**新 书 推 荐**

**中文书名：《帮帮我！小小生存宝典：危机、绝望、情绪爆发时的即时帮助》**

**英文书名：*Support! The Little Survival Book: Immediate Help For Crisis, Despair, Outbursts and Co.***

**德文书名：Halt! Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung, Ausrastern und Co.**

**作 者：Claudia Croos-Müller**

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

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：72页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**



**内容简介：**

**用Body 2 Brain的方法应对危机。**

克劳迪娅·克洛斯-穆勒博士（Dr. Claudia Croos-Müller）介绍了一种久经考验的简单身体练习方法，能在消极事件、压力事件和严重生活危机中为人们提供支持和保护，让人内心镇定，强化心理健康。经过实践验证的“Body 2 Brain”练习能在短时间内稳定神经系统，让人们重拾信心和安全感。

这本生存宝典能有效地帮助人们摆脱忧郁、绝望的情绪，并在困境中保护自己，免受绝望行为和短路反应的伤害。

凯·潘南（Kai Pannen）绘制的绵羊介绍了这些练习，为本书增添了幽默感，深入浅出的内容让读者更易理解。

- 成功生存系列丛书的新成员

- 总发行量超过100万册

**作者简介：**

****

**克劳迪娅·克洛斯-穆勒（Claudia Croos-Müller）**，医学博士，是神经学和心理治疗专家，也是欧洲认证的EMDR治疗师。这位畅销书作家提供有关情绪控制和心理健康主题的讲座、讲习班和研讨会，并提供BODY 2 BRAIN CCM®方法的培训。她的个人主页是www.croos-mueller.de。

**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

