**新 书 推 荐**



**中文书名：《心理健康：克服焦虑和障碍 - 发现个人成长和情感疗愈》**

**英文书名：Psychedelica: OVERCOME ANXIETIES AND BLOCKAGES - DISCOVER PERSONAL GROWTH AND EMOTIONAL HEALING**

**德文书名：Psychedelika: Überwinde Ängste und Blockaden - finde persönliches Wachstum und emotionale Heilung**

**作 者：Jascha Renner**

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

**代理公司：ANA/ Winney**

**页 数：320页**

**出版时间：2024年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

通往自我的捷径

据称，精神药物可以扩展意识、提高创造力，甚至可以持久缓解严重抑郁。精神药物卷土重来并不令人惊讶。但如何才能安全地使用它们？

它们会对大脑产生什么影响？哪些已有的健康状况会使它们变得有害？它们在哪些方面可以支持个人发展和治疗？

亚沙·伦纳（Jascha Renner）在他的综合指南中揭示了我们需要了解的相关知识。他解释了我们如何通过使用精神药物、氯胺酮和其他药物以获得更多的生活乐趣、自由和真实感。他毫无保留地讲述了自己的相关经历，以及这些经历如何迅速改变了他的生活。他坚信，精神药物可以真正改变人的生活，让人过上充实而快乐的生活。

本书卖点：

* 结合引人入胜的人生传记，介绍精彩且专业的相关知识
* 精神药物复兴的热门话题——巴斯· 卡斯特（Bas Kast）、斯汀（Sting）以及众多 Netflix 纪录片都证明了精神药物越来越受欢迎。

- 为迈克尔·波伦（Michael Pollan）《如何改变你的想法》（*How to Change Your Mind*）的读者而作

**作者简介：**

**亚沙·伦纳（Jascha Renner）**是德国精神药物的主要先驱之一。在亲身体验了精神药物改变生活的积极作用后，他辞去了软件产品经理的工作，创办了 SET & SETTING 公司，旨在让社会更容易接触到精神药物，并向人们宣传精神药物的使用方法和效果，以及正确使用精神药物的方法和好处。作者在 YouTube 上开设了一个成功的频道，并主持播客节目。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[Rights@nurnberg.com.cn](mailto: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

