**新 书 推 荐**



**中文书名：《自由玩耍：限制儿童自由如何导致心理健康危机》**

**英文书名：FREE TO PLAY: How Constraining Kids’Freedom Has Created a Mental Health Crisis**

**作 者：Peter Gray**

**出 版 社：Penguin/Thesis**

**代理公司：ANA/Jessica**

**出版时间：2026年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：待定**

**审读资料：大纲及样章**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

**现代焦虑危机并非源于社交媒体或移动设备，而是因为玩耍和独立探索的缺失。**

彼得·格雷博士是一位研究教授，长期专注于游戏在儿童发展中的价值。在《自由玩耍》一书中，他警示了我们对孩子养育和教育方式的转变，以及这种转变的严重后果。在这项引人入胜且极具说服力的研究中，格雷展示了强有力的证据，表明我们对儿童玩耍自由的限制，以及他们无需成人监督探索世界的能力的限制，以及教育系统的重大变化，是儿童心理压力的主要原因。他还试图反驳关于屏幕/社交媒体与年轻人心理健康不良之间联系的恐慌。

**书籍目录：**

第1章. 不快乐孩子的崛起

第2章. 对孩子的束缚加强：1950-1990

第3章. 绳索如何扼杀精神

第4章. 新型自由：1990-2010

第5章. 2010年痛苦再次上升

第6章. 核心课程与学校压力

第7章. 幼儿园（及学前班）的倦怠

第8章. 我们能做什么？

**作者简介：**

**彼得·格雷（Peter Gray）博士**是波士顿学院的心理学和神经科学的研究教授，专注于神经内分泌学、发展心理学、人类学和教育学领域的研究。他在哥伦比亚大学完成了本科学习，并在洛克菲勒大学获得了生物科学博士学位。他目前的研究和写作主要集中在儿童自然学习方式以及游戏对人的终身价值上。他在这些主题上发表了数十篇学术文章和章节。他是非营利组织自主教育联盟的创始成员，也是非营利组织Let Grow的创始董事会成员。他是国际上备受赞誉的大学入门心理学教科书（《心理学》，现为第8版）的作者，该书从进化视角审视所有心理学，以及《自由学习：释放游戏本能将让孩子更快乐、更自立，并且成为终身更好的学生》的作者，该书已被翻译成18种语言。他经常在游戏、教育和儿童发展会议上发表主旨演讲。

**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

