**新 书 推 荐**

**中文书名：****《结束的力量：为何想要结束、如何结束以及何时结束》**

**英文书名：****THE POWER OF CLOSURE:Why We Want It, How to Get It, and When to Walk Away**

**作 者：Gary McClain**

**出 版 社：Tarcher/PH**

**代理公司：Inkwell/ANA/Sharon**

**页 数：304页**

**出版时间：2024年7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、德国、韩国、葡萄牙、罗马尼亚、西班牙、泰国、中文繁体、乌克兰**

**内容简介：**

**你是否曾在一段感情、职业生活或与家人的关系中感到压抑，迫切地想要了结？想要结束是人之常情。但结束是可能的吗？是健康的吗？**

心理治疗师加里·麦克莱恩博士（Dr. Gary McClain）主要研究沟通和人际关系问题。在他与客户的会谈中，有一个词反复出现：结束！

各种自助书籍都提到过“结束”这一主题，麦克莱恩博士的《结束的力量》则独辟蹊径，将重点放在这一强大的人类需求上。在这本书中，他将教读者如何在最有可能寻求了结的各种情况下游刃有余，以及如何通过接受和自我赋权，在无法了结的情况下放手，继续生活。

《结束的力量》有望与内德拉·陶瓦卜（Nedra Tawwab）的[《界限》](https://book.douban.com/subject/35749698/)（*Set Boundaries, Find Peace*）、惠特尼·古德曼（Whitney Goodman）的[《偶尔不振作也没关系》](https://book.douban.com/subject/36310899/)（*Toxic Positivity*）、阿米尔·莱文（Amir Levine）的[《关系的重建》](https://book.douban.com/subject/30320071/)（*Attached*）和杰克逊·麦肯齐（Jackson MacKenzie）的[《再次完整》](https://book.douban.com/subject/32540494/)（*Whole Again*）等其他许多帮助读者获得洞察并继续生活的畅销书相媲美。

**目录：**

**第一部分：结束的定义**

第 1 章：结束是什么

第 2 章：结束不是什么

**第二部分：我们为什么想要结束**

第 3 章：我们受伤

第 4 章：我们愤怒

第 5 章：我们感到无助

第 6 章：我们想要宽恕

第 7 章：这是循环的一部分

**第三部分：如何寻求结束**

第 8 章：设定你的意图

第 9 章：进行对话（或不进行对话）

第 10 章：评估

**第四部分：当你没有得到你想要的结局时**

第 11 章：何时走开

第 12 章：拥抱接受

第13章：在死亡之后得到安宁

**结语： 继续前进**

**作者简介：**

****

**加里·麦克莱恩博士（Dr. Gary McClain）**在纽约拥有一家私人诊所，并为美国运通和 NBC环球公司的员工提供专业服务。他是蒙特克莱尔州立大学心理健康研究生课程和 Excelsior学院健康科学专业的兼职教师。他著有关于身体-心灵-精神主题的书籍，以及护理和联合医疗保健课程的辅助教科书《诊断之后：病人如何反应以及如何帮助他们应对》（*After the Diagnosis: How Patients React and How to Help Them Cope*）。他为许多与健康相关的刊物发表过文章，并为*HIV Plus*杂志撰写心理健康问题专栏。

**媒体评价：**

“每个人都想结束，但很少有人知道如何真正做到这一点。《结束的力量》帮助读者在最困难的情况下获得接纳和了结。这本书非常适合任何想要度过过渡期并向前迈进的人。”

——惠特尼·古德曼（Whitney Goodman），注册婚姻家庭咨询师，[《偶尔不振作也没关系》](https://book.douban.com/subject/36310899/)（TOXIC POSITIVITY）一书的作者

 “在关系治疗的世界里，结束是最重要的(也是最被误解的)话题之一。认为一切均需要一个了结的信念会诱使我们陷入不健康和重复的关系循环。加里·麦克莱恩博士富有同情心地、巧妙地带领读者穿过围绕着结束的神话和真相的迷宫。在这个问题上，非常需要他的观点，我会把这本书推荐给我的任何朋友、家人或陷入死循环的客户。”

——布里特·弗兰克（Britt Frank），LSCSW，心理治疗师，《卡住的科学》（THE SCIENCE OF STUCK）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

