**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《离婚指南：女性从容应对人生转折》**

**英文书名：UNHITCHED: The Divorce Book for Women**

**作 者：Oona Metz**

**出 版 社：S&S/Gallery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：约268页**

**出版时间：2026年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

**一本实用且信息丰富的离婚指南，助你从容应对人生转折**

离婚是人生中最艰难的决定之一，它不仅关乎情感的终结，更涉及复杂的法律、财务和情感挑战。无论你是刚刚开始考虑离婚，还是已经身处其中，本书都将成为你不可或缺的指南，帮助你从容应对这一痛苦人生转折期的各个阶段。

**全面覆盖离婚的四个阶段：**从最初的决策到最终的重建，本书围绕离婚过程的四个阶段展开，关注每个阶段的独特节奏和压力。

**实用建议与情感支持：**手把手地为读者提供“路标”和“护栏”，帮助你在复杂的离婚过程中找到方向。

**常见问题解答：**从离婚开始的三种方式，到如何处理关系中的不忠和自恋，再到组建支持团队，本书提供了详尽的指导。

**重建新生活的指南：**从如何称呼你的前配偶，到如何介绍新伴侣，再到在坚实基础上建立新的身份，本书将成为你寻求建议的新行业标准。

离婚不仅仅是结束一段关系，更是一个重新定义自我、重建生活的机会。本书不仅提供了实用的法律和财务建议，还关注情感和心理层面的支持，帮助你在这一过程中找到内心的平静与力量。

**书籍目录：**

引言

第一部分：规划路线

第一章：找到方向

•离婚的三种开始方式

•你发起离婚时

•女性发起离婚的最常见原因

•告诉你的配偶婚姻结束了

•你的配偶发起离婚时

•创伤性离婚

•当离婚是双方同意的

辛西娅的故事

应对被动的丈夫和育儿差异

第二章：为旅程做准备

•建立支持系统

•制定自我护理计划

•收集法律信息

•决定法律途径

•整理你的财务

•练习满足自己的需求

•考虑孩子的需要

玛格丽特的故事

不孕和与婆家的冲突

第三章：跟随地图

•离婚悲伤的五个阶段

•离婚需要多长时间？

•你会完全走出离婚的阴影吗？

曼迪的故事

不忠、自恋、煤气灯操纵和情感轰炸

第四章：分享你的位置

•告诉谁、什么以及何时告诉人们你的离婚

•告诉你的孩子

•与孩子进行离婚对话的五个要素

•告诉你的朋友、家人和同事

•分享消息的其他方式

第二部分：攀登高峰

第五章：留在路上

•感受所有的情感——震惊、内疚、怀疑、悲伤、愤怒、孤独、恐惧、后悔、焦虑、不知所措、羞愧、宽慰

•为失去的婚姻感到悲伤

•隐藏的损失——与孩子们的时间、共同的朋友、传统、婆家、身份、对未来的展望、身体接触

第六章：找到节奏

•处理情感的六个步骤

•三种简单的方式来安抚自己

•积极肯定的力量

•行动过快或过慢？找到正确的节奏

•进步看起来像什么？

•允许自己做得更少

贾达的故事

酗酒和生活在边缘状态

第七章：为孩子们的旅程做准备

•研究说了什么

•这对你的孩子意味着什么

•孩子们的离婚悲伤五个阶段

•从婴儿期到成年期的支持策略

•孩子们需要什么

•与不合作的前配偶共同育儿的五个建议

•当“孩子的最佳利益”不符合你的最佳利益时

第八章：找到庇护所：从一个家过渡到两个家

•筑巢的利弊

•选择一个适合每个人的育儿计划

•共享育儿时间模板

•创造一个更顺利的过渡日

•分享宠物

第三部分：重新充电、刷新、重新聚焦

第九章：谈判前方的边界

•明确边界的三个步骤

•与你的前任建立新的边界

•BIFF方法：简洁、信息丰富、友好、坚定

•与你的朋友和家人建立新的边界

•与你的孩子建立新的边界

马丁娜的故事

强制控制、经济虐待和亲密伴侣暴力

第四部分：到达顶峰

第十章：寻找新伴侣或独自飞行

•再次约会

•在约会前等待的四个理由

•一个全新的约会世界

•随意性行为、恋爱还是婚姻？

•保护自己安全

•离婚后五个最大的约会错误

•准备好了，开始约会！

•再次信任

第十一章：享受风景

•在破碎的地方变得更强大

•创伤后成长

•反思你想成为什么样的人

•五件要放手的事情

•五种放手的方式

•宽恕

•道歉

•回馈

离婚后要做的十件实际的事情

资源

致谢

注释

**作者简介：**

**乌娜·梅茨（Oona Metz）**是一位拥有三十年私人执业经验的心理治疗师。她专注于为处于人生转折期的女性提供团体治疗，尤其关注离婚问题。她的作品曾发表在多家媒体上，包括Conoscenti/WBUR、《波士顿环球报》（*The Boston Globe*）、《洛杉矶评论》（*The Los Angeles Review*）、VeryWellMind和CommonWealth杂志。她还是《好管家》（*Good Housekeeping*）和《预防》（*Prevention*）杂志医学评审委员会的成员。作为会议和活动的常邀演讲者，她曾担任美国团体心理治疗协会（American Group Psychotherapy Association）和东北团体心理治疗协会（Northeastern Society for Group Psychotherapy）的活跃董事会成员，同时也是全国社会工作者协会（National Association of Social Workers）的活跃成员。她还在新英格兰心理动力夫妻与家庭研究所（The Psychodynamic Couple and Family Institute of New England）任教。她与伴侣和女儿住在马萨诸塞州的阿灵顿。

**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

