**澳大利亚畅销心理自助作家**

**马修•约翰斯顿（Matthew Johnstone）**

**作者简介：**

**马修·约翰斯顿（Matthew Johnstone），**先后在悉尼、旧金山及纽约从事广告创作15年，效力过几家全球最佳的广告公司，并赢得过数次行业大奖。

2005年，约翰斯顿出版了畅销绘本《我有一只叫抑郁症的黑狗》，讲述如何对抗抑郁症并从中获得正能量，《我有一只叫抑郁症的黑狗》出版后迅速成为畅销书，授权20多个国家。

2008年，约翰斯顿与妻子安斯利合作出版了《我有一只叫抑郁症的黑狗》的续作《与黑狗一起生活》，重点为照顾抑郁症患者的人提供指导，本书依然大获成功，英国畅销书排行榜前10.

2009年10月，约翰斯顿与詹姆斯·凯尔合作出版了《人心字母表——生活从A到Z》(The Alphabet of the Human Heart)，这本书讲述了如何获得平衡的故事。该书出版后顺利进入英国畅销书排行第3名。

随后他推出了图画指南书《让头脑冷静》(Quiet the Mind)，这本力作于2012年3月推出就一举登上英国图书畅销榜头名宝座。

马修还在“黑狗研究院”里担任创意总监，该机构主要专注于开发改善心理健康、情绪混乱、专注力及学习和工作中的应对力等方面的创造性教育方案。

他经常同社团、学校、企业、疗养机构，体育协会及村社展开讨论交流，活动遍及澳大利亚与英国。约翰斯顿育有两个孩子，除在研究院及写作工作外，他还是一名出色的插画师。

**中文书名：《让头脑冷静：插画版冥想入门指南》**

**英文书名：Quiet the Mind: An Illustrated Guide on How to Meditate**

**作 者：Matthew Johnstone**

**出 版 社：Robinson**

**代理公司：Curtis Brown UK/ANA/Winney**

**页 数：73页**

**出版时间：2012年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**·中文简体版权已回归**

**内容简介：**

在这个连抽出十分钟“什么都不做”都变得奢侈的世界里，冥想所带来的益处却是深远的。冥想，其实就是给大脑一个应得的休息，让它重新找回健康而愉悦的运作节奏。

这本图文并茂的指南既富有启发性又极具实用性，它将教会你如何冥想——无需盘腿打坐，也不必持念珠祈祷！秉持他一贯温和而富有洞察力的幽默风格，马修将引导你进入冥想的世界，帮助你更加专注当下，焕发青春活力，提升精力与专注力，改善情绪，并拥有更安稳的睡眠。



**中文书名：《生活禅》**

**英文书名：THE ALPHABET OF THE HUMAN HEART**

**作 者：Matthew Johnstone**

**出 版 社：Robinson Publishing**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Winney**

**页 数：112页**

**出版时间：2011年6月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**·中文简体版权2009年曾授权，版权已回归**

**内容简介：**

《生活禅》是一本温暖的治愈心灵的书，是《驯服抑郁的黑狗：我的那条叫做抑郁症的黑狗》作者的新作。《生活禅》由51张明信片组成，分别从积极和消极的角度解读26个字母。每一个字母都饱含着人生的真谛，作者按照字母表的顺序，用绘画的形式列出了阻碍我们幸福生活的25种情绪毒药和情绪陷阱，同时又按照字母表的顺序，给出了25种相应的化解方案，目的就是为了达成1种生命的平衡状态，让我们的生活变得更宁静，更平和，更清醒，更专注。

作者用两个有代表性的小人，分别代表人性的积极一面，和消极一面，最终，两个小人从两个方向相遇于字母Z——代表着生命的禅定、平和的状态。

25种情绪毒药分别是：愤怒，无聊，批评，抑郁，自我，恐惧、贪婪、仇恨、不安全感，妒忌，业报，谎言，情绪化，消极、负担，完美主意，放弃，后悔，压力，诱惑，不确定性，顾影自怜，忧虑，排他主义，走背字。

25种积极的心灵体验分别是：冒险精神，平衡，悲悯，勇气，热情，友谊，感恩，希望，想象力，快乐，知识，爱，冥想，当下，乐观，激情，静谧，宽恕，微笑，信任，信仰，视野，智慧，吻，你自己。

1种状态，即是禅定，生命的平衡状态。

**中文书名：《我有一只叫抑郁症的黑狗》**

**英文书名：*I Had a Black Dog***

**作 者：****Matthew Johnstone**

**出 版 社：Robinson Publishing**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Winney**

**页 数：48页**

**出版时间：2007年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**·简体中文版已授权**

**·英国亚马逊排名：**

#6 in Books > Health, Family & Lifestyle > Health Issues > Illnesses & Conditions > Depression

#8 in Books > Science & Nature > Medicine > Medical Sciences A-Z > Neurology

#11 in Books > Health, Family & Lifestyle > Medical & Healthcare Practitioners > Internal Medicine > Neurology & Clinical Neurophysiology

**本书被改编为动画短片，并成为世界卫生组织官方推荐视频：**

[**http://www.who.int/topics/depression/en/**](http://www.who.int/topics/depression/en/)

**内容简介：**

抑郁症已是严重影响当代人心理健康的疾病及社会问题，研究显示[近20年来我国抑郁症发病率上升8-10倍](http://js.people.com.cn/html/2012/10/22/174461.html)，各类患者数量高达3500万，每三分钟就有一名受抑郁折磨的病人自杀……学习、工作、家庭、社会压力无处不在，失独家庭、空巢老人、留守儿童、独生子女，当今种种社会问题加剧，造成全民焦虑……一位成功战胜抑郁症的作家教你如何正视心理问题：抑郁症并不可怕，本书将向你传递另一种正能量，走出黑暗，重拾信心。

