**新 书 推 荐**

**中文书名：****《我想退出：当双方中的一人想结束婚姻时该怎么办》**

**英文书名：*I (Think) I Want Out: What to Do When One of You Wants to End Your Marriage***

**作 者：Becky Whetstone**

**出 版 社：Health Communications Inc**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：400页**

**出版时间：2025年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家庭关系**

**内容简介：**

在美国，每年有60万起离婚，几乎所有的离婚都始于婚姻危机。无论是伴侣告诉你他们想结束婚姻，还是你在考虑如何告诉对方你想结束，这一临界点都充满了压倒性的情绪、担心孩子会成为累赘、担心碰到不明智的离婚咨询，这使得这一过程变得更加可怕和困惑。这些令人心碎的时刻使夫妻陷入恐惧、恐慌和不确定，往往导致离婚，而此时和解或许仍然有可能。被称为“婚姻危机管理者”的婚姻与家庭治疗师贝基·维特斯通填补了这一空白，教导双方如何以最健康的方式管理自己和彼此的关系，无论最终结果如何。

在《我想退出》中，维特斯通的指导帮助人们清楚理解在生活最艰难的经历之一中，为什么每个人都会感到疯狂和不知所措。她强调，在整个过程中，双方都需要放慢脚步，倡导平和与自我关怀。通过引人入胜的练习和工作表，维特斯通制定了一个智能计划，帮助各方成功管理危机，促使理性决策，减少错误。维特斯通提供的许多有用策略和见解帮助夫妻理解：

* 婚姻危机是如何发生的
* 婚姻恶化的阶段以及如何诊断危机的严重性
* 我们的神经系统如何影响我们的感受并影响行为
* 需要考虑的因素：心理和身体健康、虐待和成瘾
* 何时应分开，以及如何以平和的方式分开，避免分离的模糊状态，朝着明确的决定前进
* 如何友好地管理危机和可能的离婚，确保孩子们的最佳出路

该书还包含有用的模板，指导夫妻如何以促进和解的方式分开，并为那些希望以尊重的方式进行离婚的家庭提供计划，以鼓励良好的共同抚养关系。这本实用指南是婚姻解体的宝贵工具。

**作者简介：**

**贝基·维特斯通（Becky Whetstone）**博士是一名专注于创伤、共依赖和婚姻危机的婚姻与家庭治疗师。她曾是《圣安东尼奥快讯》的记者和特写作家，创建了一个专注于约会中善良、正直和诚信的单身运动，成为南德克萨斯州的现象级活动。她被称为“美国的婚姻危机管理者”，为处于边缘的夫妻开辟了一条道路，充满目的和同情地指导他们度过婚姻危机过程。她还是一位热衷于博客写作和媒体影响力的创作者，致力于教导夫妻如何与自己和他人建立健康关系。她与丈夫居住在她的家乡阿肯色州。

**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

