**新 书 推 荐**

****

**中文书名：《嘿，惊恐君，冷静点！》**

**英文书名：Dear Panic, Calm Down!**

**德语书名：Hey Panik, komm mal wieder runter!**

**作者：Klara Hanstein**

**出版社：Kailash**

**代理公司：Penguin Random House Verlagsgruppe/ANA/Winney**

**页数：256页**

**出版时间：2025年9月**

**审读资料：电子稿**

**类型：大众心理**

**内容简介：**

**在追寻内心平静的道路上，这是一本不可或缺的指南。**

惊恐发作可能发生在生活的许多情境中——在电梯里、在候诊室，或者在夜间的任何时刻。经历者被情绪漩涡裹挟，感受到恐惧、震惊、对自身思想和身体的完全失控，甚至是对日益逼近的死亡感到极度恐惧。

克拉拉·汉斯坦（Klara Hanstein）是一位经验丰富的心理学家，也曾亲身经历过惊恐发作。她在书中清晰解释了我们的神经系统是如何运作的，以及惊恐发作为什么会出现。当神经系统误认为我们正处于危及生命的状况中时候，会变得过度活跃，继而引起惊恐发作。书中包含基于科学发现且易于理解的说明与练习，经证明有助于恢复身心平静。

* 献给所有希望击退惊恐发作、掌控自我人生的人
* 提供21种实用方法，汉斯坦将揭示如何打破惊恐发作的循环
* 配有插图、具体实例和易于实践的实用建议，使本书特别易读易懂

**目录：**

穿越恐慌风暴的指南针——为你前行的道路保驾护航

**当神经系统发出警报时：特定的躯体感受引起的惊恐发作**

引言：恐慌中枢大闹天宫.

#1 “我紧张得快崩溃了！”

#2 “我的呼吸不对劲！”

#3 “我的心要跳出来了！”

#4 “我身体里有奇怪的感觉！”

#5 “我热得难受！

#6 “我的肠胃好难受！”

#7 “头晕得我站不稳！”

总结：让身体里的警报系统脱敏

**脑中喧闹不休时：特定的想法引起的惊恐发作**

引言：你正被自己的想法吓到惊恐发作

#8 “救命，我快疯了！”

#9 “我肯定是得了重病！”

#10 “我很快又要惊恐发作了！”

#11 “我的焦虑千万不能被人看出来！”

#12 “我要失控了！”

#13 “明天的约会我应付不了！”

#14 “我再也无法独处了！”.

总结：调低想法的音量

**当场所成为威胁时：特定情境引发的惊恐发作**

引言：当日常生活变成挑战

#15 在最爱的披萨店里惊恐发作

#16 每一次开车都是一场噩梦

#17 在公共交通上失控

#18 工作中的持续紧绷

#19 在超市货架间汗如雨下

#20 受困于人群中

#21 登机时的惊恐发作

总结：能够重新生活，享受日常生活

接下来：带着平静继续前行

你或许还有的疑问

致谢

作者简介

**作者简介：**

****

克拉拉·汉斯坦（Klara Hanstein）是一位知名的临床心理学家、健康心理学家和系统心理学家。.她在心理保健方面具备全面的专业知识，拥有在儿童、青少年和家庭心理学领域的高级培训资质，以及婴幼儿、儿童和青少年心理治疗资质。自2010年起，她开始在奥地利自主执业。她的第一本书《恐惧君，闭嘴吧！》（*"Dear Fear, Shut Up!"*）取得了巨大成功。她通过社交媒体频道、播客和每周通讯接触广大读者。自2024年3月起，她开设了一堂有关焦虑和惊恐发作的在线课程。

**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

