**新 书 推 荐**

**中文书名：《发现真实的自己》**

**英文书名：UNDERSTAND YOUR TRUE IDENTITY**

**作 者：Jeremy Guy Thompson**

**出 版 社：Morgan James Publishing**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：240页**

**出版时间：2025年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：暂无（可先登记兴趣）**

**类 型：大众心理**

**内容简介：**

**《发现真实的自己》解释了人类焦虑、抑郁和人际关系问题背后的根本问题之一。**

汤普森（Thompson）博士是一位经验丰富的家庭医生，他观察到他的许多病人感到困惑和迷茫，而其他人的生活中似乎尽在掌控。人们之间为何会产生这样的差异？

汤普森博士用现实生活中的例子解释了认识一个人真实自我的重要性，他将一个人的内在天赋与头脑中的负面想法分开。人们具有与生俱来的遗传优势和本能，它们应该成为人们性格的基础，但不幸的是，生活的艰辛导致人们获得消极的思维模式，自我意识产生混乱。（“杂物袋”理论）

汤普森博士简明扼要地解释了人们如何将这些消极的想法与他们个性中真正的优势分开，并学会公平看待他人的好的一面。他们不再小心敏感，而不会陷入无效的沟通中。（积极心理学）

通过重新真正地认识自己，人们可以开始做更多能够带来快乐、更为擅长的事情。这些原则是人们生活的基础，也可以应用在人群中，例如在家庭、团队、工作场所或组织中。

结果如何？个人的和谐，人际关系的和谐，以及社区的和谐。

**作者简介：**

**杰里米·盖伊·汤普森博士（Dr. Jeremy Guy Thompson）**是来自澳大利亚悉尼的一位医生。他在澳大利亚心理医学学会担任主席，在咨询中主要应用在认知、叙事和基于解决方案的疗法。他花费十年时间练习催眠，在此期间，他提出了“积极中心模型”（Positive Centered model），帮助人们发现真实的自我，解决焦虑、抑郁和人际关系问题。杰里米已婚，有五个孩子和孙辈，喜欢冲浪、滑雪和弹吉他。

**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

