**新 书 推 荐**

**中文书名：****《亲密关系重塑指南：从自我关爱到深度联结》**

**英文书名：*Stroke It: Your Guide to Enhancing Every Relationship, Especially with Yourself***

**作 者：Jenny Alday Townsend**

**出 版 社：Aviva Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：198页**

**出版时间：2024年4月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**内容简介：**

你是否觉得自己被忽视或不被理解？你是否渴望更多的关爱、浪漫和满足感？如果是时候重新审视你的人际关系，那么请了解一个强大的沟通概念——“情感抚慰”！

在《亲密关系重塑指南》一书中，珍妮·奥尔代·汤森为你提供了提升所有重要关系的宝贵见解——包括伴侣、雇主、员工、家人、朋友，尤其是你自己。她探索了如何在情感、心理和身体层面真诚地给予“抚慰”，从而建立更紧密的联系。书中甚至专门设有一章探讨亲密关系，帮助你在爱情与亲密互动中获得更深层次的满足感。

为什么“情感抚慰”如此重要？

当你投入时间和精力来优先关注你的人际关系时，你将会：

* 体验深层次的满足感和人生意义
* 增强自信，更好地支持你的雇主和团队
* 学会在工作和家庭生活中运用积极倾听技巧
* 理解伴侣的“爱之语言”，构建更加幸福的关系

最终，你将收获更亲密、和谐和幸福的人际关系，提升生活的整体幸福感。

所以，还在等什么？开始你的“抚慰”之旅吧！

**作者简介：**

**珍妮·奥尔代·汤森（Jenny Alday Townsend）**是一位主题演讲者、播客主持人和成功的企业家，致力于帮助个人在事业与婚姻中找到平衡。她曾经历过婚姻挑战，并成功克服，因此写下本书，希望为面临类似困境的人提供支持和指引。

她创办了Music Compound音乐学院，该学院曾荣获最佳女性创业企业奖和年度小型企业奖。因其卓越的商业成就，珍妮在2019年获得了年度企业家奖。

如今，珍妮拥有幸福的婚姻，热爱旅行、美食，并珍惜与家人共度的时光。

了解更多信息，请访问JennyAldayTownsend.com

订阅YouTube频道：Jenny Alday Townsend

下载播客：www.jennyaldaytownsend.com/podcast

Instagram：@jennyaldaytownsend

**全书目录：**

序言 ——作者杰米·迪多梅尼科（Jaime DiDomenico）

引言

**第一章：爱自己，先学会“抚慰”自己**

如何培养自我欣赏与自信

通过“情感抚慰”增强自我认同感

**第二章：爱你的伴侣——幸福的伴侣意味着幸福的家庭**

发现和满足伴侣的情感需求

如何在亲密关系中营造温暖与支持的氛围

**第三章：爱你的雇主——但别真的去“抚慰”他们！**

如何通过认可和尊重增强职场信任

让上司感受到你的支持与价值

**第四章：爱你的员工——打造高效、忠诚的团队**

如何通过鼓励、认可和激励提升员工归属感

构建正向职场文化，减少员工流失率

**第五章：爱你的朋友——不只是“特殊关系”中的朋友**

如何在友谊中建立深厚的情感联系

给予和接收“情感抚慰”，让友情更长久

**第六章：爱你的家人——保持亲密但不过度干涉**

如何避免家庭矛盾，建立和谐的亲子、手足关系

为什么良好的沟通比情感束缚更重要

**第七章：爱你的亲密关系——在卧室中找到更多乐趣！**

了解和满足彼此的生理与心理需求

如何在长期关系中保持激情与亲密感

最终感言

如何进一步与珍妮联系

参考文献

自我探索日记页（Journal Pages）

关于作者

**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

