

<<分心也有好人生>>

图书基本信息

书名：<<分心也有好人生>>

13位ISBN编号：9787544048460

10位ISBN编号：7544048462

出版时间：2011-6

出版时间：山西教育

作者：(美)爱德华·哈洛韦尔,约翰·瑞提

页数：222

译者：丁凡

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>

<<分心也有好人生>>

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冲动，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、冲动、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，容易冲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。

<<分心也有好人生>>

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。

在孩子的发展问题上，“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。

<<分心也有好人生>>

内容概要

国内首套分心丛书，畅销全球16年，注意力缺失领域顶尖专家打造。

北京师范大学临床与心理咨询研究所所长刘翔平、北京大学精神卫生研究所教授王玉凤鼎力推荐。

《分心也有好人生》告诉读者注意力缺失症其实是个错误的标签。

分心的人通常都是风格独特、有魅力、聪明机智以及活力十足，虽然他们容易分心，但同时也拥有特殊的天赋和才华。

正如《分心也有好人生》的作者哈洛韦尔和瑞提一样，他们都是分心者，但是也都成为了成功的精神科医师。

分心者也一样能有成功的人生。

<<分心也有好人生>>

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，后两人成为挚友。

他是注意力缺失领域最受欢迎的演讲者和作者。

目前在马萨诸塞州剑桥市开设了私人精神诊所。

<<分心也有好人生>>

书籍目录

第一部分 分心是怎么回事

第1章 别人眼中的分心者，分心者眼中的自己

第2章 成功快乐的分心人士

第3章 测测自己是不是分心人士

第4章 对分心的可怕误解

第5章 分心者内在的不安分

第二部分 从故事中认识分心

第6章 班尼家：了解分心至关重要

第7章 乔依：与分心相伴的其他问题

第8章 欧泊恩家：互相扶持的分心一家人

第三部分 分心的判断、原因及其他

第9章 判断是不是分心的7个步骤

第10章 如果孩子有分心的问题，如何跟孩子解释

第11章 为什么有人会分心

第12章 分心与躁动

第13章 分心与阅读问题

第14章 分心与上瘾

第四部分 分心者如何才能成功快乐

第15章 如何改善分心最有效

第16章 5个步骤找到分心中隐藏的优势

第17章 如何让分心的孩子在学校取得好成绩

第18章 如何帮助上大学的分心孩子

第19章 分心者应该吃什么

第20章 改善分心的妙方：动动身体、动动脑

第21章 分心者用不用吃药，吃什么药

第22章 不要让分心的阴暗面伤害你

第23章 避免分心引发的家庭战争

第24章 摆脱分心带来的痛苦、杂乱和过度忧虑

第25章 分心者的性与伴侣

第26章 作者特别分享的小秘诀

附录 关于分心最基础的27个问题

<<分心也有好人生>>

章节摘录

版权页：分心就像你明知车的雨刷坏了却还在雨中开快车一样。

挡风玻璃一片模糊，但是你慢不下来。

你继续开车，努力想看个清楚。

你停不下来，你认为开得越快越好。

这就是你的天性。

分心就像用信号很差的收音机听球赛转播一样。

你越是想听清楚，就越会听不清楚。

偶尔，杂音消失，你可以听得很清楚，可以专心听。

这感觉多好呀！

但是，杂音又出现了，你发觉自己再次受挫。

你很生气，想砸了收音机，但若正好有人来问你感觉如何，你大概会对他大发脾气。

分心让你充满活力，如同拥有跑车级的大脑，比普通车跑得快很多，只是麻烦出在刹车系统上。

你有了好主意，之后开始行动，可是还没等做完，忽然又有了第二个好主意，你就去做了。

当然，这时第三个主意又跑出来了。

很快，大家就说你缺乏组织性、爱冲动、不听话及叛逆……各种难听的话都有。

这真是冤枉，因为其实你是想尽力做好每件事的。

你的大脑似乎要崩溃了。

你不断敲手指、抖腿、哼歌、吹口哨、东看西看、搔痒痒、伸懒腰或涂鸦……别人觉得你不专注或是没有兴趣，而事实上，你只有这样才能够专注。

走路、听音乐或是在拥挤嘈杂的房间里，都比在安静的环境里能更让你专心。

我最受不了图书馆的阅读室了，别人的静谧天堂对我而言却如同酷刑。

一般人是可以规划时间的，他们可以一次做一件事，但是分心者的时间是叠在一起的，所有的事情都同时发生，这让人很恐慌。

你无法选择先做什么，你不知道什么事可以等一等。

你一直都处在往前冲的状态中。

分心者的世界里只有两种时间：现在和非现在。

如果老板说，3个月以后有个重要会议，需要做好准备，分心者会认为这不是现在。

他会把事情忘掉，直到3个月后，这件事情已近在咫尺了，但是一切太迟了。

愤怒的老板会抱怨说：“如果你能够把事情放在心上该有多好！”

