

CHEERS
湛庐

Edward M. Hallowell

John J. Ratey

[美] 爱德华·哈洛韦尔 约翰·瑞迪 著

ADHD 必读系列

写给分心者的 生活指南

分心
也有好工作

全面改善
注意障碍

丁凡 译

DELIVERED FROM DISTRACTION

 浙江教育出版社
ZHEJIANG EDUCATION PUBLISHING HOUSE

全方位提升
分心者的积极情绪

版权信息

书名：写给分心者的生活指南

作者：[美] 爱德华·哈洛韦尔（Edward M. Hallowell） 约翰·瑞迪
（John J. Ratey）

译者：丁凡

出版社：浙江教育出版社·湛庐

出版时间：2023年06月

ISBN：9787572258978

字数：235千字

版权所有·侵权必究

测一测 你知道分心者如何改善生活吗？

· 分心通常有家族遗传性，如果父母之一有分心的症状，孩子就一定会会有吗？

A. 一定

B. 不一定

· 分心的人很容易出现上瘾行为，从某种程度上来说，上瘾其实是一种自我治疗吗？

A. 是

B. 否

· 服药是治疗分心最有效的办法吗？

A. 是

B. 否

扫描下面二维码查看本书更多测试题

扫码激活这本书
获取你的专属福利



扫码获取全部测试题及答案，
了解与分心有关的知识。

中文版序 点燃你内心的创造力火焰

爱德华·哈洛韦尔

我的梦想就要实现了。仅仅是写下这几个字，就令我兴奋得喘不过气来。几十年来，我一直梦想着把我所掌握的ADHD相关知识传递给中国读者，想让大洋彼岸的人们也能认识到ADHD潜在的强大力量。

ADHD是注意缺陷多动障碍的缩写，这种病被大众误解了很多年。误解恰恰来源于这个名字。我就患有ADHD，但是相信我，我没有注意力不足的问题。我们这些患有ADHD的人根本不是注意力不足，恰恰相反，我们是注意力过剩。我们面临的挑战一直都是如何控制注意力。自从1981年我第一次了解ADHD以来，我的工作就是向大众解释它的真相，不仅讨论它可能导致的问题，更重要的是向大众揭示ADHD的特殊之处。

例如，被广泛用来诊断新型冠状病毒的PCR测试，它的发明者凯里·穆利斯（Kary Mullis）就患有ADHD。他因PCR获得了1993年诺贝尔化学奖。捷蓝航空公司的创始人戴维·尼尔曼（David Neeleman）也患有ADHD，他就将自己的创业天赋归功于ADHD。2016年里约奥运会的铅球金牌得主米歇尔·卡特（Michelle Carter）同时患有ADHD和阅读障碍。

我也患有ADHD和阅读障碍，但我仍然过上了很好的生活。虽然两者都给我带来了一些困扰，但我不仅没被打倒，还应对得很好。我以优异的成绩毕业于哈佛大学，同时主修英语和医学预科，后来成为一名医生和学习差异方面的专家。我还撰写了23本书，探讨了包括ADHD在内的多个主题。

我说这些的目的是从一开始就告诉你，患有ADHD不等于你的一生就要与焦虑、担心、伤痛为伴。它确实会给你的生活带来无数麻烦，但是，这并不是必然！如果你能学会与它相处，你也可以生活得很好。事实上，如果你能和ADHD和平共处，它甚至能助你取得高水平的

成就。凯里·穆利斯、戴维·尼尔曼、米歇尔·卡特，以及其他数以万计的成功人士的人生经验就是最有力的证明。

因此，我很荣幸，能够将我所掌握的和最新的信息传递给中国读者，特别是中国的孩子。正如我开头所说，这是梦想成真的感觉。

我有三个孩子，我知道抚养孩子不是有爱就够了。我知道为他们担心意味着什么，我知道需要帮助的感觉。希望我的书会给你需要的帮助。

有些孩子天生具有与众不同的学习基因，他们有无边的创造力、好奇心和想象力。这样的人几百年前就有了，只不过那时我们还不知道ADHD或阅读障碍的存在。

然而，那个时代的人们在评价这样的孩子时，几乎都是在谴责。人们斥责他们缺乏纪律性、懒惰、破坏性强、愚蠢，他们被视为社会的污点。仅仅因为这些孩子不能顺从大人，他们就被忽视、遗忘、虐待甚至折磨。

如果你像我一样热爱生活、热爱孩子，那么读到这些描述时，你会无比痛苦。幸运的是，现在无数善良的人学会运用科学知识来拯救这些孩子。事实证明，他们不仅没有那么糟糕，而且还拥有巨大的天赋。

从20世纪开始，患有ADHD的孩子的行为总是招致道德层面的污名，人们认为羞辱、嘲笑和体罚是对这种行为最有效的干预措施。对患有ADHD的孩子来说，那是一段黑暗历史。最终，科学的进步带来了曙光。科学照亮的最重要的一个领域就是大脑，特别是在儿童如何学习、如何表现，以及人的情绪从何而来这些方面，我们的认知取得了巨大进展。

相比100年前，甚至50年前，我们在养育孩子这件事上已经幸运很多了。我们现在彻底明白而不仅仅是相信，形容一个人愚蠢或聪明是毫无意义的，你需要表述的是他“在什么方面愚蠢”和“在什么方面聪明”。

