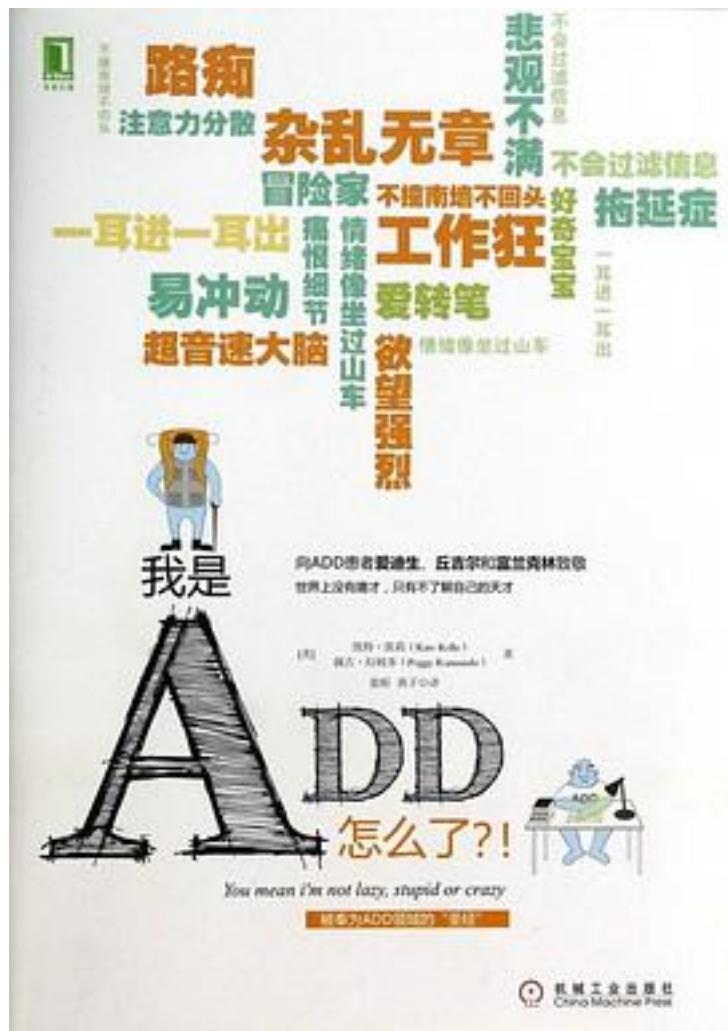


# 我是ADD，怎么了？！



[我是ADD，怎么了？！](#) [下载链接1](#)

著者:[美]凯特·凯莉、佩吉·拉姆多

出版者:机械工业出版社

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787111451310

很多人都觉得自己一生都在令人失望，父母、兄弟姐妹、老师、朋友甚至自己。小时候

，老师不断告诫我们很多事本应做得更好；成绩单一再提醒我们不是个聪明孩子。那上面的分数可不会说谎，它们让我们自我界定为懒孩子。不过有时我们又很聪明，经常创造出美妙的发明和新颖的游戏；渊博的知识和创新的想法经常让老师、家长甚至我们自己都大吃一惊。

我们不想惹祸；没有故意在新的一天里计划着激怒他人；也无意把房间弄得杂乱无章，惹得抓狂的父母挥舞双臂。我们不是为了看老师青筋暴起而故意把图钉钉在公告栏里；不是为了博同学一笑而做各种小动作；也不是为了使父母自责，而要求更多的玩具、更高级的自行车和更完美的生日派对。

做这些事并非我们缺乏自制力，而是因为我们有ADD，ADD是指频繁、不自觉地走神以及因此引发的自控力下降等连锁反应，但不幸的是很多人并不知道原因在此。父母、兄弟姐妹、老师和朋友也不知情。我们大多数人的行为遭到误解，随之而来的是愈演愈烈的负面感受，甚至对自我的彻底否定。

