishing Group**

**代理公司：ANA/Conor**

**页 数：560页**

**出版时间：2024年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**内容简介：**

**《突破之年》融合了前沿研究与生动叙述，为读者提供了一种全面理解青春期的新范式**

几乎每个青少年都曾对父母说过：“你根本就不懂。”在《突破之年》里，儿童发展专家埃伦·加林斯基解释了为什么事实确实经常如此，父母根本就不懂。

加林斯基对青少年的大脑和行为进行了为期七年的调查，其中包括受青少年对自身发展的疑惑所启发而进行的原创性研究。她的研究揭示了为什么我们对青春期的理解与最新的科学研究成果相去甚远，以及要如何纠正这种偏差。

加林斯基在书中：

·确定了青春期的五种基本需求，如归属感、能力发展、身份建立，并展示了如何以积极的方式满足这些需求；

·提出了在青春期会快速发展的五种生活技能，如制定目标和策略、换位思考、批判性思维、承担挑战，并展示了如何促进这些能力的发展；

·引入了“解决方案思维”和“共享解决方案”，这是一种问题解决思维和过程，父母及相关人士可以借此找到方案，来帮助解决青少年遇到的难题。

埃伦·加林斯基的这本书提供了颠覆性的视角，能够帮助父母和与青少年一起工作的人们以新的方式理解青春期：青春期不是“我希望我们能熬过去”的时期，而是可以让青少年真正实现发展突破的时期。

**作者简介：**

**埃伦·加林斯基（Ellen Galinsky）**是家庭与工作研究所（Families and Work Institute）主席，著有畅销书《形成中的心智》（*Mind in the Making*）。2022年被工作与家庭研究者网络（Work & Family Researchers Network）选为“2022年终身成就奖”获得者。她拥有银行街教育学院（Bank Street College of Education）儿童发展与教育硕士学位，以及瓦萨学院（Vassar College）儿童研究文学学士学位。加林斯基是一位备受欢迎的演讲者，曾五次在白宫会议上发表演讲，包括2000年的白宫青少年会议。她经常在媒体上亮相，包括《早安美国》《今日秀》和《奥普拉脱口秀》等节目。

窗体顶端

窗体底端

**目录：**

**突破之年：培养茁壮青少年的新科学框架**

**导言**

“等一等。”

风暴与压力

突破之年

我的研究经历

信息1：理解我们的成长

信息2：倾听并和我们交谈，而不是对我们说教

信息3：别给我们贴标签

信息4：我们正在努力了解自己和自己的需求

信息5：我们乐于去学会生活和学习技能

**第一章：信息1：理解我们的成长**

“突破之年”研究

我们是怎么到达这个阶段的？

对信息1的反思

青少年时期是突破之年

学习上的冲刺

从发展的障碍到发展的必要性

提倡发展性地去理解青春期

我们如何思考青少年的大脑

重新思考青春期：从消极到积极和障碍

窗体底端

**第二章：信息2：倾听并和我们交谈，而不是对我们说教**

对信息2的反思

父母是头脑建设者

育儿策略：倾听、理解、创造共享解决方案

青春期是一段恢复期

技能培养

机遇：将挑战转化为学习技能的机会

可能性思维

友情

积极的风险

数字世界

朝着更善的世界努力

重新思考青春期：从一幅肖像到一片风景

窗体底端

**第三章：信息3：别给我们贴标签**

对信息3的反思

“主义”的起源

青少年被标签化了吗？

“青少年主义”的影响

歧视的破坏性影响

显而不见的日常歧视

重新思考我们对青春期的认知：从平均到个体

窗体顶端

窗体底端

**第四章：信息4：我们正在努力了解自己和自己的需求**

对信息4的反思

一个激进的想法

需求1：关爱与牵绊：对归属和支持的需求

归属需求

支持需求

需求2：自主性：对自主和尊重的需求

自主需求

尊重需求

需求3：掌握：对挑战和能力的需求

挑战需求

能力需求

需求4：身份：对我/我们是什么样子的探索需求

我要做什么？/我将做什么？

我如何向自己讲述自己？

我是谁？

需求5：目标：对目标和贡献的需求

目标需求

贡献需求

重新思考青春期：从“他们怎么样？”到“我们怎么样？”

**第五章：信息5：我们乐于去学会生活和学习技能**

对信息5的反思

基础的执行力技能

生活和学习技能1：设定目标

生活和学习技能2：换位思考

生活和学习技能3：沟通与协作

生活和学习技能4：决策制定：意义建构、创造性思维、关系推理和批判性思维

意义建构技能

从“是什么”到“可能是什么”：创造性思维技能

关系推理技能

批判性思维技能

生活和学习技能5：迎接挑战

课程项目中的执行力/生活和学习技能

促进执行力技能的六大原则

学校里的执行力/生活和学习技能

重新思考青春期：从有益于我们的技能到有益于我们和他人的技能

**结论：给孙儿的一封信**

**致谢**

**附录1：突破之年相关研究**

**附录2：受访的研究人员**

**注释**

**索引**

**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

 