**新 书 推 荐**

**中文书名：《不被约束：打造紧密联系的家庭、学校及社区，培养坚忍不拔的新一代》**

**英文书名：UNTETHERED: Creating Connected Families, Schools, and Communities to Raise a Resilient Generation**

**作 者：Doug Bolton**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：320页**

**出版时间：2025年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**亚马逊畅销书排名：**

**#253 in Parenting Boys**

**#317 in Parenting Girls**

**#341 in Parenting Teenagers (Books)**

**内容简介：**

**这是一本为乔纳森·海特（Jonathan Haidt）和丽莎·达穆尔（Lisa D'Amour）的读者们提供的重要指南，帮助他们为儿童构建健康的行为模式和心理状态。**

在过去的十年中，儿童心理健康问题已达到前所未有的高度——压力、焦虑、抑郁和自杀率均创历史新高。面对孩子们承受的种种压力，家长和老师们比以往任何时候都更加渴望找到一条帮助孩子们通往健康成长的道路。正如心理学家兼教育家道格·博尔顿（Doug Bolton）在这本发人深省的强大指南中解释的那样，我们现代人所面临的压力背后隐藏着一个更加普遍的问题：我们当前的教育方式与科学告诉我们的如何真正激励孩子并帮助他们茁壮成长的方法并不一致。

博尔顿有力地指出，我们应摒弃依赖奖励和惩罚来控制孩子的传统模式，这种模式虽能在短期内获得顺从，却牺牲了他们的长期健康发展。相反，在家庭和学校中，为孩子们创造健康且紧密联系的社区，是他们获得情感健康和人生成功的关键。《不被约束》一书提供了各种工具，帮助我们建立这样的社区，让孩子们形成健康的依恋关系，学会情绪调节，帮助他们感受到更多的联系、更少的焦虑、更多的包容、更少的羞愧，以及更安全的基础。社区的力量不仅在于它能提升我们的幸福感，更在于它能缓冲创伤的影响，并为孩子们的成长提供了一股引导力量，帮助他们建立坚忍不拔的品格。

作为治疗学校的前任校长和一位父亲，博尔顿将自己的亲身经历融入其中，《不被约束》是一本深具同理心的强大指南，帮助我们消除当今一代孩子身上的隔阂，带领他们走向更加健康、更加互联的未来。

**营销亮点：**

* **解决儿童精神健康问题：**近年来，儿童抑郁症发病率上升了60%，自杀倾向上升了50%。疫情只会让情况变得更糟。博尔顿直面这些问题，为读者带来希望和解决方案，让未来更加美好。
* **具有启发性的信息：**博尔顿认为，长期以来，我们关于如何激励孩子和改变行为的观念根植于过时的行为主义理论，这些观念已经严重过时，并且正在伤害我们的孩子。
* **这本书既适合教师，也适合家长：**《不被约束》以社区为中心来培养孩子，这意味着它提供的观点和指导对教师和家长都至关重要。
* **具有实践经验的专家作者：**作为一名心理学家、前校长和家长，博尔顿将个人和专业经验融入到他的开创性方法中。

**作者简介：**

**道格·博尔顿（Doug Bolton）博士**是一名临床心理学家和教育领导者，自1987年以来，他的职业生涯一直专注于为面临社交、情感和行为障碍的学生提供支持。博尔顿博士曾在治疗学校担任学校心理学家，之后又在芝加哥北岸的北岸学院（North Shore Academy）担任了十四年的校长。目前，他仍在私人诊所执业，并为学校领导提供咨询，帮助他们提高为有心理健康问题的学生提供支持的能力。博尔顿博士通过主题演讲、专业发展研讨会以及与教师和学生的个人咨询，帮助教育团队创建学校社区，培养最弱势学生的适应能力。

**媒体评价：**

“我拿起这本《不被约束》，翻到第4页，便开始划记博尔顿的智慧之言。翻到第8页，我已经开始做笔记，因为我发现自己与书中关于学校和家长工作的内容联系如此紧密。最重要的是，在我从事青少年工作的25年里，我很少读到像这本书一样真诚、准确、富有同理心、明确地呼吁我们采取行动来维持孩子们的身心健康，并修复我们与他们的关系。我将向所有与我合作的学校和家长推荐《不被约束》，我衷心希望他们能采纳博尔顿的建议。我们都会因此而受益。”

——罗莎琳德· 怀斯曼（Rosalind Wiseman），《纽约时报》畅销书《蜂后和跟屁虫》（*Queen Bees and Wannabes*）的作者

“道格·博尔顿巧妙地将个人经验与科学研究相结合，为儿童的健康成长提供了一个变革性的路线图。他强调社区的力量，这在当今这个不堪重负的高压世界中是一个令人耳目一新且亟需的视角。”

——詹妮弗·华莱士（Jennifer Wallace），《纽约时报》畅销书《永无止境》（*Never Enough*）的作者

“从第一页开始，《不被约束》就深深地吸引了我。博尔顿博士的作品充满了令人震撼的研究成果以及对父母和看护者的重要启示，同时读起来又像一本引人入胜的小说，将彻底改变我们对如何培养快乐、有韧性的孩子（以及如何成为更快乐、更有韧性的父母）的想法。”

——米歇尔·伊卡德（Michelle Icard），《使孩子成才的八大挫折》（*8 Setbacks That Can Make a Child a Success*）的作者

“每一位家长、每一位教育工作者或多或少都有过这样的疑问：为什么孩子看起来缺乏动力，或者不愿意听话。 道格·博尔顿所著的《不被约束》一书为我所读到的这些问题及其相关疑虑提供了最佳答案。它挑战了这些问题背后的基本假设，并分享了解决这些问题的新原则、工具和技巧。每年为家长和教育工作者出版的书籍不计其数，但这本书却独树一帜。”

——埃伦·加林斯基（Ellen Galinsky），《突破之年》（*The Breakthrough Years*）和《心智的形成》（*Mind in the Making*）的作者

“真是一本好书！在许多人越来越感到与外界脱节的时候，道格·博尔顿的这本《不被约束》一针见血地指出了联系为何如此重要，以及如何加强联系——这本书为我们开出了一剂良方，让我们每个人都能以小见大，在家庭、学校和社区中重新建立联系，这对治愈和帮助我们及其他所有人的孩子都至关重要。”

——奈德·约翰逊（Ned Johnson），《自驱型成长》（*The Self-Driven Child*）和《你在说什么？》（*What Do You Say?*）的作者

**《不被约束：打造紧密联系的家庭、学校及社区，培养坚忍不拔的新一代》**

引言：两个男孩，两种截然不同的生活

**第一部分 依恋：健康成长的基础**

第1章 每个问题都不应受到惩罚

第2章 关系的惊人影响

第3章 生命线：依恋策略

**第二部分 调节：管理我们最困难的时刻**

第4章 我们为什么会崩溃

第5章 学会调节

第6章 等待时机：成长站在我们这边

**第三部分 创伤：童年逆境的长尾效应**

第7章 创伤的隐性影响

第8章 从伤害到治愈

**第四部分 社区：健康之路**

第9章 建立社区的根基

第10章 感到被看见和听见

第11章 修复的重要性

第12章 勇气之圈

结论

致谢

注释

参考书目

索引

**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

