

青少年多动症练习手册



[青少年多动症练习手册_下载链接1](#)

著者:[美] 何诺斯·韦伯

出版者:后浪 | 北京联合出版公司

出版时间:2018-2

装帧:平装

isbn:9787559613158

用你的优势克服多动症!

◎ 40个行动——帮你获得动力和信心

◎ 增加专注时间，自我平静冲动

◎ 改善人际关系，学会自我管理

.....

※编辑推荐※

发现你的优势，克服多动症注意力不集中的症状，当你在做作业的时候，在上课的时候，在听朋友的故事时，分神过吗？

当你的冲动不断诱惑你去做相反的事情时，你可能会注意到它，并主动分散你的注意力。在本书中，你会学到一些简单的技巧，你可以用这些技巧在学习、生活、结交朋友的过程中得到更大的帮助，并帮你组织和完成你开始想做的每一件事。

本手册可以帮助你找到真正的自己，通过一系列的练习和工作表来确定你的优势和兴趣；然后，你将开始利用这些优势来制订策略，从而克服你所遇到的与多动症相关的问题。

- 当你感到极度活跃或冲动的时候，学习如何让自己平静下来
- 制订计划以达到最重要的目标
- 让你的生活得到控制，并制订时间表
- 通过倾听和交友来改善你的社交生活

.....

※内容简介※

青少年注意力缺陷多动症在发达国家已受到广泛关注，患者在学校有专业指导师和相应的特殊照顾，而我国目前的教育体系中还是一片空白。针对这一问题，老师和家长都束手无策，不同程度上影响了患者的正常生活，同时也给社会和家庭生活造成了麻烦。

本书用40个行动来帮助青少年多动症患者通过一系列的练习和工作表来找出自己的优势，并利用这些优势来创建应对策略，以克服患者可能遇到的相关问题。

本书将教青少年多动症患者学会如何让自己平静下来，如何实现目标，如何改善人际关系，如何自我管理，是多动症患者和家长极有意义的践行性图书。

作者介绍:

何诺斯·韦伯 (Lara Honos-Webb) 教授毕业于加州大学旧金山医学院，是著名的心理学家与作家，曾任职于圣克拉拉大学、北加州大学研究与教育学院，出版了多本相关图书，她的很多作品深受人们的喜爱。

赵骏达，男，主治医师，中国妇幼委员，高级生殖健康咨询师，擅长妇科常见病，多发病及妇科良恶性肿瘤的诊断与治疗。

目录: 行动1 我有注意力缺陷多动症
行动2 注意力缺陷多动症何时会成为问题?
行动3 用你能做什么来定义自己
行动4 做对了什么?
行动5 为你的技能找到良好的匹配
行动6 你的个性特征和学习方式
行动7 建立克服障碍的策略
行动8 利用目标激励自己
行动9 确认并表达你的感觉
行动10 掌管你的思想
行动11 开发你的大脑
行动12 当你感到自己不行时, 要学会聆听
行动13 注意你何时会感到多动
行动14 反击你的“不能”
行动15 停止推卸责任
行动16 从你的嫉妒中学习
行动17 你正常吗?
行动18 改变你的呼吸, 改变你的情绪
行动19 对忧虑, 你能做什么?
行动20 放开家庭问题
行动21 不用药物或酒精, 怎么才能嗨?
行动22 对同伴的压力要表明立场
行动23 获得自信
行动24 与家庭保持联系
行动25 应对批评
行动26 在周六学习
行动27 每天15分钟的力量
行动28 成功路上的失败
行动29 成功故事
行动30 面对不舒服的感觉
行动31 专注于你要去的地方
行动32 变得有条理
行动33 风险行为
行动34 课堂便利
行动35 好朋友意味着什么?
行动36 如何成功地恋爱?
行动37 亲近大自然
行动38 伸手摘星
行动39 找到你的支持系统
行动40 请求帮助

• • • • • ([收起](#))

[青少年多动症练习手册 下载链接1](#)

标签

注意力

多动症

青少年

教育

后浪

自我管理

医学

方法论

评论

少年，你是多动症患者吗？用你的优势克服多动症吧！

其实，就算不是“多动症患者”的成年人，自主训练一下也是不错的。

国内缺乏对多动症患者的支持和了解，这本书可以帮助有相关困扰的家庭和孩子，对非多动症青少年也有一定的启发。

[青少年多动症练习手册 下载链接1](#)

书评

文/[何诺斯·韦伯 (Lara Honos-Webb)]教授毕业于加州大学旧金山医学院，是著名的心理学家与作家，

曾任职于圣克拉拉大学、北加州大学研究与教育学院，出版了多本相关图书，她的很多作品深受人们的喜爱。本书将给你的生活带来重大的改变：开始用你能做好的事情，而不是你的...

从教特殊教育已有五年多的时间，在这五年多的时间里，我见过很多特殊的孩子，自闭症，脑瘫，听障，智障，多重障碍，他们中的很多孩子，身上都存在着注意力缺陷多动障碍这个问题，也就是俗称的多动症，这些孩子没法安静下来进行相应的学习和康复，因此在管理和教育上很是让人头...

我不是注意力缺陷多动症患者。但在看了何诺斯韦伯写的《青少年多动症练习手册》之后，感觉书中所列针对注意力多动症患者的行为指导，对我有很大帮助。在飞速发展的信息化时代下，专注力成为稀缺资源，一不小心就会被碎片化信息带飞，因此办事效率低下。这是本实践性图书，书中...

[青少年多动症练习手册_下载链接1](#)