**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《不必原谅：用自己的方式从创伤中恢复》**

**英文书名：YOU DON’T NEED TO FORGIVE: Trauma Recovery on Your Own Terms**

**作 者：Amanda Ann Gregory**

**出 版 社：Broadleaf Books**

**代理公司：Defiore/ANA/Sharon**

**页 数：240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：大众心理**

**内容简介：**

创伤心理治疗师、《今日心理学》广受欢迎的“简化复杂创伤”（Simplifying Complex Trauma）博客作者阿曼达·安·格雷戈里（Amanda Ann Gregory）是一名持证临床专业心理咨询师，她探讨了在创伤恢复过程中强迫性原谅的危害，并用选择性原谅赋予幸存者力量。

无论你是否原谅伤害过你的人，你都能找到内心的平静。

创伤幸存者逃避心理健康服务和支持的一个常见原因是在原谅冒犯者时会感到压力。那些强迫、施压或鼓励创伤幸存者原谅的人可能会在不知不觉中对幸存者造成伤害，对他们的康复造成影响。研究表明，心理学家、精神病学家和其他专业人士对于宽恕他人对幸存者的康复是否必要并没有达成共识，因此这种伤害是完全没有必要的。

《不必原谅》是创伤幸存者及其临床医生的宝贵资源，由于毒性正能量和道德主义的存在，他们感到被孤立，甚至被欺骗，而毒性正能量和道德主义往往是心理学和自助领域中关于原谅的态度的特征。心理治疗师、复杂创伤康复专家阿曼达·安·格雷戈里汇集了心理学家、心理治疗师、犯罪学家、哲学家、宗教领袖和创伤幸存者的研究和证词，探讨了选择性原谅的益处和强迫性原谅的危害。选择性原谅使幸存者能够按照自己的意愿在康复过程中取得进展。原谅对某些人是有帮助的，但它并不是康复的普遍必要条件。每个人都应该有选择的权力。

**作者简介：**

**阿曼达·安·格雷戈里（Amanda Ann Gregory）**是一名创伤心理治疗师，她的工作重点是复杂创伤的恢复。作为一名临床医生和创伤幸存者，她的独特视角使她能够真正理解幸存者的需求。她的文章曾发表在《今日心理学》（*Psychology Today*）、《心理治疗网络》（*Psychotherapy Networker*）和psychotherapy.net等刊物和媒体上。格雷戈里曾为美国心理咨询协会（American Counseling Association）、全国精神疾病联盟（National Alliance on Mental Illness）、麦当劳叔叔之家慈善机构（Ronald McDonald House Charities）等机构提供创伤教育和培训。格雷戈里与家人住在芝加哥。

**媒体评价：**

“《不必原谅》内容深刻、富有同情心并赋予人能量，是任何人在复杂的创伤恢复过程中的重要参考资料。本书通过为创伤幸存者及其治疗师提供传统原谅之外的另一种自由选择，重塑了有关创伤恢复的对话。通过提倡选择性原谅，本书赋予幸存者权力，让他们重新获得对自己康复之旅的主导权。”

--阿丽埃勒·施瓦茨博士（Dr. Arielle Schwartz），《复杂创伤后应激障碍工作手册》（*The Complex PTSD Workbook*）、《创伤后成长指导手册》（*The Post-Traumatic Growth Guidebook*）等书的作者

“《不必原谅》提供了一种以创伤为基础、有效而诚实的方法来理解原谅及其潜在的伤害。对于幸存者来说，原谅往往是一个症结所在，因为他们认为原谅是一种需要。本书通过审视现有的研究以及幸存者的经历，驳斥了这些观点。治疗师和各种形式创伤的幸存者都会在这本书中得到验证，并认识到原谅可能不会发生，是没有关系的。”

--拉马尼·杜瓦苏拉（Ramani Durvasula）博士，临床心理学家，《纽约时报》和国际畅销书《不是你的错：识别自恋型人格并疗愈他们带来的伤害》（*It’s Not You: Identifying and Healing from Narcissistic People*）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

