

<<我要更专心>>

图书基本信息

书名：<<我要更专心>>

13位ISBN编号：9787122079879

10位ISBN编号：7122079872

出版时间：2010-6

出版时间：化学工业

作者：(美)凯瑟琳·纳多//埃伦·迪克森|译者:汪冰|校注:王玉凤|绘画:(美)查尔斯·贝尔

页数：79

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<我要更专心>>

### 内容概要

很多家长都在问，“我该如何给孩子讲解‘多动症’？”因为他们不希望多动症的诊断结果对孩子造成伤害，更害怕来自他人的异样眼光让孩子觉得自己是“异类”。但是，如果我们能够帮助孩子客观、积极甚至富有建设性地理解多动症，就可以使他更好地面对生活和学习中遇到的问题。

在被诊断为多动症的儿童中，情况可能千差万别。

有一些以多动和冲动为主，而另外一些则可能看上去很安静，但是却十分容易分心。

还有一些孩子注意力很难集中，但却不完全符合多动症严格的诊断标准。

但是无论何种具体表现，这些孩子都亟需帮助和干预，这本书就是专为他们设计的自助手册。其独特之处在于以孩子为中心，完全从孩子的视角来编写。

通过阅读本书，孩子能够在轻松愉快中更多地了解自己，并成为终生成长与自助的起点。

## <<我要更专心>>

### 作者简介

凯瑟琳·纳多 (Kathleen Nadeau) 医生作为经验丰富的临床心理学家, 多年来一直致力于帮助患有ADHD的儿童和成年人。

她是美国马里兰州银泉市切萨皮克心理服务中心的主任。

她已经出版了多本面向儿童、青少年及成人ADHD患者以及专业人士的书籍。

纳多医生经常在美国和世界各地举办关于ADHD的讲座。

本书的很多内容来自她养育自己患有ADHD的孩子的亲身经验。

埃伦·迪克森 (Ellen Dixon) 医生是专门诊断和治疗与注意力有关的神经心理障碍的临床心理学家。

作为临床医生, 她以帮助ADHD患儿及他们的家人为己任, 在她看来, ADHD儿童从不失可爱, 他们“活泼、有魅力、富有创造性和充满能量。”

## <<我要更专心>>

### 书籍目录

- 第一部分 我的小档案 在学校 与其他孩子在一起 关于你自己 在家里 我希望别人了解的事情
- 第二部分 别人能怎样帮助我 谁能帮助你学习?
  - 谁能帮你和朋友们更融洽地相处, 让你更快乐?
  - 谁能让你的父母更理解你?
  - 医生如何帮助你?
- 第三部分 我该如何帮助自己?
  - 帮助记忆的方法 清早准备 清理房间的巧办法 在学校如何更好地集中注意力?
  - 烦躁不安时我该怎么办? 如何更快更好地完成作业?
  - 想发火的时候该怎么办?
  - 如何寻求帮助?
  - 如何在家里讨论问题?
  - 怎样解决问题?
  - 如何不打断别人?
  - 如何交朋友?
  - 如果有人伤害我, 我该怎么办?
  - 如何放松?
  - 我睡不着怎么办?
  - 我该如何改变?
  - 我怎么才能更有信心呢?
- 第四部分 与父母一起努力 一起努力改变 进步图表 给家长的提示 奖励你的孩子 亲子时间
  - 为孩子寻找资源 关于ADHD的相关网站

## <<我要更专心>>

### 章节摘录

请早准备：要想早晨起来迅速地做好上学的准备，最好的办法就是前一天晚上把东西都准备好。这样即使有东西一时找不到了，你仍然有时间到处搜搜。

前一天晚上就把要穿的衣服准备好。

前一天晚上把第二天要带的午餐也准备好。

把第二天上学需要用的所有东西都放好，比如午餐费、家庭作业和家长的签字单。

把每天早晨要做的事情列出来，并贴到一个你能看到的地方。

在每天做准备的时候反复对照检查。

全部准备好了再玩耍或者看电视。

让你的爸妈给你建一个“发射场”，把每天你上学要带的东西全部都放到这个小小的发射场里。

在发射场的旁边贴张纸，列出你需要准备的全部东西，这就是你的发射清单。

<<我要更专心>>

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>