我在女儿7岁（她现在33岁了）时为她写过一个儿童故事，在故事中我总结了神经科学的进步：

没有两个一模一样的大脑，
也没有完美的大脑，

每个大脑都能找到自己独特的运行方式。

这就是事实。教育的目的是帮助每个孩子发现他有什么样的大脑，找到它“独特的运行方式”。

每个孩子都有天赋。这些天赋就像未拆开的礼物，要靠父母、老师、教练、医生、长辈、亲戚，甚至整个社区及国家的帮助才能一一打开。只有这样，孩子在长大后，才知道他们拥有什么礼物，以及如何利用它们来发挥自己的优势，改善所处的环境，创造一个更好的世界。

很荣幸湛庐将我的四本书作为一个系列推出。这一系列主要从如何发现你和孩子的天赋展开，我还给出了在生活中应对分心的所有建议。

据我了解，中国约有2500万儿童患有ADHD，至少还有2.5亿成年人也患有这种疾病。这些成人也完全可以像孩子那样，从学习找到天赋的过程中有所收获。

这一系列的第一本《分心不是我的错》于1994年问世。在该书出版之前，很少有人听说过注意缺陷。当时只叫“注意缺陷”，后来才加上“多动”。

在之后的10年里，这个领域迅速发展，我掌握了足够的新知识来写一本新书。所以2005年这一系列的第二本《写给分心者的生活指南》出版了。

之后，由于越来越多的父母向我寻求指导，想让我帮助他们学习方式各异的孩子发挥最大潜力，我又写了第三本《分心的孩子这样教》。

这一系列的第四本《分心的优势》，综合了目前最有效果的各种治疗策略，希望能够真正帮助分心者聚焦自身优势，找到自己的用武之地。

现在，我要简单说明一下ADD（注意缺陷障碍）与ADHD（注意缺陷多动障碍）的区别。ADHD是现在普遍认可和使用的正式名称。当医学界把“多动”加进去后，就诊断而言，ADD就不存在了。然而，各个年龄段的数百万人都有注意缺陷，尤其是女性，但她们不多动，主要是注意力不集中。我们现在只能用“以注意障碍为主型的ADHD”来形容有注意力不集中的症状但不具有多动或冲动症状的人，用“混合型ADHD”来形容既有注意力不集中的症状又有多动或冲动症状的人。

说到ADHD的定义，在美国，90%的人都认为他们对ADHD很了解。其实不然。我想用一个比喻来说明它。一个人患有ADHD就像有一个法拉利赛车般的大脑，却配备了自行车的刹车片。它有一个非常强大的引擎，可以跑得很快，但是很难减速或停下来。拥有一辆刹车不良的法拉利是很危险的，但这就是患有ADHD的孩子以及他们的家人每天面对的情况。

作为一个发现天赋的专业人士，我的工作帮助患有ADHD的人强化他们的刹车系统。我在“分心系列”中描述了我使用的许多技巧。

其中一个技巧基于哈佛大学的一项研究：小脑在调节多动症方面的作用。我们一直都知道小脑是帮助控制身体的平衡和协调的，但在哈佛大学这项研究出现之前，我们不知道小脑也参与了认知和情绪调节。经过研究，我们兴奋地发现，ADHD患者通过做平衡练习来刺激小脑，症状得到了明显改善，他们更专注了，组织性和情绪控制力也得到了提升。

思欣跃儿童优脑（Cogleap）的创始人及首席执行官杰克·陈（Jack Chen）是医疗保健领域技术创新的引领者，他开发了一套基于平衡和小脑刺激的ADHD疗法。这种疗法不使用药物，而是依靠教育、辅导和有针对性的身体锻炼来帮助患者提高注意力、加强执行功能和维持情绪稳定。

借助技巧和练习，患有ADHD的儿童或成年人强化了大脑的刹车系统，也能更好地利用自己隐藏的天赋。

这些天赋通常包括创造力、独创性、创业精神、丰富的想象力和敏锐的观察力。分心者完全能成为一个有远见的人、一个预言家或一个敏锐的医生。他们从不放弃，天生慷慨大度。这些才能和天赋没有一个是买得到或轻易教育出来的。患有ADHD的人很幸运，他们生来就有这些天赋。

这些天赋对中国孩子来说尤为特殊，因为中国的教育体系擅长培养能够严格遵守指令，按照老师要求做的学生，但他们在创造力和原创性思维方面可能会有所不足。能把“分心系列”带到中国，我的一个梦想就实现了。如果我的书能够帮助中国孩子以及成年人，让他们每天都有新想法、提出创造性问题、开辟新天地、允许自己犯错，我将会有巨大

的成就感。

我很高兴看到中国孩子开始接受一种新的教育模式——游戏式的教育。我在“分心系列”中都提到了游戏，但是我所说的游戏并不是大多数人以为的意思，也不是课间休息时的游戏或放学后的玩耍。

我说的游戏是指人类思维进行的高级活动，是任何点燃想象力的活动，任何涉及发明、创新、进入未知领域的活动。游戏是只有人类能做的事情，至少目前连人工智能也无法企及。

在“分心系列”中，你会发现人类思维的神奇之处，了解如何点燃和利用你或你的孩子体内的创造力火焰。你也会看到一个患有ADHD的成人的世界就像孩子一样丰富。正是因为这些才华横溢的人带来的无限可能性，我们的世界才变得越来越好。

最后，我要感谢湛庐的编辑团队，也感谢我的朋友和合作伙伴杰克·陈。我还要感谢5年前我在上海演讲时热情的听众，感谢他们教会我的一切。希望我的“分心系列”能给中国读者带来一点回报。



第一部分

分心是怎么回事

DELIVERED
FROM
DISTRACTION

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《写给分心者的生活指南》爱德华·哈洛威尔 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2578.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

