**新 书 推 荐**

**中文书名：《驯服焦虑小怪兽：从内耗到自洽》**

**英文书名：ALL THE LITTLE MONSTERS: How I Learned to Live With Anxiety**

**作 者：David A. Robertson**

**出 版 社：HarperCollins Publishers**

**代理公司：Westwood/ANA/Jessica**

**页 数：272页**

**出版时间：2025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**

**版权已授：加拿大**

**内容简介：**

获奖作家大卫·A·罗伯逊（David A. Roberston）以幽默、温暖的笔调和恳切真诚的口吻，带读者领略长期焦虑症和抑郁症患者在生活中的挣扎，感受和疾病斗争获得的种种微小的胜利。罗伯逊和读者分享了这些来之不易的智慧，希望能让其他人的心理健康之旅不再那么孤单。

在外人看来，罗伯逊过着完美的日子——温馨的家庭、成功的作家事业，在一个宣传土著居民观点、文化和关切的平台上畅所欲言。但表面的幸福无法反映他的内心世界。罗伯逊长期和“小怪物”作斗争：长期的健康焦虑症和惊恐症状让他身心俱疲，有时还伴随着抑郁症的打击。最坏的时候，他甚至无法下床走到大厅。病情好转的时候，他拼命抑制自己的强迫症心态，逼迫自己摆脱频繁检查身体、怀疑自己出现严重健康问题的心态。

在这本书中，罗伯逊将自己内心和身体的感受描绘出来，讲述了心理问题给他自己和家人带来的伤害，并分享了他遇到挫折之后，如何克服困难，逐步走出阴霾，让生活重新回到正轨。他还分享了曾对他有所帮助的社区服务、治疗方法和药物等手段。罗伯逊反复地问自己一个简单的问题：倘若一切都会好起来呢？

坦诚分享个人经历之余，罗伯逊表示：即使无法治愈，他也可以过得很好。因此，他希望能帮助其他人走好自己的心理健康之路。

**作者简介：**

**大卫·A·罗伯逊（David A. Roberston）**是一位作家、编辑，也是一位关注土著问题、心理健康和言论自由的演讲者。他的作品包括回忆录《黑水》（*Black Water*）、小说《乌鸦的理论》（*A Theory of Crows*）、绘本《当我们孤独时》（*When We Were Alone*）和《在小路上》（*On the Trapline*）以及中篇小说系列《米塞瓦传奇》（*The Misewa Saga*）。他曾荣获TD加拿大儿童文学奖（TD Canadian Children’s Literary Award）、亚历山大·肯尼迪·伊斯比斯特奖（Alexander Kennedy Isbister Award）、卡罗尔·希尔兹温尼伯图书奖（Carol Shields Winnipeg Book Award）和总督文学奖（Governor Generals）等奖项，并入围其他许多奖项。他是加拿大挪威豪斯克里族（Cree）人，现居温尼伯。

**媒体评价：**

“罗伯逊的回忆录是一场慷慨的分享。作为一位备受赞誉的加拿大原住民，罗伯逊针对焦虑症问题，向读者提供耐心亲切的指导。罗伯逊分享了自己克服焦虑症的过程，追溯了焦虑症的起源，提供了几种解决心理失控的方法：分享自己的感受、服用药物、冥想和自爱。这本书不仅让我更了解自己的焦虑，也让我对身边的人更有同情心。罗伯逊明白，我们每个人都带着自己的“小怪物 ”走过这一生，而他教会我们，如何把它们从内心深处吸引出来，再用爱迎接它们。

——希瑟·奥尼尔（Heather O’Neill），著有畅销书《梦想之都》（*The Capital of Dreams*）

“罗伯逊以充满同情的口吻，对焦虑症和抑郁症进行了清晰的阐述，让我不仅感到被看见，而且感到被认可，甚至感到欣慰。这就是打破成见的方法——不是仅仅用善意但空洞的肯定，而是公开承认这些司空见惯的疾病中最丑陋的部分。罗伯逊的坦诚让我们这些同病相怜的人也能坦然面对一切。这本书不仅是那些与精神疾病作斗争的人的必读书，也是那些爱我们的人的必读书，这样他们就能更好地理解我们必须面对的事情，哪怕只是一些看似简单的小事。这本书就像我一生中无数次希望拥有的援助之手。”

——艾丽西亚·艾略特（Alicia Elliot），著有

《散落一地的心灵》（*A Mind Spread Out on the Ground*）

“许多人都在面对抑郁和焦虑，这是很孤独的。即使在好的时代，人们更多地讨论这些疾病的时候，患者也还是孤独的。但大卫选择陪伴你度过孤独的日子。而他这本开放、亲切的作品的神奇之处在于，读者会发现的确在与他同行。我读过很多这方面的书，但很少能有这种感觉：作者像朋友一样在你身边，向你倾诉。”

——西莫斯·奥雷根（Seamus O’Regan），国会议员

**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

