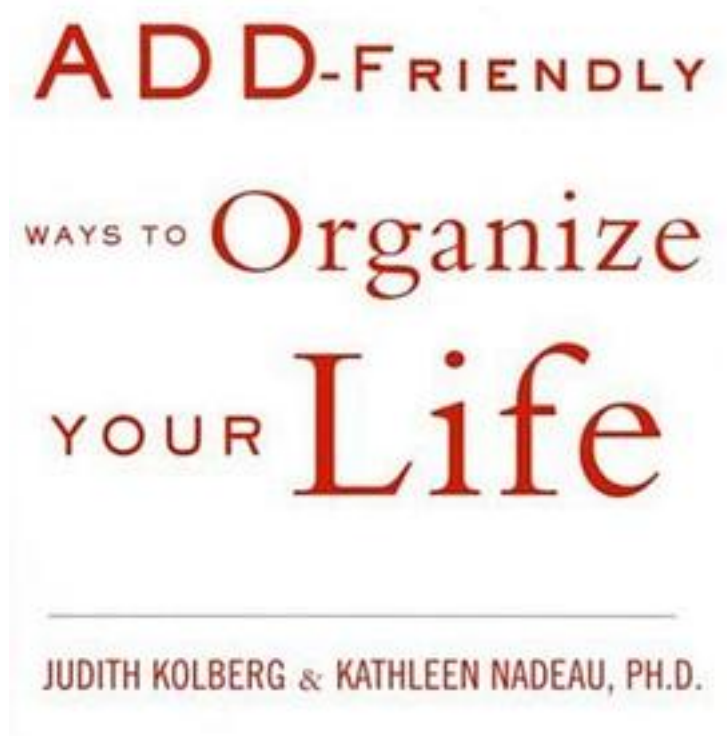
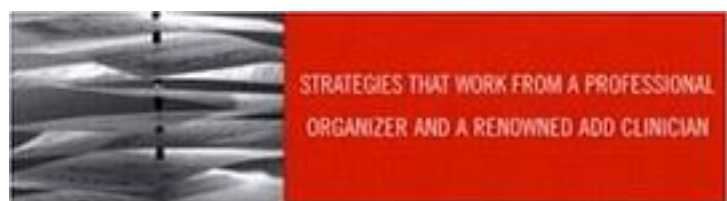


# ADD-Friendly Ways to Organize Your Life



[ADD-Friendly Ways to Organize Your Life\\_ 下载链接1](#)

著者:Judith Kolberg

出版者:Routledge

出版时间:2002-08

装帧:Paperback

isbn:9781583913581

Organizing books fall short of addressing the unique needs of adults with ADD. They

fail to understand the clinical picture of ADD and how it impacts the organizing process often making their advice irrelevant or frustrating when put into application. Books about ADD may address organization/disorganization but do so in a cursory fashion and on a very small scale in what are usually long books on the subject. This is a book that has ADD-Friendly advice with the ADDer in mind. This collaboration brings forth the best underlying understanding with the most effective and practical remedy from ADD experts in two important fields -- professional organization and clinical psychology. Finally, it offers organizing advice that ranges from self-help to utilizing the help of non-professionals, to using professional assistance. Thus it permits the reader to decide where they are at personally in the organizing process, and what level of support will be most beneficial to their unique situation.

作者介绍:

朱迪丝·科尔伯格

美国慢性无条理症学习小组的创始人和前理事、专业整理师咨询机构主席，并在亚特兰大从事知识管理咨询工作。

凯瑟琳·纳多

心理医生、切萨皮克注意力与学习中心理事，撰写了大量ADD相关书籍，并多次举办与ADD相关的主题演讲。

目录:

[ADD-Friendly Ways to Organize Your Life\\_ 下载链接1](#)

标签

注意力

ADD

评论

-----

## 书评

读了这本书后，我第一次意识到，拖延症很可能是一种严重的病。常常看到小伙伴们自嘲拖延症，提到ADD的却很少，但我想大部分重度拖延症患者，都应该检查一下，是不是注意力缺失原因导致拖延。

之前读过一本以自身身体的调整出发的书，利用一些禅修的方法来集中注意力，然而效果...

-----  
在刚刚看到这本书的名字的时候，我还以为“ADD”是一种整理术的简称。不过把书翻过来，看到封底的推荐上有这样的一些字句：“《ADD的人生整理术》是市面上第一部专门针对成年ADD人士在整理方面的特殊需求和困境而写就的作品……”“科尔伯格和纳多两位作者对ADD人士所面临的组...

-----  
谁动了你的注意力 文/王传言

每天你是否有这样的瞬间：在网络上浏览半天却感到无所事事甚至有些无聊；原本最应该处理的紧急的事情，直到老板在最后时刻提醒，你才幡然醒悟；在家休息的时候，你总是觉得百无聊赖，东看看西看看，在一天结束后的睡觉之前才恍然觉得今天又浪费掉...

-----  
ADD是什么? Attention Deficit Disorder

注意力缺失。这是一种病，更多的时候是童年早起会出现的一种疾病。但是在读这本书的过程中，我看到了很多书的精华的影子，包括断舍离、时间管理、拖延症、整理魔法、清空、游戏化、简单化、分享、建立团队、导师、信息过剩。。。就在...

-----  
可以说这本书我看的挺及时的，当时的我正处于一个完全绝望的心里，开学两个星期一直进不了状态，各种考试，明知非常重要，可是就是不想去办，日子一天一天过去，曾经的目标一个一个浮现在自己面前，顿时感觉压力越来越大，本来很简单的一件事，我就是一拖再拖，整个人崩溃至极...

-----  
《Add

的人生整理术》是让我第一次深度关注成人注意力缺陷的书，那么多的人被拖延、注意力不集中、过度集中、人际关系、时间焦虑、工作生活的极度混乱等状态所困扰，非懒惰、非能力不行、非没有上进之心愿，恰恰相反，聪明、思维发散、创意、甚至正因为

对自己有要求、不甘心， ...

-----  
可能是我们从小就没有培养这样的习惯，然后我们又影响着我们的下一代。你听隔壁的大姐又在吼她儿子专心写作业了。  
你会遇到几个很懂得整理的人，家里总是一尘不染，干干净净，而你总是很乱，房间总是收拾不整洁，桌上总是长了很多不属于那里的东西。可是你也会发现，很...

-----  
向ADD者推荐。

-----  
ADD的人生整理书术 先说一什么是ADD，其实这是一个英文缩写，全称是attention deficit/hyperactivity disorder  
.注意力缺失/多动障碍。其实也就是我们身上有很多的注意力障碍之类的问题，比如说坐不住，安静不下来，注意力不集中等。这让我想起了一本书的书名，叫《大家都有病》  
...

-----  
[ADD-Friendly Ways to Organize Your Life\\_ 下载链接1](#)