不过这一切都将过去，两位顶尖的ADD人生导师会从她们的经历出发，给出与ADD和谐相处的方法，它们将帮你简化生活、重建自信。

## 作者介绍：

凯特·凯莉 (Kate Kelly)，成年期ADD研究领域的领军人物，ADD新维研究组织的共同创始人。曾经做过护士、治疗师、学院教师和生物心理学研究者，目前是一名ADD人生导师。她是全球知名的演讲家和工作坊负责人。除去这些光环，更为重要的是凯莉本身就是一名ADD患者，相比于在学校的学习，与ADD相伴的日子给了她更多的财富。

佩吉·拉姆多 (Peggy Ramundo)，在ADD研究领域拥有18年工作经验，全国知名的儿童、青少年和成年期ADD研究学者，目前转作ADD患者的私人生活导师。她是辛辛那提ADD委员会的共同创始人，也是功能改进中心 (Optimal Functioning Institute，一家ADD教练机构) 的灵魂人物。现在，佩吉是ADD新维研究组织的高层员工，也是一名经验丰富的演讲者和工作坊负责人。业余时间，她非常热衷手机独一无二的事物，也十分热爱小动物。同时，她是两个ADD孩子的母亲。

## 目录: 推荐序

### 前言

第1章 揭开神秘的面纱：是什么让我们感觉懒惰、愚蠢和疯狂

### 在教育中领悟

在定义、描述和诊断上面临的困境：ADD还是ADHD

### ADD的具体症状

注意力分散

容易冲动

多动症

但是……为什么

### 研究工具

神经学基础知识

关于ADD罪魁祸首的现代观点

ADD有多常见

“ADD是儿童疾病，主要患病群体是男孩儿”

