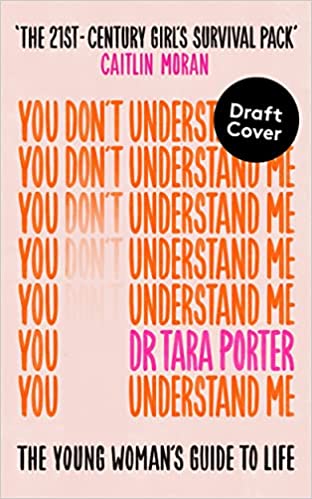
**养育青少年的亲切导师**

**塔拉·波特博士（Dr Tara Porter）**

**作者简介：**



**塔拉·波特博士（Dr Tara Porter）**自1992年以来一直从事针对年轻人的临床治疗与研究。她于1997年获得临床心理学家资格，这项工作作为儿童和青少年心理健康服务（CAMHS）的一部分，主要针对女孩和青少年。她还通过安娜·弗洛伊德国家儿童和家庭中心（Anna Freud National Centre for Children and Families）向教师传授相关的心理健康知识，并定期在《泰晤士报教育副刊》（TES）上撰写有关学校心理健康的文章。

**中文书名：《你不懂我：年轻女性的人生指南》**

**英文书名：YOU DON’T UNDERSTAND ME: *The Young Woman’s Guide to Life***

**作 者：Dr Tara Porter**

**出 版 社：Bonnier**

**代理公司：A.M. Heath/ANA/Conor**

**页 数：352页**

**出版时间：2022年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

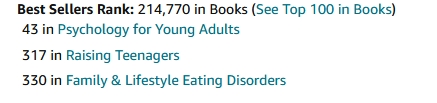
**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**版权已授：英国、荷兰、罗马尼亚、爱沙尼亚、希腊、加拿大、阿尔巴尼亚、阿拉伯、克罗地亚、格鲁吉亚、德国、以色列、匈牙利、意大利、韩国、立陶宛、西班牙、土耳其**

**本书繁体中文版已授权**

**亚马逊排名：**



**内容简介：**

**21世纪年轻女性的“救生圈”和“野外求生工具包”**

对于女孩和年轻女性来说，这是一个不断变化的时代：她们从未有过如此多的自由和选择，但是，她们也从来没有像现在这样，对自己和他人提出如此多的要求。

塔拉·波特博士（Dr Tara Porter）在本书中把自己数十年的经验直接写给女孩和年轻女子们，帮助她们了解自己的心理。从考试到友谊，从家庭到爱情，塔拉把她所了解的一切汇集到一起，为世界各地的青少年和年轻女性提供易于理解的解释与建议。《你不懂我》（YOU DON'T UNDERSTAND ME）就像一封来自一位明智的朋友或姐姐的温暖信件，它不仅理解年轻人的观点，而且还引导她们克服她们所面临的挑战。

《你不懂我》是一本专门写给青少年和年轻女性的书，它不仅向她们解释自己的想法，同时也为她们的父母提供了一个不可或缺的指南，帮助他们在自己的女儿翻个白眼，说出：“你不理解我”的时候理解她们。

**媒体评价：**

“如果上帝是一位母亲，这就是她为少女和年轻女性写就的圣经。这本书是你能送给女儿最好的礼物。”

----凯特琳·莫伦（Caitlin Moran），

《如何成为一个女人》（HOW TO BE A WOMAN）的作者

“我会向每个年轻女孩推荐这本条理清晰、内容丰富的书……塔拉以深刻的知识、热情和幽默讲述了年轻女孩和我们所有人面临的挑战，她告诉我们如何克服这些挑战。”

----茱莉亚·塞缪尔（Julia Samuel），MBE，心理治疗师和儿科顾问

**YOU DON'T UNDERSTAND ME**

***The Young Woman’s Guide to Life***

About the author ii

Introduction 1

**CHAPTER 1: ATTACHMENT AND BELONGING 6**

Toxic parenting 19

What helps is one good attachment 23

Attachment in teenage years 26

**CHAPTER 2: YOUR FAMILY 29**

The pendulum of adolescence 33

Families are complex systems 34

Parenting as a verb 37

Overparenting 39

Discipline, boundaries and rules 43

Your acceptance of your parents’ parenting style 48

Siblings 56

Families: the best of times and the worst of times 62

**CHAPTER 3: FRIENDS 65**

Patterns in Female Friendship 69

Fitting in – finding your tribe 77

Problems in Friendships: socially awkward

and socially anxious 81

Boundaries 89

So now I’ve told you friendship is gonna be this way 92

**CHAPTER 4: EMOTIONS, THOUGHTS AND FEELINGS. 93**

What are feelings? Emotions? Thoughts? 97

Your Emotional mind and your rational mind 101

Where are you in relation to your feelings? 106

Strong negative emotions: negative coping strategies 109

The foundations of good mental health 115

Actively managing your feelings 122

**CHAPTER 5: ANXIETY AND WORRY 135**

What is anxiety? 138

Internal and external triggers for anxiety 141

The spiral of anxiety 143

The spiral of anxiety in a social context 146

Why is now so stressful? 147

Anxiety Management 150

Behavioural management of anxiety 163

Don’t do your best; don’t be the best;

