**新 书 推 荐**

**中文书名：****《超越困境：依恋理论视角下的应对挑战者指南》**

**英文书名：*Beyond Difficult: Attachment-based advice for dealing with challenging people***

**作 者：Rachel Samson and Dr Jessie Stern**

**出 版 社：Affirm Press**

**代理公司：Defiore/ANA/Jessica**

**页 数：320页**

**出版时间：2025年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助/心理学**

**内容简介：**

《超越困境》为你提供终极指南，帮助你理解生活中那些“难相处”的人，并学会如何以更加自信和富有同理心的方式与他们互动，提升人际交往技巧，同时大大减少压力！

* 你是否曾因为不想面对某位麻烦的家庭成员，而选择避开家庭聚会？
* 你是否有时会因害怕与同事的职场纷争，而对上班感到焦虑？
* 你是否在痛苦的亲密关系里投入了大量的时间和金钱进行心理治疗，最终却仍然以混乱的分手收场？
* 你是否曾在与“难相处”之人的不愉快交流后，懊悔自己当时不知道该如何应对？

如果你的答案是肯定的，那么这本书就是为你准备的。

《超越困境》结合依恋理论与气质心理学，提出了一种全新的、以关系为中心的方法，帮助你掌握与“难相处”之人相处的艺术——无论是在家庭、职场，还是朋友和亲密关系中，你都能学会更智慧地应对复杂人际，从容化解冲突，提升关系质量。

**作者简介：**

**雷切尔·萨姆森（Rachel Samson）**是一位澳大利亚临床心理学家、客座讲师、作家和演讲者。在社交媒体上，她的账号 @australianpsychologist十分出名，并经常接受媒体采访。

**杰西卡·斯特恩（Jessica Stern）**博士，是一位美国心理学家，现任弗吉尼亚大学研究科学家，以及波莫纳学院心理学助理教授。她的关系研究曾被 CNN、《谈话》、《神经科学新闻》 和 《科学时代》 等新闻媒体报道。她经常在大学和社区组织举办讲座，并曾接受《时代周刊》（TIME）、《奥普拉日报》等媒体采访。

**全书目录：**

引言

**第一部分：超越“难相处”**

理解难相处的行为

气质的本质

依恋关系的重要性

神经多样性

探索自我的不同部分

**第二部分：自我成长——培养内在技能**

情绪调节

迈向安全型依恋

思维陷阱

通过“部分工作”强化健康的成人模式

**第三部分：改善人际关系——培养社交技能**

沟通中的危险信号

掌握沟通的艺术

设定界限与边界

反馈是一份礼物

建立安全的关系

当对方拒绝改变时

结语：当“难相处”也是一种成长

**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

