

<<分心不是我的错>>

图书基本信息

## &lt;&lt;分心不是我的错&gt;&gt;

## 前言

能够向中国读者介绍我的作品，我深感荣幸。

我觉得中国读者也许会比美国读者更能理解我的思想，更容易产生共鸣。

因为我在书中描述的那些思维特点，在我看来都是天赋，是一种特殊的才能，都具有积极的意义。而主流的美国读者可能会从病理学的观点来看我所描述的东西，给它们贴上“失调”或“障碍”的标签。

我却认为，这些思维特点是优缺点兼具的混合物，一旦你正确应对，它们就能开出绚烂的花朵，结出丰硕的成果。

事实上，与其他人相比，正是这些分心的人(被错误地称为“注意力缺失症”的人)，为世界做出了更多的贡献。

具有这类思维特点的人往往表现出众，他们往往是那些先锋的改革者、创新者、预言家、梦想家、企业家、探索者、思想者、建造者、制造者、艺术家、诗人、演员、舞蹈家以及新政策和新方针的塑造者。

概括地说，他们就是那些能放眼未来并让梦想成真的人。

我要为这些分心的人欢呼。

我热爱这样的人，我的整个职业生涯都是与他们共同度过的，迄今已经有三十多年；而且，我本身就是分心者，同时，我还有阅读障碍，这是另外一种常常被误解并被视为障碍的思维特点。

事实上，尽管阅读障碍会导致阅读和拼写方面的困难，但它同时也有自己独特的天分和优势。

很多取得了巨大成功的人都有阅读障碍。

对具有这类思维特点的人而言，所有优点和长处往往都隐藏在缺点和问题之下。

毕竟，每个人的大脑和思维方式都各有优劣。

为了让优势得到发展的机会，你必须先认识到它的存在、为它正名、滋养它以及给它提供成长的养分。

如果我们仅仅关注缺点和劣势，那么内在的优点就会慢慢枯萎和消亡。

这将是怎样的一个悲剧啊！

避免发生这类悲剧的方法其实非常简单。

每个人都应该注意自己的思维特点，把它看做世界上最特殊也最珍贵的花园。

每天浇水，保持充足的阳光和爱心，除去杂草，专心地培育那些花儿们。

只要给予适当的照顾，精神花园就会年复一年地茁壮成长，最终它会成为拥有非凡气度的成熟思想。

你的精神花园里会长满鲜花、树木、灌木丛和藤蔓，繁茂兴盛。

你将有勇气面对一切暴风雨，获得最美妙的生活。

在“分心”系列的四本书中，我致力于向读者们介绍，在被错误地称为“注意力缺失症”的精神花园中，有数不清的美景与危险并存。

这儿并没有什么“缺失”，有的只是注意力的徘徊和游移。

分心的人就像是去野餐的孩子，完全不会考虑其他理由或任何危险，只是任由好奇心的引导。

这样的人往往充满了矛盾。

他们时而注意力超级集中，时而恍惚走神；他们时而表现得任性>中动，时而表现得思虑周全；他们常常会被什么问题卡住，但又往往会突然萌发新想法或新念头。

他们虽然存在很多问题，比如分心、>中动、好动，但换个角度来看，容易分心是因为他们对一切都有好奇心，容易>中动是因为他们充满了创造力，好动是因为他们精力充沛。

针对你自己、你的孩子和你的另一半，你该如何关注、如何照顾这个特殊的花园，本系列的四本书提出了不同的方法和建议。

这套书主要围绕现代生活中的分心问题及其数以万计的外在表现而展开。

我在书中讨论了信息超负荷、责任超负荷、高速运转的生活以及处处可见的干扰和机会是怎样将生活变得绝望，是怎样在电子信息化的世界中创造了一种荒谬的孤独。

这套书中的第一本《分心不是我的错》介绍了注意力的概念以及它在生活中的不同表现。

## <<分心不是我的错>>

这本书对注意力缺失症的特点进行了描述。

同样，它也概括提出了一些如何发展分心者优势的方法。

本系列中的第二本书《分心也有好人生》是在第一本书出版10年后完成的，因此，它包含了很多新的信息，比如新例子、新故事，更侧重新的应对方法，以帮助分心者获得满意的人生。

