**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《谁值得你的爱：如何设定界限来开始、深化或结束人际关系》英文书名：*Who Deserves Your Love: How to Create Boundaries to Start, Strengthen or End Any Relationship***

**作 者：KC Davis**

**出 版 社：Penguin**

**代理公司：Inkwell/ANA/Jessica**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年5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：**

**著名治疗师、TikTok红人、 《家务，随便做做就行了》（*How to Keep House While Drowning*）一书的作者凯瑟琳·戴维斯（KC Davis）对人际关系进行了开创性的探索。**

**爱是有条件的吗？当某人给你带来痛苦时，你该如何处理这段关系？你应该留下还是离开？**

在《谁值得你的爱》一书中，执业治疗师、TikTok红人凯瑟琳·戴维斯以温情和洞察力解决了这些棘手的问题。这本实用指南探讨了脆弱和创伤如何塑造我们的人际关系，并提供了一些工具来帮助你分辨谁真正值得你去爱。戴维斯以诚实和富有同情心的笔触，探讨了以下问题：

-冲突可以是亲密关系的一种形式

-微小的瞬间能使关系更紧密

-应对脆弱性的策略能使关系更牢固

-情绪调节和边界感至关重要

-关系决策树可以为你的选择赋能

本书附有清单和图表，让你了解复杂的爱情和人际关系，在符合实际情况的前提下，是找到爱和被爱的简明指南。

**书籍目录：**

简介

第一部分：如何处理人际关系

第1章：三种关系行为

第2章：建立你的顾问团队

第3章：脆弱循环

第4章：如何减缓脆弱循环

第5章：情绪失调如何加剧脆弱循环

第6章：如何调节情绪

第二部分：如何就人际关系做出决定

第7章：富有同情心的故事不能为有害行为辩护

第8章：关系决策树

第9章：如何比较你与他人的关系

第10章：为什么微小的瞬间很重要

第11章：用头脑和心灵做决定

第三部分：如何利用界限改善人际关系

第12章：界限是控制的对立面

第13章：界限意味着负责任

第14章：取悦他人和其他过度行为

第15章：最后通牒和界限

第16章：利用界限来保持或脱离关系

第17章：界限与虐待

第18章：伟大的接力

附录：引文和其他资源

**作者简介：**



**凯瑟琳·戴维斯（KC Davis）**著有畅销书《家务，随便做做就行了》（*How to Keep House While Drowning*）。作为一名持证治疗师，她创建了广受欢迎的“Struggle Care”网站、开通了Instagram和播客，在TikTok上创建了Domestic Blisters频道。她曾被《纽约时报》（*The New York Times*）、《华盛顿邮报》（*The Washington Post*）、《大西洋月刊》（*The Atlantic*）、*Slate、Well + Good、Good Inside with Dr. Becky、Ten Percent Happier with Dan Harris*等数十家媒体报道。目前她与丈夫和女儿住在休斯顿。

**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

