**新 书 推 荐**

**中文书名：****《太累了，不想吵架：父母保持稳固关系必备的13种基本冲突解决法》**

**英文书名：*****Too Tired to Fight: 13 Essential Conflicts Parents Must Have to Keep Their Relationship Strong***

**作 者：Erin Mitchell and Stephen Mitchell**

**出 版 社：Penguin/Putnam**

**代理公司：ANA/Zoey**

**页 数：368页**

**出版时间：2024年7月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家庭关系**

**版权已授：英联邦、罗马尼亚**

**揭秘让许多夫妻在有了孩子后沟通受阻的13个冲突**

**内容简介：**

**Instagram人气顾问艾琳·米切尔（咨询心理学硕士）（Erin Mitchell, MACP）和斯蒂芬·米切尔博士（Stephen Mitchell, PhD）作品，揭秘让许多夫妻在有了孩子之后沟通受到阻碍的13个冲突。**

变成父母会从根本上改变夫妻之间的关系，大多数父母在处理孩子、工作和生活需求后已精疲力竭，无法将夫妻关系放在首位，继而导致冲突不断，造成难以承受的焦虑、愤怒、情感伤害甚至孤独感……而这时候正是最需要伴侣支持的时候。积极的一面是：冲突其实是你努力与伴侣建立联系的信号，只是你没有意识到。

艾琳·米切尔和斯蒂芬·米切尔（Stephen Mitchell）是一对正在育儿的夫妇，在《太累了，不想吵架》一书中，两人利用二十多年的心理咨询经验，指导夫妻们解决有了孩子之后保持稳固的伴侣关系所必需的13种冲突：

- 冲突1：“我的生活改变了，而你的却没有”

- 冲突2：“你不把我当父母看”

- 冲突3：“我受够肢体接触了”

- 冲突4：“我什么都做不好”

- 冲突5：“这活该谁做”

- 冲突6：“我压力太大”

- 冲突7：“我比你更累”

- 冲突8：“我们在哪里过节”

- 冲突9：“我的方式是对的”

- 冲突10：“我该不该在家带孩子”

- 冲突11：“性生活？什么性生活”

- 冲突12：“我烦你家人”

- 冲突13：“你能不能别揪着这事不放了”

在每种情景中，艾琳和斯蒂芬都会展示这种冲突是如何在家庭中发生的，并提供脚本、练习和“正确吵架”的公式，以求将冲突及时转化为心意相通。两位作者的秘诀是：一定要有意向伴侣进行表达或者倾听伴侣表达，而不是简单发泄或是仅仅根据压力反应系统做出反应。夫妻可以一起解决为人父母的“痛点”，一起建立更快乐、更健康的关系。

**本书卖点：**

**拥有忠实粉丝的全明星作家：**艾琳和斯蒂芬·米切尔是持证治疗师，也是“创造你的夫妻故事”（Create Your Couple Story）联合创始人，该公司专注于为夫妻提供有研究依据、心理上可以接受的在线教育。他们在Instagram上拥有23.6万粉丝，每月播客下载量达6000次，每周向5000多名订阅者发送时事通讯。他们的忠实受众渴望一本能将方法付诸实践的书。

**向为人父母的夫妇提供具体的、可行的建议：**这本书是为那些给*13 Things Mentally Strong People Don’t Do*、*Talk to Me Like I’m Someone You Love*、和*Fair Play*等书贡献销量的父母和夫妻而写的。《太累了，不想吵架》不仅指出了夫妻间的问题所在，还提供了父母夫妻可以在家中实施的解决方案。

**吵架从未如此有趣：**虽然一本关于解决父母之间冲突的书听起来可能很严肃，但艾琳和斯蒂芬以轻松、沟通的语气写作，让夫妻们以轻松愉悦、兴致勃勃的心境地投入到这种反思工作中。

**作者简介：**

**艾琳和斯蒂芬·米切尔（Erin Mitchell and Stephen Mitchell）**是“为人父母的夫妻咨询”（Couples Counseling for Parents）的共同创办人，该公司致力于为夫妻提供有研究依据的、心理健康的在线教育。两人都受过临床教育：斯蒂芬获得了医学家庭治疗博士学位，艾琳获得心理咨询硕士学位。艾琳和斯蒂芬在提供心理咨询和教育方面共有23年的经验，他们已经结婚15年，有3个孩子。

**媒体评价：**

“一本开创性的、富有洞察力的书，重新定义了父母如何看待关系中的冲突……他们在实战中使用的将冲突化为沟通的方法创造了奇迹，他们提供的的脚本和值得反思的问题是你在父母-夫妻之旅中可以随身携带的完美工具。这本书应该是所有有孩子的伴侣必读的!”

——[米歇尔•博芭](http://www.nurnberg.com.cn/author/author_show.aspx?id=7446&author_id=0)（Michele Borba），教育学博士，[《温暖的孩子更成功》](http://www.nurnberg.com.cn/book/book_show.aspx?id=59659&author_id=7446)（UNSELFIE）一书作者

“对夫妻和父母来说，这是无价的资源……《太累了，不想吵架》为如何避开最常见的育儿陷阱、从冲突走向亲密提供了清晰的路线图。通过现实生活中的对话例子和实用技巧，它解决了伴侣们不可避免地会遇到的最常见的情况。出路总是存在的。强烈推荐。”

——[杰茜卡·乔尔·亚历山大(Jessica Joelle Alexander)](https://book.douban.com/search/%E6%9D%B0%E8%8C%9C%E5%8D%A1%C2%B7%E4%B9%94%E5%B0%94%C2%B7%E4%BA%9A%E5%8E%86%E5%B1%B1%E5%A4%A7)，[《跟丹麦父母学幸福教育》](https://book.douban.com/subject/27618808/)（THE DANISH WAY OF PARENTING）一书作者

“首先，这不仅是一本育儿书，也是一本关系书，它是如此聪明和中肯，以至于读者基本上都能识别几乎在任何关系中都存在的微妙的轻视、控制问题和对‘什么是公平’的真正困惑。当这种情况中有了孩子的加入，事情只会变得更糟……米切尔夫妇的天才之处在于把两个陷入僵局的人和一对‘不可能’的搭档变成了有同理心的盟友。当你感到不知所措，得不到伴侣的陪伴时，这本书是让你们重新成为向同一个目标奋斗的战友的捷径。”

——南希·德雷福斯（Nancy Dreyfus），心理学博士，《把我当你爱的人来沟通》（TALK TO ME LIKE I'M SOMEONE YOU LOVE）的作者

**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