在前面两本书对分心的特质进行定义和讨论后，第三本书《分心的孩子这样教》实际上是指导父母如何抚养具有分心特质的孩子。

这本书着重强调了在养育分心的孩子时，应该采用“一切从优点出发”的角度。

这样，孩子就不会认为自己是一个需要被修正的、有缺陷的人，而会觉得自己的努力就是一种胜利。

在孩子的成长问题上，“一切从优点出发”和“一切从缺点出发”的培养模式，往往会形成具有天壤之别的结果。

这套书的第四本《分心也有好婚姻》讨论了婚姻在这个充满干扰、匆匆忙忙、问题不断的世界中受到的影响。

它指出现代生活模式会给夫妻关系带来怎样的危险和陷阱，并对如何保护婚姻、重塑亲密关系提出了一系列积极的解决之道。

在当代社会中，注意力缺失和分心已经成为极其常见的问题，“分心”这四本书不仅要帮助读者全面地认识这个问题，还对建立联系和因应分心进行了深入的探讨。

我们知道，不管是怎样的花园，忽视都会带来荒芜。

在分心者中，有成千上万的人不知该如何照顾自己，他们过着不快乐的生活，比如坐牢、药物成瘾、失业、处在社会的边缘，但只要学会正确的方法，他们在任何领域都能成为优秀的领头人。

