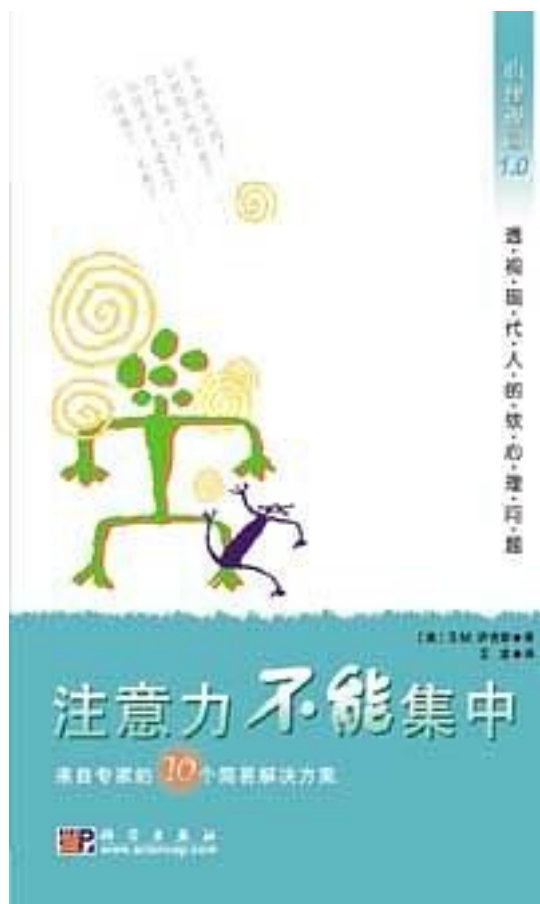


# 注意力不能集中



[注意力不能集中\\_下载链接1\\_](#)

著者:S.M.萨吉斯

出版者:科学出版社

出版时间:2007

装帧:平装

isbn:9787030206565

人们常常以为注意力缺失只是儿童的问题，可儿童有一天也会长大。许多成人也同样面临着注意力缺失的问题。如果你本人或者周围的人患有注意力缺失症，你一定需要一些简单易用的方法帮助自己应对现实生活的的问题，这本书正好可以满足你的需要。

本书每个章节分别讲述了与成人注意力缺失症患者相关的一个问题，比如说，“我老是心不在焉”、“我总是把东西放错地方”、“我无法留住朋友”、“我不知道从哪里开始”等等。这本书用了很短的篇幅列出了应对这些问题的方法，你可以轻松地把这些方法付诸实践。

你会立刻获得让你受益终身的奖励：

更集中的注意力

更好的记忆力

更融洽的人际关系

更合理的财富和时间管理

更多的自信

作者介绍:

泰弗尼·莫顿·萨吉斯博士

美国著名的心理咨询顾问、注意力缺失症和注意力缺失/多动症辅导员，在佛罗里达州盖恩斯维尔市从业。她自己曾患有注意力缺失/多动症，她用自身的经历来帮助各年龄段的人应对各种局面并开始建设性的生活。她担任佛罗里达州盖恩斯维尔市佛罗里达大学咨询教育学助理教授。作为雷汶法学院心理咨询师，她为需要法律服务的儿童提供公众利益评估。作为萨吉斯家庭心理治疗院的评估主任，她在萨吉斯家庭心理治疗院从事一些相关的临床研究。

目录:

[注意力不能集中\\_下载链接1](#)

标签

心理学

注意力

个人管理

ADD

注意力不能集中

自我管理

管理

自助

评论

深受困扰，尝试下药物治疗

-----  
简明扼要，直击重点。

-----  
伪心理学

-----  
整理。时间管理，主次管理。药物治疗

-----  
自助类书籍，非Add也有参考价值。所给建议全面而又细致，原则上却不离用好习惯约束自己，用条理性控制生活工作，简化流程提高效率，降低不确定性。

-----  
看了才知道自己也是ADD……，症状都符合，而且妈妈比我严重多了，太典型了，书中描述几乎看的笑出眼泪啊。虽然已经很晚了，也不打算药物治疗，不过知道总是好的，平静接受非常不完美的自己才能好好生活

-----  
没想到自己是ADD患者，还有治吗？

-----  
觉得没有让大脑自由这本书好

-----  
这本书是针对病态的注意力分散 看到吃药我就弃了

-----  
感觉有点瞎

-----  
虽然提到了ADD，但是对于ADD的解决办法，太留于表面，虽然有一定的实际操作方法，但是比较大众化，没有任何新颖的观点，，对于正处于ADD状况的人来说指导作用较低，起不到什么作用...

-----  
说的不是注意力啊

-----  
看不太懂

-----  
一本有关整理术的书，适合大大咧咧的豆友们(￣▽￣)↗

-----  
简洁有力，适合对add和本身有一定了解的人。我经常翻翻这本书来提醒自己。

-----  
[注意力不能集中\\_下载链接1](#)

## 书评

粗率的看下，是一本关于ADD患者自我整治的书。当中教的方法不太可能实现。比如找个生活有条理的人帮你一起整理房间 搞个文件推车。

其实我觉得我的注意力不集中并不是生活混乱，是在做一些paperwork的时候总出差错。学习的时候也是，其实数学并不是说思维不清楚，而是注意力老...

-----  
不看不知道一看吓一跳，原来我也有点轻度症状，看了楼上某兄的书评挺好玩的，原来这样的人大有人在啊。从现在起，感觉这可真不是一件可以轻视的事情了，严重关系到生活是否有秩序，工作是否有条理，进而延伸到这样的人离成功有多远，赶紧得改进了。  
。

-----  
[注意力不能集中\\_下载链接1\\_](#)