### 第2章 我们有何与众不同

异于常人不等于不如别人

这些差异在哪些方面影响成年期ADD患者

第3章 这些方法不奏效

我们熟悉的人物形象

第4章 患有ADD，我该怎么办

享受心理健康服务

谁是谁

诊断性评价

开始行动

第5章 平衡、丰田、保时捷、高空钢丝和嗜酒者互诫协会（AA）12步骤

检查平衡的重要性

如何获得平衡

AA12步

评估生活中的平衡问题

你的生活平衡吗

分析自身的长板和短板

平衡并非马戏表演的专利：走高空钢丝，地上一定要有保护网

重新思考“应该做”和“必须做”的事

如何简化生活

保持平衡

第6章 关系的艺术：人际关系和友谊

沟通的艺术和科学原理

社交危险品

另一方面……

人际关系：角色繁多的一场大戏

类型一：群体关系的艺术

类型一：解读

类型一：概述

类型一：救急小贴士

类型二：一对一交流的艺术

类型二：解读

类型二：概述

类型二：救急小贴士

第7章 关系的艺术：如何处理工作

类型三：与工作和谐相处

类型三：解读

类型三：概述

类型三：救急小贴士

长大后你想做什么

第8章 关系的艺术：恋爱和婚姻

类型四：恋爱博弈

类型四：解读

类型四：概述

类型四：救急小贴士

类型五的场景之一：家庭关系的艺术

类型五，场景一：解读

类型五，场景一：概述

类型五，场景一：救急小贴士

类型五的场景之二：家庭关系的艺术

类型五，场景二：解读

类型五，场景二：概述

类型五，场景二：救急小贴士

第9章 从疯狂餐桌到磨难出游：如何减少分歧

餐桌上的狂欢

解读：餐桌上的狂欢

救急小贴士：减少不和谐

一家人的快乐时光：电影之夜

解读：旅途中的灾难

救急小贴士：旅途中的灾难

第10章 性别与性

性感的大脑与激素

爱哭的孩子有奶吃

自尊心

性冒险的影响

家务事对ADD患者来说，是一份来自地狱的工作

女性ADD患者的孩子很容易患有ADD，请做好亲生母亲

女人的观点

对女性ADD患者来说，这意味着什么

如何利用激素与ADD的关系使你的治疗更具有前瞻性

如果你是一位患有ADD的孕妇，你该怎么办

男性ADD患者控制愤怒是不是更难

性和成年ADD患者

ADD与性差异

他没有告诉你的是：他还是一名性成瘾者

第11章 ADD自我管理的机理：机制和方法

缺乏管理的生活是艰难的

做到有条不紊——先要从何处入手

整理杂物

办公室的整理

整理所用的实用工具

纸质文件的管理

重要原则1：经常性、持续性地使用档案系统

重要原则2：保持简单

重要原则3：在固定的时间处理文件

重要原则4：在固定的地点处理文件

计划处理与文件管理妥善

时间管理

第12章 ADD患者的记忆：机制与方法

找到记忆的技巧

一般的学习秘诀

最后的话：学习的障碍和ADD

第13章 关于冥想的冥想

冥想？你疯了吧

真的，你一定可以

专门为ADD患者准备的冥想指南

为什么要讲这么多关于冥想的内容

肾上腺素上瘾

4M

押宝

健康和ADD

高昂的代价

从ADD到压力，再到疾病

第14章 药物治疗与其他的方法

《逃离利他林》百事通博士的新书

采不采用药物治疗，答案难道没有对错吗

接下来要做什么

进行一次正式的诊断

记住，你才是客户

找医生

试错

例外的情况

更多关于药物治疗的信息

两类兴奋剂——盐酸哌醋甲酯与安非他命

为生活还是为工作

控制副作用

非兴奋剂药物

备选的药物

唤醒大脑的其他选择

练习

第15章 心理保健

濒临危难，一切都是无稽之谈

定义

认识思想碎片

再谈思想、情感和信念

情感宣泄

生产力，或者“我的目的是什么”

有毒的精神碎片：恶毒的羞耻感、完美主义和拖延症

第16章 继续前行

不知所措时的基本急救计划

关于做出决定的急救箱

再谈ADD训练

预防药（防止在前行的时候被困住）

行动步骤——从小处着手

我怎么知道该怎么做呢

黑色幽默和真实的想法

开始做吧（不做沙发土豆）

文字工作与课外作业（顶压工作）

对采取行动的恐惧

用游戏来提升效率

适合你自己的生活

后记

参考文献

推荐阅读

· · · · · (收起)

我是ADD，怎么了？！ [\[下载链接1\]](#)

标签

ADD

心理学

注意力失调(Attention

心理自助

ADHD

自我管理

个人管理

焦虑症

评论

偏实用，但由于年代和文化差距，适合中国人的不多。而且比个人期望的要低端

-----  
有的可以，大部分都是重复的废话，翻译太渣。

-----  
很适合我

-----  
太长，废话太多。

-----  
medicalization

-----  
不要给自己贴标签，但有可取的地方

-----  
并不值得5星，里面关于ADD的现象分析是很有价值的，但是方法论很大程度上没有戳中我的G点，只能说有些启发

ADD就是注意力缺失症，Attention deficit disorder

你觉得你是ADD，但你不是

3.5星吧，抱着我可能是ADDer的心态去看的，结果发现好像又不是=书里的有些技巧的确很实用，但是有些对于中国人来说又不太现实。当做科普书来说挺好的，就算没有ADD也可以根据书里的建议来调整自己的生活，不过看起来真挺累的，好多\_(:3」∠)\_

对“结构”的强调让我很有启发

之前总觉得在很多事情上有种即使努力也做不到的挫败感，看到这本书大概能了解到原因所在，并且减少焦虑，建议有封面上问题的人可以看看，到底问题出在哪里？

实用。。。但作为给ADDer看的书略啰嗦/\_\ (陷入了微妙的焦躁)

Just the beginning: Knowing yourself.

跳跃读

[我是ADD，怎么了？！](#) [下载链接1](#)

书评

1、我不愿意被贴标签，也不愿意随便认领标签。本书很有趣，有些案例与我的行为很贴切，但是我也不愿意随便在自己身上贴标签。就像很多人写的抑郁症一样，看了别人写的东西，觉得自己有类似的症状，动辄就说自己得抑郁症了，开始吃百忧解之类的抗抑郁药品。我觉得这类人是很可笑...

---

摘掉ADD的有色眼镜 文/王传言

如果你是一个细心的人，你定会发现周围的人总是形形色色。尤其是你会发现有些人注意力不很集中、甚至有多动症的嫌疑。而这在医学和精神病学上往往被称之为ADD。从词义上讲，到底什么是ADD呢？它在医学上指的就是注意力不足过动症（Attention Def...

---

[我是ADD，怎么了？！](#) [下载链接1](#)