**新 书 推 荐**

**中文书名：《和害怕说再见：33句战胜焦虑与恐慌》**

**英文书名：Tell Your Fear It Can Leave!: 33 Phrases to Defeat Anxiety and Panic**

**德文书名：Sag deiner Angst, sie kann gehen!: 33 Sätze gegen Angst und Panik**

**作 者：Christina Hillesheim**

**出 版 社：Allegria Verlag**

**代理公司：Ullstein/ANA/Winney**

**页 数：208页**

**出版时间：2025年3月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：心灵励志**

**内容简介：**

2016年夏天，34岁的克里斯蒂娜·希勒斯海姆（Christina Hillesheim）因过度劳累而崩溃，瞬间失去了工作和生活方向。医生诊断她患有"职业倦怠伴随广泛性焦虑症"，她不得不开始长期休养。在长达数年的康复过程中，她与医生、心理治疗师一起，终于弄明白了焦虑产生的根源，更重要的是——找到了战胜焦虑的方法！

在这本新书中，希勒斯海姆将自己亲身验证最有效的33句心理箴言整理成册，通过真实案例和具体练习，帮助读者应对突发的焦虑状况。这不仅是一部个人抗焦虑的疗愈手记，更是一份指引心灵重生的温暖指南。

该书自出版以来持续位列《明镜周刊》（*Spiegel bestseller*）畅销书排行榜，销量已突破25,000册。

**目录：**

前言 15

奇迹之问 21

恐惧与惊恐的成因与诱因 23

理解恐惧 26

思想 29

我并非只能无助地屈服于恐惧 31

唯有目标清晰，方能找到道路 38

大概率就是大概率！ 43

摘下我的黑色眼镜 49

重新编程——从恐惧转向信任 55

与他人比较会毁掉我的幸福 61

我留在双脚站立的地方 65

我能，我愿，我将！ 69

嗨，恐惧，进来吧！ 73

我不必相信自己所想的全部 77

亲爱的恐惧，你根本奈何不了我！ 81

身体 85

12. 我的身体渴望活着 87

13. 我透过症状，看向更远 93

14. 恐惧的对立面不是勇气，而是信任 99

15. 我无法预知未来 104

16. 我来修好火警警报器 110

17. 我不让自己超负荷！ 113

18. 我感受恐惧，仍然行动 117

19. 我能乘上恐惧之浪 123

20. 恐惧先低语，后尖叫 127

21. 我做真正“对我有益”的事 130

22. 情绪需要被感受，而非被思考 134

心灵 141

23. 有什么比恐惧对我更重要？ 143

24. 我收回属于自己的力量 147

25. 害怕也没关系 154

26. 我一个人也能做到 159

27. 我的未来并非过去的自动延续 164

28. 我出于爱做决定，而不是出于恐惧 169

29. 这到底是谁的恐惧？ 174

30. 我现在就是不在乎！ 179

31. 恐惧越大，我就越无法按自己的意愿生活 183

32. 我是“必须”，还是“想要”？ 187

33. 黑夜之后，必会迎来清晨 192

尾声：别给你的恐惧太多空间！ 197

**作者简介：**

**克里斯蒂娜·希勒斯海姆（Christina Hillesheim）**是德国知名心理健康倡导者、作家和演说家。作为一位富有同理心的实践者，她的作品以"真实、实用、温暖"著称，擅长将专业的心理学知识转化为普通人易于理解的日常语言。她的代表作《走出焦虑：从崩溃到重生的心灵疗愈》（Sag deiner Angst, sie kann gehen!: 33 Sätze gegen Angst und Panik）已成为德国心理自助类畅销书，被读者誉为"最懂焦虑者心声的陪伴指南"。除写作外，她经常受邀举办公益讲座和工作坊，帮助更多人建立心理韧性。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[**Rights@nurnberg.com.cn**](mailto: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