如果因为我的书，中国读者能够意识到这个花园的存在，正确认识分心者，并满足他们的特殊需要，那这将带给我极大的成就感。

中国的发展正在进入一个崭新的时期，可能许多才华横溢的分心者正引领着中国发展的方向。

中国文明是世界最伟大的文明之一，我希望我的中国读者能将这套书视为来自一个美国人的小礼物。

如果你们希望与我联系，请登录我的网站：[www.drhallowell.com](http://www.drhallowell.com)。

## <<分心不是我的错>>

### 内容概要

本书描述了各种不同的注意力缺失症状及疗效，包括不断追求高度刺激的多动者以及什么事都不做的白日梦者。

作者指出何时药物会有效以及如何使用行为的改变技巧。

两位作者都患有注意力缺失症，但是都成为成功的心理医生，他们写这本书是想帮助其他分心者，使他们也能发挥潜力，拥有一个有意义的人生。

## <<分心不是我的错>>

### 作者简介

爱德华·哈洛韦尔

在哈佛医学院任教20多年，现在是哈洛韦尔认知及情绪健康中心的负责人。

他是注意力缺失领域的顶尖专家，他的书是该领域最畅销的著作。

约翰·瑞提

哈佛医学院精神科副教授，曾是哈洛韦尔的老师和，后两个人成为挚友。

他是注意力缺失领域最受欢迎的演讲者和作者。

## <<分心不是我的错>>

### 书籍目录

#### 第1章 聪明，却一事无成

分心的人通常很聪明、活力充沛、直觉强、创造力强，但他们无法在任何一件事情上持续专心。分心的人热情、率真，但容易冲动，经常把周围人惹毛。

#### 第2章 他不是懒孩子

分心的孩子常常被误认为懒惰、是叛逆的坏孩子，他们的自我形象会受到损害。分心的孩子并不都多动，有些孩子喜欢静静地做白日梦。

#### 第3章 童生活一团糟，事事都拖延

对于分心的人来说，缺乏结构是最糟糕的事，他们常觉得世界随时会崩溃，灾难马上就要发生，因此他们需要指导、需要结构，来稳定混乱的生活。

#### 第4章 嫁给一个长不大的男人

做分心者的爱人真的是一件伤脑筋的事，你完全不知道下一秒会发生什么，任何事情都不能指望他。你要学会把怒气发泄到分心症上，而不要迁怒他本人。

#### 第5章 一个人可以毁了一家人

如果家庭成员中有一个人是分心的，那么争执与冲突就很难避免。但如果全家人愿意用全新的眼光看待一个长期遭误解的亲人，其实家庭生活也可以很愉快。

#### 第6章 不多动一样可以分心

当我们强调分心者的分心时，就会忽略他们有时也能很专注。当我们强调分心者的多动时，就会忘记那些爱做白日梦的分心者。

#### 第7章 分不分心，自己说了不算

判断是不是分心，最重要的是检视一下你的过往人生。通过自己与身边人的回忆以及心理测验，让有经验的医生来做出正确的结论。

#### 第8章 给分心的大脑配眼镜

通过辅导和治疗，分心者会消除不靠谱、低成就感等负面的自我形象，认识到自己是多有才华。通过计划和清单，分心者开始能够控制生活、享受生活。

## <<分心不是我的错>>

### 章节摘录

版权页：这些问题很难回答。

其实，根本没有标准答案。

但是基于过去的经验，我发现最好的回答是实话实说。

跟孩子和学校实话实说的好处是，可以消除注意力缺失症的负面形象，鼓励人们不用有色眼镜看待注意力缺失症患者。

实情比任何其他借口都来得更简单、更单纯、更精确。

任何混淆真相的借口都瞒不了孩子，反而会给孩子一种不可告人的危险感。

实话实说则显得无所隐瞒、无所惧怕，这没有什么好丢脸的。

当我对孩子解释注意力缺失症时，我要求至少有一位家长在场。

虽然我没有固定的潜台词，但是我会常常停顿一下，问他有没有问题，如果我只顾着自己一直讲个不停，那么没讲两句他就会不专心听了。

对注意力缺失症儿童而言，说个不停等于在浪费时间。

“吉米，你知道的，你和爸爸妈妈来我这里好几次了，谈的都是学校和家里的事。

我发现了一些事，对你也许有帮助。

我们谈到学校的时候，你说你很难专心听课，喜欢看窗外，很难坐得好好的，很不喜欢排队等候或举手等老师叫到你。

天啊，我完全懂得你的感受。

你知道为什么吗？

因为你和我都有注意力缺失症。

”注意力缺失症就像近视一样，只是不需要戴眼镜；注意力缺失症的问题不是出在我们的眼睛，而是我们的脑子。

我们需要给我们的脑子戴眼镜，让我们能够专心、不作那么多白日梦、和其他人说话时不会一直离题、记性也不会那么差以及早上起床后一切不会乱糟糟的。

有注意力缺失症并不表示我们笨。

很多聪明人像我们一样有注意力缺失症，比如爱迪生、莫扎特、爱因斯坦以及电影明星达斯汀·霍夫曼。

你知道他们是谁吗？

有注意力缺失症的人需要一些特别的帮助，就像戴上眼镜，我们才能看清东西一样。

但我们并不是真的需要戴眼镜，而是需要其他的东西。

有时候清单、字条、时刻表可以帮助我们，有时候请个家教可以帮上忙，有时候药物也很有帮助。

## <<分心不是我的错>>

### 媒体关注与评论

说分心也有好人生不是“忽悠”，而是真实的生活。

这是一套另辟蹊径、从积极心理学独特视角看待分心问题的书籍，充满了智慧与想象力，用雄辩的事实和科学的方法阐述分心者如何走向成功、幸福的人生。

——刘翔平北京师范大学咨询与临床心理研究所所长北京翔平学校校长及创办人我常常头脑混乱，没有任何组织性，各种麻烦接踵而至，甚至影响了我的思维。

不过也恰恰在这种时候，我的大脑里会蹦出一些与众不同的想法。

做我最擅长、最喜欢的工作才能让我的旺盛精力有用武之地。

——戴维·尼尔曼，捷蓝航空公司创始人



<<分心不是我的错>>

编辑推荐

<<分心不是我的错>>

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>