

<<分心也有好婚姻>>

图书基本信息

<<分心也有好婚姻>>

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。

<<分心也有好婚姻>>

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。

如果你们希望与我联系，请登录我的网站：www.drhallowell.com。

<<分心也有好婚姻>>

内容概要

本书作者根据自己多年的临床经验和丰富知识，为那些在婚姻中找不到幸福的人带来新的希望。大多数人不了解当婚姻出现问题时，并不是简单的谁对谁错的问题，或者是简单的不再相爱的问题，很有可能是由于一方或者双方患有注意力缺失症。通过许多病患的故事，本书为那些由于患有注意力缺失症或其他心理疾病的夫妻提供了问题解决的方法。

<<分心也有好婚姻>>

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。

休·哈洛韦尔

爱德华·哈洛韦尔的亲密伴侣。

分心人士婚姻咨询领域的先驱，有25年的婚姻咨询经验。

<<分心也有好婚姻>>

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 五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

<<分心也有好婚姻>>

章节摘录

版权页：我们确实生活在一个充满烦恼的年代。

所以，你不仅仅要寻找更深层的爱，还要寻找关系间的稳定性，而在这个时代，这两者太难寻找了。

你可能还期望得到人生的快乐，但是现在，快乐往往被恐惧代替。

也许完美的婚姻只是一种夸张修辞，但我们相信每个人都能从婚姻中得到真实的幸福。

我们相信幸福的梦想并不荒谬。

我们会告诉你，在这个时代，你能做些什么去克服婚姻或其他亲密关系中的障碍。

写这本书的时候，我们常常设想在与你谈话，聊一聊你关注的问题、你的需求。

我们试着预测你到底想要知道什么。

我们对婚姻的观点是建立在现代社会背景中的，也就是你身处的环境中的。

现代生活最不和谐的地方就是，让人愤怒、争吵以及充满敌意的环境。

我们生活在一个他人可以随时找到自己的时代，一个屏幕上充斥着永不停歇的八卦新闻和丑闻的时代，一个丧失了隐私、充满了不信任的时代，一个只有通过贬低别人才能得到注意的时代，而真诚的表扬看起来好像既做作，又过时。

事实是，我们中的大部分人都喜欢真诚的表扬，就像喜欢我们生活中那些和谐的因素一样。

要保护自己不受外界暴风骤雨般的信息和失望的侵袭，最好的办法就是建立自己的安全天堂，即自己积极的人际关系网。

<<分心也有好婚姻>>

后记

这是一个似乎无所不能的时代。

高速运转的社会，高速运转的工作，高速运转的生活，高速运转的一切。

只要有能力、有愿望、有机会，好像什么都可以发生。

我们似乎成了无所不能的生物，时间和空间都失去了它们的限定意义，人与人的联系从未如此便捷，只需几秒钟就可以在互联网上和隔着半个地球的人打招呼。

如果愿意，24小时的航班可以将你带到世界的任何一个角落。

我们完全自由了，除了地心引力没有什么能束缚我们。

这是一个似乎一无所有的时代。

每个人都在抱怨压力，每个人都过得不幸福。

从肥皂剧到访谈节目，从流行读物到日常生活，似乎每个人都觉得自己的生活动荡不安，每个人都在寻找安全感和爱。

我们白天装作一切正常，事事OK，从不愿意透露自己的软弱和无助，但深夜从梦中醒来，却无法控制地感觉到自己就像《绿野仙踪》里那个遭到女巫诅咒的铁皮人，外壳无比坚固，却缺了那一颗心。

我们的心在哪儿呢？

我们的朋友、爱人、婚姻、家庭及所有亲密的关系，这些古老而永恒的人类情感，是我们灵魂最后的避难所。

为什么，在现代社会无休止的高速运转和前所未有的发达科技中，它们却似乎都褪去了魔力，黯然失色？

如果失去信仰、血缘和爱，我们的未来将会归于何处？

如果不能保护自己的心，我们与行尸走肉究竟有何分别？

为什么我们不能像童话故事那样幸福快乐地生活在一起？

是否一切都是我自己的错？

如果你正为这些问题而困扰，那么，也许你该来读一读这本书。

它会从一个与众不同的全新角度，以当代社会纷繁复杂的实际情况为基础，来重新帮你分析和认识人类的亲密关系所面临的挑战和问题。

我们应该感谢本书的作者。

他们的思考给了我们重新认识自己的新方向。

他们以自身的人生经历和多年从事精神科治疗及婚姻咨询的经验为基础，从实用性和有效性出发，以许多恰如其分的例证让我们身临其境。

也许，所有困扰于此的人们都能在本书中找到自己的影子。

最重要的一点是，他们的努力让我们有理由相信，即使是在复杂纷乱的现代社会中，我们也能在混乱中找到安定，在迷茫中找到爱，在短暂的生命中找到世界上最纯净的欢愉和最坚固的力量。

就像童话故事中的铁皮人一样，重新找到自己的心。

在本书的翻译过程中，要感谢友人姚晶和范宏振的协助，他们共同协作的心理咨询和治疗工作对我启发良多。

书中涉及精神科用药的专业内容以及整本书稿的完成和修订，都要感谢李斌彬医生给予的支持和鼓励。

最后，也要感谢出版社的编辑，给我这样的机会耐心阅读，反思己身。

由于翻译水平所限，本书疏漏之处在所难免，还盼读者不吝指正。

<<分心也有好婚姻>>

媒体关注与评论

第一作者的经历就是这本书有效性的最好证明。

他从小成长于问题家庭，他本人有分心问题和阅读障碍，还有过一次失败的婚姻。

，这些经历足以使他堕落、沉沦，但与伴侣、亲人和朋友的亲密互动最终却激发了他的希望、进取心和信心。

——朱迪思·活纳

<<分心也有好婚姻>>

编辑推荐

《分心也有好婚姻》：跟他说话就像跟空气说话，你休想得到回应、他总在出门前1秒改变主意，让你的计划全泡汤、你提醒他无数次明天是妈妈的生日，他依然会今天打电话祝贺、你前脚刚收拾干净，他后脚就把家搞得乱七八糟。

一套无法被超越的经典，畅销16年，永远排名NO.1。

注意力稀缺时代的婚姻宝典。

<<分心也有好婚姻>>

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>