**新 书 推 荐**

**中文书名：《越过那扇门：拥抱自然，收获快乐健康的家庭》**

**英文书名：Beyond the Front Door: Embracing Nature for a Happier and Healthier Family**

**作 者：Josée Bergeron**

**出 版 社：Morehouse Publishing**

**代理公司：JOELLE /ANA/ Winney**

**页 数：288页**

**出版时间：2026年2月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：家教育儿**

**内容简介：**

**回归大自然、增加户外时间**

**作者若泽·贝热龙给出的促进心理健康的最简疗法**

随着科技逐渐渗入到我们生活各个部分，焦虑、抑郁和行为障碍也在逐渐增加，尤其是在儿童群体。与大自然重建联系是若泽·贝热龙发现的一个解决策略，她也致力于帮助他人去发现自己的解决之法。跟随四季的节奏和规律，每个季节都包含独一无二的主题，让读者亲近自然以促进心理健康、更加快乐。

贝热龙鼓励各个家庭无论身处城市还是郊区，都能在大自然中找到家的感觉并蓬勃发展，而且她还提供了切实可行的办法，帮助孩子们通过激发好奇心以及建立与自然的关联来亲近大自然。家庭在与大自然互动时，可以融入文化传统，并且能够尊重他们所居住土地的固有特质。无论是编织一个野花花冠来欢迎春天，建造一个昆虫酒店庆祝夏天，保存蜜蜡封存的树叶以欣赏秋天，亦或是在冬天制作一个魔法冰冠，家庭们都可以从中学会如何拥抱四季的自然，彼此之间以及与他们所在的社区更加融洽和谐。

**作者简介：**

****

**若泽·贝热龙（Josée Bergeron）**是“丛林妈妈”（Backwoods Mama）的创始人，她是一名自由撰稿人、摄影师，同时也是一位致力于帮助家长们走向户外的网红。作为一名育儿专家，她曾接受加拿大广播公司电台新闻的采访，其作品也被育儿书籍和大学课程所引用。贝热龙毕业于英属哥伦比亚大学，获得护理学学士学位，并通过西蒙弗雷泽大学获得了“作家工作室：创意写作证书”。她是加拿大本土梅蒂斯部落的一员，现居住在英属哥伦比亚省的基洛纳市。

**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

