**新 书 推 荐**

**中文书名：《不速之客：夺回属于你的掌控权，打破侵入性思维循环》**

**英文书名：****THE UNINVITED GUEST: Take Back Control and Break the Cycle of Intrusive Thoughts**

**作 者：Jenna Overbaugh**

**出 版 社：Avery/Penguin**

**代理公司：ANA/Jessica**

**出版时间：2027年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：待定**

**审读资料：大纲和样章（2026年5月递交全稿）**

**类 型：大众心理**

**版权已授：德国**

**内容简介：**

全球数百万人深陷思维循环，救赎强迫症康复的“秘密武器”

从“恰到好处”的纠结到自由生活，让焦虑和强迫症不再“绑架”生活，重拾内心的平静与安宁！

作为一名持证专业心理咨询师，詹娜·欧弗博（Jenna Overbaugh）专注于强迫症（OCD）和焦虑症治疗。目前她已帮助数千名患者从焦虑症、强迫症和侵入性思维中走向康复。她拥有陶森大学（Towson University）临床心理学硕士学位，曾在约翰斯·霍普金斯大学（Johns Hopkins）工作，随后又在罗杰斯纪念医院（Rogers Memorial Hospital）工作了近十年，该医院是世界知名的强迫症及焦虑症住院机构。她在那里处理了一些世界上最严重、最复杂、最令人头疼的强迫症和焦虑症病例，并得到了培训其他希望在该领域继续深造的心理医生的机会。她还曾在国家级学术会议上发表演讲，参与过论文的同行评审工作，并擅长将高深的心理学概念转化为易于理解且实操性强的方法论，帮助人们在生活中避免遭受心理健康问题的困扰。

詹娜建立了一个心理健康社群，该社群的规模正在不断扩大。当人们感到在日常生活中深受一些想法和感受困扰时，可以使用她提供的工具管理自己的思想。有些人做事有种仪式感，必须做得“恰到好处（just right）”，不然就连家门都出不了；有些人喝下漂白剂，只因为害怕污染；有些人强迫自己抓挠皮肤、反复洗手；有些人一遍又一遍地检查某人是否看了自己的Instagram动态；还有人在运动时必须做一些仪式性动作（例如：<https://www.cnn.com/2025/01/18/sport/zane-gonzalez-washington-commanders-ocd-kicker-spt-intl/index.html>），尽管这些动作在旁人看来实在匪夷所思。全球有数百万人有着上述类似行为，在一个思维循环中挣扎，却怎么也无法摆脱。

**本书适用于所有正在与侵入性思维、焦虑症和强迫症抗争的人，无论他们正处在康复旅程的哪个阶段。目前，在强迫症领域，相关出版物仍较为稀缺，而《不速之客》的出版将有望填补这一空白，成为面向大众读者的品类杀手！**

**作者简介：**

**詹娜·欧弗博（Jenna Overbaugh）** 是一名持证专业心理咨询师，专注于强迫症（OCD）和焦虑症领域，拥有15年以上临床与研究经验。她毕业于陶森大学（Towson University），获得临床心理学硕士学位，曾在约翰·霍普金斯大学（Johns Hopkins）和罗杰斯纪念医院（Rogers Memorial Hospital）等知名心理健康机构工作，治疗复杂病例、培训心理医生，并与多学科团队协作，优化患者护理方案。

在临床实践之外，她曾在国家级学术会议上发表演讲，参与论文的同行评审工作，并开设了The OCD and Anxiety Recovery Blueprint线上课程，已帮助超过450人走向康复。此外，她还主持了全球排名前1%的心理健康播客All the Hard Things，并通过社交媒体分享实用且富有启发性的心理健康内容。

2018年，她亲身经历了产后强迫症（Postpartum OCD），由此开始投身于面向母亲的心理健康支持工作，创立了威斯康星州最大的母亲互助小组，为母亲们提供情感与实际支持。通过课程、播客、社交媒体及本书，她致力于帮助人们直面恐惧，掌控自己的心理健康状态，自信生活。

**目录：**

第一部分：理解侵入性思维

第一章 不速之客

第二章 什么是侵入性思维？

第三章 人人都有的思维

第四章 思想的悖论

第五章 侵入性思维背后的科学

第六章 侵入性思维的影响

第二部分：打破循环

第七章 思维循环

第八章 神话般应对

第九章 抵制冲动，摆脱强迫行为

第十章 接纳的力量

第十一章 建立自我效能感：相信自己能应对一切

第十二章 练习活在当下

第十三章 直面恐惧

第十四章 重塑思维模式

第十五章 与“入侵者”共存

第十六章 拥抱不确定性

第十七章 终结思维螺旋

第三部分：融入生活，继续向前

第十八章 建立心理韧性，培养自我同情

第十九章 与侵入性思维共存

第二十章 处理挫折

第二十一章 规划你的个人蓝图

第二十二章 长期保持进步

第二十三章 分级护理模式

第四部分：你的崭新篇章

结语：你的前路

附录：实用工具与练习

**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

