**新 书 推 荐**

**中文书名：《日常生活中的心理健康干预：超越心理治疗，缓解症状，提升幸福感》**

**英文书名：MENTAL HEALTH INTERVENTIONS IN EVERYDAY LIFE: Beyond Psychotherapy to Reduce Symptoms of Mental Disorders and Improve Wellbeing**

**作 者：Alan E. Kazdin**

**出 版 社：Oxford University Press**

**代理公司：ANA/Jessica Wu**

**页 数：392页**

**出版时间：2025年10月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**卖点：**

* 探索各类日常活动对于心理健康的影响。
* 对于可能的干预措施开展循证分析。
* 强调了大多数遭受心理问题困扰的人从未接受过治疗这一现实。

**内容简介：**

在世界各地，心理健康问题愈加严重，遭受心理健康问题困扰的人不断增加。有效的治疗方法存在，但治疗大多没有到达有需要的人手中。在《日常生活中的心理健康干预》一书中，作者阿兰·E·卡兹丁（Alan E.Kazdin）提出了一套方案，整合了日常生活中易行的方法，帮助人们应对抑郁、焦虑、孤独、社会孤立和压力。

卡兹丁深入研究了许多日常活动背后的科学证据，以证明它们有能力直接减轻心理障碍和其他影响日常功能的症状。这些日常干预措施包括运动等体育活动、与自然接触和调整饮食，也包括志愿服务、培养爱好和与宠物互动等社会活动。《日常生活中的心理健康干预》强调，将身体、心理、精神和社会实践融入面临心理健康问题的个人的日常生活中，可以让心理健康治疗不只局限在临床之中，为目前大量难以得到所需治疗的人群提供帮助。

**作者简介：**

**阿兰·E·卡兹丁（Alan E.Kazdin）**是耶鲁大学心理学和儿童精神病学斯特林教授（荣休）。他主要的研究方向是全球心理健康和精神障碍的治疗。他发表了超过850部作品，包括51本著作，聚焦于是育儿、研究方法和循证治疗。他在育儿方面的工作得到美国国家公共电台、美国公共广播公司、英国广播公司和美国有线电视新闻网报导，他还出现在《今日秀》（*Today Show*）、《早安美国》（*Good Morning America*）、美国广播公司新闻（*ABC News*）、20/20和《菲尔博士》（*Dr. Phil*）上。2008年，他担任美国心理协会主席。

**《日常生活中的心理健康干预：超越心理治疗，缓解症状，提升幸福感》**

前言

缩写和词汇表

关于作者

**第一部分 背景：心理健康问题及其治疗**

第一章：背景

第二章：心理健康危机

第三章：为何少有人接受治疗

第四章：可行的治疗策略

**第二部分 利用日常干预弥补治疗不足**

第五章：日常干预的选择

第六章：运动和锻炼，饮食与营养

第七章：身心干预

第八章：精神层面

第九章：与自然，宠物和其他动物的接触

第十章：社会联系和支持，志愿活动，爱好和娱乐活动

第十一章：基于数字和信息方法开展干预

**第三部分 关键挑战，背景和下一步行动**

第十二章：挑战，背景和约束

第十三章：扩张概念和干预选项

第十四章：建议和下一步行动

参考文献

索引

**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