你是公司里最有才华的人，但除非好好整理自己，否则不管是在这里或在其他的地方，你都不会取得任何成就的。

”难怪许多没被诊断出来的分心者有抑郁症、过度担心及焦虑症。

因为他们永远不知道自己会忘记什么、说错什么，或是在错误的时间出现在错误的地方。

美术馆，（注意到我从一个话题跳到另一个话题了吗？

这就是分心者的特点）我逛美术馆就好像别人逛跳蚤市场一样。

“哦，这个真好看，嗯，那个也很有意思”，但有时候我又能坐在一张画前特别耐心地看很久。

分心者并不是没有专注力，如果他们感兴趣，如果他们的神经传导物质刚好排列整齐，如果他们建立的结构正确，那么他们可以像猎犬一样专注。

我无法排队等待做一些事情，如果不得等，我会逼迫自己，但是我内心是不喜欢等待的。

必须等待的时候，我往往会做些让自己将来后悔的事情。

在冲动和行动之间，我缺乏缓冲地带。

我就像许多分心者一样，缺乏做人的技巧。

说话之前，我不会多做考虑。

我们分心的人就像电影《大话王》（LiarLiar）里的金·凯瑞一样，有什么说什么，不会说谎。

五年级的时候，我注意到数学老师的头发看起来和别人不太一样，于是脱口就说：“老师，你戴了假

<<分心也有好人生>>

发吗？

”结果我被赶出教室。

从那时起，我学会忍着不说，但还是常常说错话。

分心者得花很多力气做这些微不足道的事情，比如保持安静、忍耐。

你可以想象，如果你一直改变话题、踱步、搔痒痒、说错话，那么亲密的关系可能会出问题。

我太太已经习惯我常常走神，她说：“如果你处在状态中，你真的很投入。

”我们刚认识的时候，她以为我有神经病，因为我总是忽然跑掉或是跑神。

现在她很习惯我的来来去去，我认为能够娶到她真是我的运气。

许多分心者特别喜欢高度刺激的活动。

我就喜欢赌博和赛马。

我对这些充满刺激的活动的方法就是不经常去或是去的时候少带钱，这样即使输了也无妨。

我总是输！

很明显，追求高度刺激很容易惹上麻烦。

这就是为什么很多罪犯和冒险家都是分心者。

A型人格、躁郁症患者、反社会型人格、有暴力倾向的人、嗑药上瘾的人以及酗酒的人也常常有分心的问题。

不过，有创造力、直觉强、精力充沛、幽默、工作能力强的人也常常有分心的问题。

你可以当外科医生，在手术中获得刺激，或是当辩护律师、演员、飞行员、股票操作员、新闻工作人员、销售人员或赛车手。

大家提到分心的时候，通常不会提到它的优点。

大家只注意缺点以及如何改变缺点，毕竟，这就是患者寻求诊断及治疗的初衷。

一旦诊断确定，患者将学会如何处理问题，之后，大脑就开始运作了。

忽然，车窗外的视野清楚了，收音机接收的信号清晰了，风暴过去了。

你可以开始执行多年来放在心里的伟大计划了。

这个曾经的问题儿童或问题成人忽然令大家大跌眼镜，同时他们自己也非常惊讶。

分心者往往对生活有特殊的“感觉”，可以一箭中的，能找到问题的核心，而不用像别人那样仔细分析、思考才弄得懂。

他无法告诉你他是如何想到解决办法的，他也无法告诉你他是从哪里得到想法的，但他就是知道，就是能感觉到。

别人看不到的地方，分心者能看到。

即使看不到，也能感觉得到，因此他们可以莫名其妙地得到答案，这种“第六感”需要受到重视和鼓励。

如果环境总是坚持要有合理的线性思考，那么这些人就永远无法把直觉发展成有价值的力量。

<<分心也有好人生>>

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这套书的作者是全球最具影响力的分心研究者。

而且，哈洛韦尔从小就被确诊为有分心问题。

因此，他比自己的同道更了解分心者的烦恼、需求、潜能和成功的应对方式。

这套书对分心者充满了关怀，让我有耳目一新的亲切感。

我热诚地向所有专业工作者、分心孩子的父母与老师，以及分心者和他们的朋友推荐这套书。

——王玉凤北京大学精神卫生研究所教授 北京大学精神卫生研究所儿童研究塞主任

<<分心也有好人生>>

编辑推荐

<<分心也有好人生>>

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>