

<<分心的孩子这样教>>

图书基本信息

## &lt;&lt;分心的孩子这样教&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。

## <<分心的孩子这样教>>

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)。

## <<分心的孩子这样教>>

### 内容概要

你是不是常常或总是听到别人这样投诉你的孩子？  
指责孩子不用心，或是要求孩子努力专注，不但对于行为的改善没有任何效果，反而会让亲子关系更加紧张。  
本书作者提倡务实的优势取向治疗，苦口婆心地告诉父母如何与分心儿童一起成长、协助他们顺利度过学校生活。

## <<分心的孩子这样教>>

### 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。

彼得·詹森

全球最著名的儿童心理学家之一。

曾担任过美国国家心理健康研究院儿童及青少年研究所副主任。

写过18本关于儿童精神健康的书，有两个分心的孩子。

## <<分心的孩子这样教>>

### 书籍目录

#### 第一部分：为什么不亲密

- 第1章 分心陷阱无处不在，想亲密很难
- 第2章 爱是一种脑力劳动，没有专注就没有爱
- 第3章 7×24小时的干扰，让亲密感碎成了渣
- 第4章 “我很忙”是最致命的爱情杀手
- 第5章 放大分心的缺点，爱意荡然无存
- 第6章 误把分心当自私，道德讨伐会伤人
- 第7章 吵架很过瘾，谁还在乎感情

#### 第二部分：扫除亲密关系的障碍

- 第8章 10种方法叫停不断升级的争斗
- 第9章 减少超负荷运转的25种方法
- 第10章 排除焦虑毒素的四步法
- 第11章 如何应对另一半的分心
- 第12章 另一半总像个孩子，你该怎么办
- 第13章 如何抵制外遇的诱惑
- 第14章 设计性生活的时间表其实很浪漫
- 第15章 容忍生活中适度的混乱
- 第16章 应对易怒和挫折感

#### 第三部分 提升亲密关系的粘性

- 第17章 了解、欣赏分心者的行事风格
- 第18章 将生命中的细节变得与众不同
- 第19章 做回自由、轻率、顽皮的自己
- 第20章 投入精力，营造积极的婚姻气场
- 第21章 关注婚姻中的琐事，建立爱情清单
- 第22章 把握关键：耐心、坚持和不灭的希望
- 第23章 40条让你们更恩爱的建议

## <<分心的孩子这样教>>

### 章节摘录

版权页：分心当然有消极结果——你大概已经很清楚，但是这些消极结果会发生是因为没有人了解分心，因此孩子无法得到正确的帮助。

你会听到有人犯法、进了监狱、嗑药或干其他的坏事。

这些事情确实存在。

监狱里挤满了没有被诊断出来的分心者。

分心者比一般人更容易离婚、无法保住工作、遇到经济危机等。

不接受治疗的话，分心可能会成为患者最糟糕的终生噩梦。

患者知道自己可以表现得更好，但是不管如何努力，就是做不到，因此会更受挫。

一次又一次地失望，分心者渐渐觉得努力也没用，但是因为很有韧性，他们会一直尝试，并一直失败，于是越来越愤怒，甚至诉诸暴力或毒品。

有时，分心者会放弃，有时会陷入严重的抑郁，甚至可能会自杀。

虽然我们需要了解分心者会面临这样的危机，但是宣布确诊时不适合描述这些负面的细节：相反，这个时候要给他们点燃希望。

所以我对山姆和他的父母说：“只要有正确的帮助，山姆可以赢得很多比赛，山姆的人生会过得很出色。

我们只需要确定他能得到正确的帮助。

”正在读这本书的家长，你已经在寻求“正确的帮助”了。

就像我之前说的，最重要的是：你要爱孩子的真实面貌。

你需要确定他知道你爱他真正的样子。

当然，说一次还不够，你需要不断地表达自己无条件的爱。

如果你有时候失控发了脾气，不要难过。

所有的父母都会这样，大部分人还会经常发脾气。

而我唯一想劝你遵守的规则就是不要打孩子，这是所有的家庭都应该遵循的规则。

打孩子是没有必要的事，而且非常具有破坏性。

打孩子太容易了，不打孩子才需要技巧和耐性。

有时候，你就是会发脾气、大吼大叫以及很想打孩子，这很正常。

这并不表示你不爱孩子，这只代表你是正常人，而养孩子本来就不容易。

对自己好一点，不要太严厉。

发脾气之后，跟孩子道歉，这样你才能为孩子塑造好榜样，以后当你要求孩子道歉时，他才会道歉。

接下来，在评量会议里，我们会开始讨论对分心者可能有帮助的药物。

在所有的治疗方法中，药物的疗效最快速、最有效。

但是，药物不是百分之百有用，而且很多家长不愿意使用。

优秀的临床医生不会坚持使用药物，医生也不应该告诉你必须使用药物。

虽说如此，你或许还是会想用。

## <<分心的孩子这样教>>

### 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



<<分心的孩子这样教>>

编辑推荐

<<分心的孩子这样教>>

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>