抑郁症种类多样，千千万万各行各业的人们都饱受此症困扰。英国名相丘吉尔常用“黑狗”来形容生活中的失意受挫，“黑狗”也作为抑郁症的代名词从此被广为流传。本书作者马修·约翰斯顿也曾患抑郁症，他用“黑狗”这一形象精妙描绘了抑郁症，美妙的文字和插图既让读者感动，又对内心充满激励：人们完全可以驯服“黑狗”，摆脱抑郁症。

**媒体评价：**

 “这本书讲的是抑郁症，但不落俗套，绝非司空见惯的自助手册，约翰斯顿生动讲述了孤独和抑郁对人的影响，笔触深刻且幽默感十足。”

----《星期天泰晤士报》

**中文书名：《与黑狗一起生活》**

**英文书名：Living with a Black Dog**

**作 者：Matthew Johnstone**

**出 版 社：Robinson**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Winney**

**页 数：80页**

**出版时间：2009年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**·简体中文版已授权**

**·英国亚马逊排名：**

#3 in Books > Health, Family & Lifestyle > Psychology & Psychiatry > Popular Psychology

**内容简介：**

本书是马修·约翰斯顿的第二部作品，主要针对关心和照顾抑郁症患者的亲朋好友、同事甚至是心理治疗师。本书插图精美，打动人心。书中用充满正能量且不失幽默感的方式描绘了抑郁症生活，不仅适合抑郁者阅读，更对这些人周围的亲友有益。书中提供了很多实用并且有趣的技巧，对照顾患者的家人及亲友很有帮助。作者约翰斯顿与妻子一起从自己对抗抑郁症的经历出发，积极乐观并幽默的对待这一问题。

**媒体评价：**

 “作为一名心理健康护士，我总能从书中找到有质量的适合护理人士的内容。非常对症下药。”

----《护理准则》Nursing Standard

“内容丰富，非常有用……相当出色的书。” ----英国《卫报周末》杂志



**中文书名：《捕捉专注》**

**英文书名：*Capturing Mindfulness***

**作 者：Matthew Johnstone**

**出 版 社：Pan Macmillan Australia**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Winney**

**页 数：52页**

**出版时间：2013年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**·英国亚马逊排名：**

#13 in Books > Science & Nature > Medicine > Medical Sciences A-Z > Health Psychology

**内容简介：**

马修·约翰斯顿患抑郁症时，他发现自己从未理解“活在当下”这一概念的真正意义，后来他开始摄影，如同猎手一样捕捉着光影、颜色和事物的本质。通过摄影，能够启发人练习提高专注力，有助于改善抑郁。

**中文书名：《海琳有精神分裂，但没关系》**

**英文书名：HALYN HAS SCHIZOPHRENIA AND THAT'S OK**

**作 者：Matthew Johnstone**

**出 版 社：待定**

**代理公司：Curtis Brown/ANA/Winney**

**页 数：27页**

**出版时间：待定**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型: 大众心理**

**内容简介：**

几年前，一位友善且耐心的男士奥迪洛·恩格尔（Odilo Engel）找到了我。他在德国一家制药公司工作，该公司专注于精神分裂症的研究和治疗。

奥迪洛拥有医学神经科学博士学位，对这一领域充满热情。他请我创作一系列图像，以解释精神分裂症患者面临的各种复杂问题。我试图婉拒，理由是公司的名字是“源于经验的绘画”（Drawn From Experience），而我希望专注于自己了解和熟悉的领域。但奥迪洛并未气馁，他温和地敦促我，直到我最终同意。

我想，事实的真相是，作为一名在成年生活中不断与抑郁症抗争的人，直面精神分裂症的挑战让我感到些许恐惧。部分原因在于，为了描绘或传达某种特定情境或症状，我必须深入理解这种复杂的心理状态，而这并不总是轻松或愉快的。另一个问题在于，我有些共情能力，对他人的处境感同身受。

但就像所有事情一样，一旦我开始并放下抗拒，我便全身心地投入其中，主要是因为那些被命运赋予这种生活的人们需要尽可能多的帮助和支持。在我所有参与的项目中，我认为这是我最引以为豪的作品之一，我对这一主题有了深刻的理解。我最初着手创作的并不是一幅画，而是角色的名字，这也使得这个项目最终成为了一本书，而不仅仅是一系列插图。谢谢你，海琳！

通过奥迪洛和他出色的同事萨曼莎·克拉斯（Samantha Klaas），我结识了我的合著者劳伦·肯尼迪·韦斯特（Lauren Kennedy West）。她生活在加拿大，患有分裂情感性障碍，并运营着非常成功的YouTube频道“与精神分裂症好好生活”（Living Well with Schizophrenia）。劳伦对这一复杂病症的想法和见解令人惊叹且无比宝贵。

这本书提供了一种独特的方法，不仅解释了精神分裂症的症状和关键事实，还深入探讨了患者可能经历的情感和感受。我们的目标是赋予患者力量，帮助他们更好地理解自己的诊断，为他们提供与家人和朋友沟通的工具，并促进对这一疾病的相互理解、共情和支持。通过这种方式，我们希望帮助那些患有这种严重心理健康问题的人及其家人在最初的阶段迈出重要的一步。

我们衷心希望这本书能带来帮助和希望。

**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

