**新 书 推 荐**

**中文书名：《与恐惧共生：直面十重恐惧，改变人生》**

**英文书名：THE UNCOMFORTABLE TRUTH: Change Your Life by Taming 10 of Your Mind's Greatest Fears**

**作 者：Anna Mathur**

**出 版 社：Penguin UK/Penguin Life**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：352页**

**出版时间：2024年8月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**·繁体中文已授权**

**亚马逊畅销书排名：**

**#** **93 in Emotional Self Help**

**# 195 in Family & Lifestyle Depression**

**# 302 in Specific Psychological Topics**

**内容简介：**

“有人不喜欢我。”

“我爱的人会遭遇不幸。”

“我会失败。”

……这些念头曾纠缠着我，让我愈发焦虑，困于梦魇。我想，它们或许也困扰着你。

我们的恐惧根植于生命中不可避免真相：万物终将消亡，坏事难以避免，而我们永远无法掌控一切。

作为一名资深心理治疗师及长期接受治疗的来访者，我意识到——将无穷的精力耗费在试图控制本不可控之事上，只会让我们陷入持续的疲惫、紧绷与忧惧。逃避恐惧不会让它们变得不真实，反而会让其更强大。于是我决定尝试转变应对策略，整个世界从此发生了改变。

我不再竭力逃避生命中令我不安的真相，而是深度接纳它们。这套方法让我与来访者们逐渐挣脱恐惧的枷锁，开始更清醒、更平和地生活。

现在，请翻开这本书，逐章直面你的恐惧，发掘那个不被焦虑、自我怀疑与讨好型人格束缚的真实自我。

**作者简介：**

**安娜·马瑟（Anna Mathur）**是一位心理治疗师、畅销书作家，致力于让心理治疗走出咨询室，通过个人经验与专业知识帮助更多母亲。她在Instagram账号@annamathur上分享心理洞察，开设在线课程，主持爆款播客《疗愈时刻》（*The Therapy Edit*）。该播客已推出近150期，累计下载量超200万，嘉宾包括费恩·科顿（Fearne Cotton）、苏菲·埃利斯·贝克斯特（Sophie Ellis Bextor）、安娜·怀特豪斯（Anna Whitehouse）、霍利·塔克（Holly Tucker）、乔凡娜·弗莱彻（Giovanna Fletcher）、利兹·埃勒（Liz Earle）、乔·图奇纳特·夏普（Jo Tutchener Sharp）、安娜·威廉姆森（Anna Williamson）、阿什利·詹姆斯（Ashley James）、路易丝·彭特兰（Louise Pentland）、萨拉·霍伊（Sarra Hoy）等知名人士。安娜常受邀参与《女性时间》（*Woman's Hour*）、《早安英国》（*Good Morning Britain*）、《天空新闻》（*Sky News*）、《斯蒂芬的午餐盒》（*Steph's Packed Lunch*）、《凯蒂·皮珀的早餐节目》（*Katie Piper's Breakfast Show*）等媒体节目，还参与了诸如《快乐妈妈快乐宝宝》（*Happy Mum Happy Baby*）、《超级妈妈也抓狂》（*Dirty Mother Pukka*）、《摆烂妈妈实录》（*The Scummy Mummies Podcast*）、《中年女性》（*The Midult*）和《美味的艾拉》（*Deliciously Ella*）等备受瞩目的播客节目，其观点见于《电讯报》（*The Telegraph*）、《独立报》（*The Independent*）、《红秀》（*Grazia*）《嘉人》（*Marie Claire*）、《太阳报》（*The Sun*）、《更近》（*Closer*）、《造型师》（*Stylist*）和《妈妈与宝宝》（*Mother & Baby*）等顶级刊物。

**媒体评价：**

“以温柔破局，以深刻赋能。”

——朱莉娅·塞缪尔（Julia Samuel），《一切终将过去》（*This Too Shall Pass*）作者，《星期日泰晤士报》（*Sunday Times*）畅销书作家

“你怎么钻进我脑子里的？这本书让我重掌人生方向盘。”

——露易丝·汤普森（Louise Thompson），《幸运：重新学会生活》（*Lucky: Learning to live again*）作者

 “安娜以意识流般流淌的笔触写就此书，书中满是让人豁然开朗的深刻方法。”

——朱莉娅·布拉德伯里（Julia Bradbury），《行走寻乐》（*Walk Yourself Happy*）作者

**目录：**

欢迎你的到来

引言

1.有人不喜欢我

2.我会失败

3.我会伤害所爱之人

4.我无法时刻全心投入

5.生活本不公平

6.我不够好

7.有人误解我

8.坏事终将发生

9.我将失去所爱之人

10.我会死去

致读者的最后一封信

心理援助资源

作者声明

参考文献

**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

