

當ADHD患者踏入職場



[當ADHD患者踏入職場_下载链接1](#)

著者:借金玉

出版者:台灣角川

出版时间:

装帧:平装

isbn:9789575647162

無法專注思考、開始工作1分鐘後就滑起手機……

ADHD患者傳授，絕對有效的專注祕方！

從工作＋人際關係＋生活習慣＋依賴習性＋低潮憂鬱 5 面向，

啟發所有無法適應社會、覺得工作很痛苦的上班族！

＊打算開始專心工作，卻忍不住整理起桌子？

→只要 5 秒，就能解決你遲遲無法開始的問題！

＊覺得同事、上司都很麻煩，完全不想跟他們打交道？

→人際關係是「看不見的貨幣」，用 3 招開始積累你的人情帳戶吧！

＊每天都無法準時起床，總是會睡回籠覺嗎？

→在床邊 1 公尺處放 1 罐○○，從此起床再也不憂鬱！

來自ADHD患者，在歷經嘗試、錯誤、再嘗試之後，

將好不容易掌握起來的生活祕訣集結成書，

這是一本為了所有無法順利進行工作或建構人際關係的人所寫的啟蒙之書。

※【工作】

不要改變自己，而是依賴「工具」

ADHD患者的建議：「扔進去」、「一覽性」、「一個動作就找到」

※【人際關係】

所有公司都是「部族」

ADHD患者的建議：瞭解你所屬的「部族規矩」

※【生活習慣】

給早上起不來，晚上睡不著的你

ADHD患者的建議：不能被「正常」所限制

※【依賴】

如何和麻煩壞朋友「藥、酒」相處？

ADHD患者的建議：不要被藥和酒吞噬，喝吧！

※【生存】

如何擺脫「憂鬱幽谷」？

ADHD患者的建議：以「不要死」為所有事情最優先，去休息！

本書特色

★出版 2 個月迅速 6 刷！

★對於覺得自己「金魚腦」、注意力不集中的一般上班族也適用！

★就算有溝通障礙、就算你很憂鬱，也一定能得到成果！

★從小就無法適應學校、於成長路上一路跌跌撞撞的作者，歷經就業、逃跑、創業、失敗、求職的坎坷歷程，目前終於能與患有ADHD的自己和平共處。希望他的故事與祕訣也能啟發每天起床都「不想去上班」的你！

作者介绍:

借金玉

1985年生。被確診為注意力不足過動症（ADHD）的發展障礙者。從童年時期就完全無法適應社會，在拒絕上學、不及格邊緣不斷反覆中，終於念到高中畢業。在早稻田大學發生了各種狀況終於畢業後，不知為何竟然就職金融機構。但在完全無法工作而逃跑之後，為了一舉逆轉人生而創業。新事業順利進行，卻在往上爬升中墜落慘敗。之後花了一年時間從「憂鬱谷底」爬出來，現在做的是業務員工作。

• 部落格「癡達障害就労日記」

syakkin-dama.hatenablog.com/

• Twitter @syakkin-dama

譯者簡介

崔立潔

東海大學日文系畢業，日本關西外大留學生別科結業，不務正業的日文人。曾在新聞圈打滾，現為專職SOHO族，除了翻譯，也熱愛寫作、閱讀、烹飪、神祕學。不侷限自己的可能，是人生最高指導原則。

目录: 前言

花了快30年才理解「我並不厲害」這件事

第一章

不要改變自己，而是依賴「工具」【工作】

發展障礙者風格的「工作」原則「扔進去」「一覽性」「一個動作就找到」

Hack 01「扔進公事包」才是最強戰略

Hack 02靠「板夾膨脹作戰」防止文件神隱

Hack 03為了「無法記事」的我們使用的記事本活用術

Hack 04靈感乍現時準備「大張白紙」吧

Hack 05再會了，整理地獄！「本質箱子」和「神壇祕方」

Hack 06「乾淨空間」幫助消除頭腦混亂

Hack 07五秒解決「不想動手」的「儀式」

Hack 08記憶力很糟糕的我的記憶「人臉和姓名」的方法

Hack 09為什麼你這麼不會「休息」？

第二章

所有公司都是「部族」【人際關係】

發展障礙者風格的「人際關係」原則 瞭解你所屬的「部族規矩」
Hack 10人際關係的價值基礎「看不見的貨幣」
Hack 11部族的三大貨幣①讚嘆——所謂的誇讚是「音樂遊戲」
Hack 12部族的三大貨幣②面子——「我是沒在聽的大叔」發生的理由
Hack 13部族的三大貨幣③打招呼——對不回話的人也要打招呼
Hack 14在部族的祭典「酒局飯局」中不講話度過
Hack 15通過部族的禮貌「閒聊」，只要一味的重複表達認同就好
Hack 16所謂的共感就是對「辛苦」與「努力」表達理解
Hack 17現在立刻停止「鬧劇感應器」

第三章

寫給早上起不來，晚上睡不著的你【生活習慣】
發展障礙者風格的「生活習慣」原則 不能被「正常」捕獲
Hack 18「睡不著」的你唯一該做的一件事
Hack 19就連發展障礙的我都能做到的最強「回籠覺」防止法
Hack 20注意服裝儀容的方式是重視「挽救」
Hack 21藉由「自我監控」瞭解自己的情況

第四章

和麻煩壞朋友「藥、酒」要怎麼相處【依賴】
發展障礙者風格的「依賴」原則 不要被藥和酒吞噬，喝吧
Hack 22讓忘記服藥和弄丟藥物機率降到零的超厲害「計畫」
Hack 23服用專思達（Concerta）的感想——不服用的話「工作兵敗如山倒」
Hack 24服用思銳膠囊（Strattera）的感想——我現在沒有服用
Hack 25可以喝的酒，不能喝的酒

第五章

我擺脫「憂鬱幽谷」的方法【生存】
發展障礙者風格的「生存」原則 以「不要死」為所有事情最優先，去休息

Hack 26休假日完全動不了的話應該要做的事
Hack 27在商務旅館進行「海外蟄居」吧
Hack 28消除糟糕的「憂鬱專注」和「過度專注」的方法
Hack 29在憂鬱幽谷救命的「保溫瓶」
Hack 30自我肯定不需要「根據」
Hack 31最危險的就是「從暴風雪停止的高山下山時」

結語

雖然只是一點一滴，但正在不斷進步

講解

送給無法按照社會標準活下去的人們的禮物——精神科醫師 熊代亨
．．．．．[\(收起\)](#)

[當ADHD患者踏入職場_下载链接1](#)

标签

ADHD

评论

偏向患者日记这种记录，提供了比较靠谱和直白的建议。没有医学相关的知识或者支撑，但是作为培养和辅助“执行系统”这一块做的很好了。不过排版作为台湾对岸的人来说比较亲切，但是看起来真的很痛苦。目前只有google play books有资源，而且价格歧视比较贵

[當ADHD患者踏入職場_下载链接1](#)

书评

[當ADHD患者踏入職場_下载链接1](#)