live your best life 173

**CHAPTER 6: EDUCATION AND QUALIFICATIONS 175**

Education and mental Health 179

There is another way: setting realistic expectations 189

The truth about university 196

Study smart not Long 201

The right to be a little bit naughty 209

**CHAPTER 7: FOOD, EATING, WEIGHT**

AND SHAPE 211

Beware the healthy eating messages 214

Your body shape 218

Your inaccurate body image 222

Dieting 228

How dieting leads to overeating:

the ‘what the hell?’ effect 235

A perfect storm: willpower and dieting 239

All or nothing eating and yo-yo dieting 242

Body satisfaction 244

How to eat 246

Food eating weight and shape: how to get

sanity in an insane world 249

**CHAPTER 8: SCREENS AND THE INTERNET 253**

24/7 culture 257

The impact of stimulation on mental wellbeing 261

Addicted to your screen? 264

The internet typhoon 265

Values and The Happiness Trap 266

Deciding and keeping to your values 272

Comparison and loneliness 275

Loneliness and vulnerability 281

It’s not enough; I’ve had enough; I’m not enough: 284

Screen freedom or screen slave? 285

**CHAPTER 9: ATTRACTION, RELATIONSHIPS, SEX AND LOVE 287**

LGBT-Q 292

Love and the wise mind 294

Why are you attracted to someone? 295

The thrill of the chase 300

Playing hard to get? 304

Love and self-respect: congrats, hun 308

Nurturing your sexuality 311

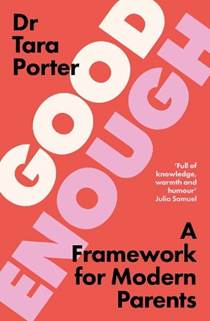
Final thoughts on love 318

Last Words 319

Acknowledgments 321

Want to know more? 323

Endnotes 325

**中文书名：****《你做得够好了：现代父母育儿框架》**

**英文书名：GOOD ENOUGH: A Framework for Modern Parents**

**作 者：Tara Porter**

**出 版 社：Yellow Kite**

**代理公司：A. M. Heath/ANA/Conor**

**字 数：80,000词**

**出版时间：2025年4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：**

关于如何成为合格父母，关于如何让孩子理解父母——现代社会每个家长都该读读的育儿指南。

忘掉那些PUA你的育儿网站，忘掉那些裹挟你的社媒平台——《你做得够好了》将专业知识和临床经验完美结合，帮助你理解如何做一个“足够好”的父母，以“合格”的方式照顾孩子从婴儿到成年。而作为回报，你将帮助孩子树立“足够好 ”的意识——这种心态将为他们提供最好的机会，让他们在跌宕起伏的现代生活中游刃有余。

作为三个孩子的母亲和拥有超过25年临床经验的执业心理学家，塔拉·波特致力于为父母和孩子减轻现代育儿（和育儿指导）所带来的压力。谈到养育孩子，几乎每个家长都会致力于追求完美、内卷、内耗，最终只能打击自己，但如果“足够好”的育儿方法就已经足够了呢？

无论您的孩子是刚刚迈出人生第一步，还是即将展翅高飞，塔拉都会告诉您如何找到自己的“足够好”，确定自己的角色，避免父母的内疚感，并支持一种平衡的、有界限的情感支持方法，同时在这样做的过程中保持理智和自我意识。

塔拉·波特博士在成为母亲之前首先是心理学家。心理学家的身份影响了她的育儿方式，而母亲的身份改变了她的心理学家身份。她将自己的专业和个人经验融汇进《**你做得够好了**：现代父母育儿框架》。

【代理人分享】

（外方代理Alexandra刚刚成为一位母亲）我非常喜欢这本书。作为家长，同时也是ins等社交平台的重度用户，我一次次见识到“巅峰家长”的疯狂追求——追求最健康的饮食、最完美的活动、最理想的学校、最完美的孩子。这种信息让人疲惫不堪，不知所措，所以我非常感谢这本书！这本书正是我和我的朋友们所需要的——它能让我们不再疯狂地追求完美，而这种追求只会阻碍我们成为一个足够好的、以良好家庭关系为基础的父母。

**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

