**新 书 推 荐**

**中文书名：《父母也有情绪：父母的情感与家庭幸福》**

**英文书名：*Parents Have Feelings, Too: A Guide for Navigating Emotions So You and Your Family Can Thrive***

**作 者：Hilary Jacobs Hendel and Juli Fraga**

**出 版 社：Alcove Press**

**代理公司：UTA/ANA/Jessica**

**页 数：约345页**

**出版时间：2025年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理/亲子育儿**

**内容简介：**

**一本帮助父母提升情绪智力的实用指南**

现代社会的压力和期望常常会损害父母的情绪健康，导致他们情绪失控并爆发。但当父母让愤怒和挫败感导致情绪爆发时，这种后果可能会对孩子产生持久的影响，使他们感到焦虑、不安，并因不堪重负的照顾者的言行而受到伤害。

**父母迫切需要真实、可操作且持久的建议**

在《父母也有情绪》中，心理治疗师希拉里·雅各布斯·亨德尔（Hilary Jacobs Hendel）和朱莉·弗拉加（Juli Fraga）提供了父母所需的工具，帮助他们理解并有效地处理自己强烈的情绪，打破代际创伤的链条，并将情绪智力传授给他们的孩子，从而培养出一代具备情绪调节能力的人。

**《父母也有情绪》包括：**

帮助父母处理情绪的实际策略；

故事和案例；

帮助孩子建立信心和情绪认知的工具；

打破代际创伤传递的新方法，使父母能够培养出情绪更健康的人，他们能够在当今社会的诸多挑战中茁壮成长；

专家见解和洞察力培养练习，支持父母的情绪之旅。

**父母也有情绪**

当他们理解这些情绪是什么、从何而来以及如何处理它们时，他们不仅能够提升自己的育儿技能，还能帮助孩子理解和处理他们自己的情绪。

**作者简介：**

**希拉里·雅各布斯·亨德尔（Hilary Jacobs Hendel）**是一位心理治疗师，也是获奖且广受好评的《It's Not Always Depression》的作者。她的作品曾在《纽约时报》、《时代》杂志和《奥普拉》等媒体上刊登。

**朱莉·弗拉加（Juli Fraga）**是一位经验丰富的心理学家和育儿教育专家。她曾为《纽约时报》、《父母》杂志和美国国家公共广播电台（NPR）等全国性媒体撰稿。她还是Baby Center的医学顾问委员会成员，并在加州大学旧金山分校（UCSF）精神病学系担任助理临床教授。

**书籍目录：**

希拉里和朱莉的欢迎信

引言：这本书将为你做什么

第一部分：开放心扉的育儿指导之光

第一章：我们天生需要情感连接

第二章：情感是什么，为什么它们重要？

第三章：指导之光：情感健康在育儿中的变革三角工具和开放心扉状态的四种能力

第二部分：防御和抑制情感

第四章：我们避免情感的巧妙方式

第五章：焦虑作为信号

第六章：罪恶感：我的罪行是什么？

第七章：预防和治愈有毒的羞耻感

第三部分：核心情感

第八章：了解你的核心情感

第九章：充分利用愤怒

第十章：尊重悲伤

第十一章：回应大写的F-词：恐惧

第十二章：从脏尿布到臭房间：让我们谈论厌恶

第十三章：失望之剑

第十四章：扩展情感：喜悦、兴奋和真实的自豪感

结论：开放心扉的育儿和你的真实自我

致谢

资源

参考文献

索引

**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

