

Delivered from Distraction

Delivered from Distraction

Getting the Most out of Life with
Attention Deficit Disorder

With Vital New
Information on
Childhood
and Adult ADD

EDWARD M. HALLOWELL, M.D.,
AND JOHN J. RATEY, M.D.

Bestselling authors of *Driven to Distraction*

[Delivered from Distraction_下载链接1](#)

著者:Edward M. Hallowell M.D.

出版者:Random House Audio

出版时间:2005-01-04

装帧:Audio CD

isbn:9780739317624

In 1994, *Driven to Distraction* sparked a revolution in our understanding of attention deficit disorder. Widely recognized as the classic in the field, the book has sold more than a million copies. Now a second revolution is under way in the approach to ADD, and the news is great. Drug therapies, our understanding of the role of diet and exercise, even the way we define the disorder—all are changing radically. And doctors are realizing that millions of adults suffer from this condition, though the vast majority of them remain undiagnosed and untreated. In this new book, Drs. Edward M. Hallowell and John J. Ratey build on the breakthroughs of *Driven to Distraction* to offer a comprehensive and entirely up-to-date guide to living a successful life with ADD.

As Hallowell and Ratey point out, “attention deficit disorder” is a highly misleading description of an intriguing kind of mind. Original, charismatic, energetic, often brilliant, people with ADD have extraordinary talents and gifts embedded in their highly charged but easily distracted minds. Tailored expressly to ADD learning styles and attention spans, *Delivered from Distraction* provides accessible, engaging discussions of every aspect of the condition, from diagnosis to finding the proper treatment regime. Inside you’ll discover

- whether ADD runs in families
- new diagnostic procedures, tests, and evaluations
- the links between ADD and other conditions
- how people with ADD can free up their inner talents and strengths
- the new drugs and how they work, and why they’re not for everyone
- exciting advances in nonpharmaceutical therapies, including changes in diet, exercise, and lifestyle
- how to adapt the classic twelve-step program to treat ADD
- sexual problems associated with ADD and how to resolve them
- strategies for dealing with procrastination, clutter, and chronic forgetfulness

ADD is a trait, a way of living in the world. It only becomes a disorder when it impairs your life. Featuring gripping profiles of patients with ADD who have triumphed, *Delivered from Distraction* is a wise, loving guide to releasing the positive energy that all people with ADD hold inside. If you have ADD or care about someone who does, this is the book you must read.

From the Hardcover edition.

作者介绍:

爱德华·哈洛韦尔

在哈佛医学院任教20多年，现在是哈洛韦尔认知及情绪健康中心的负责人。

他是注意力缺失领域的顶尖专家，他的书是该领域最畅销的著作。

约翰·瑞提

哈佛医学院精神科副教授，曾是哈洛韦尔的老师，后两个人成为挚友。

他是注意力缺失领域最受欢迎的演讲者和作者。

目录：

[Delivered from Distraction_ 下载链接1](#)

标签

思维方法

Psychology

ADHD

评论

[Delivered from Distraction_ 下载链接1](#)

书评

我是在上海市精神卫生中心确诊的。做为一名注意力失调患者，这是我第一次手不释卷的一口气看完一本书。还在kindle上留下了史无前例长达十页的书签。这些案例简直要把我看哭了，几乎每个都有我的影子。

注意力失调(AttentionDeficitDisorder, ADD)，是一种缘于神经系统的疾病。...

ADD (Attention Deficit Disorder) : 注意力失调

对于ADD患者的建议性的诊断原则 (以下原则只有在某种行为的发生比同龄的大多数人明显频繁才可适用) : 1) 无成就感 2) 缺乏条理性 (主要症状)

3) 习惯性的拖延或者迟迟难以启动 4) 同时进行多个项目...

贴一个分心系列四本的链接:

1、《分心不是我的错》，<http://book.douban.com/subject/6516304/>

罗永浩强推的就是这本！

之前浙江教育出版社《无辜的挣扎》<http://book.douban.com/subject/1911655/>版权到期，重新做的。台湾也出了一版《分心不是我的错》<http://book.douban.c...>

在中学的时候，我才意识到有的人生能长时间专注于一样事情，而有的人更容易“三心二意”——他们充满好奇心，却难以专注，做事三分钟热度，有始无终。

我一直羡慕前者，觉得他们怎么就能这么专心，因为我是后者——我不喜欢有头无尾的自己。直到后来也才慢慢发现，这...

訾老师推荐的《分心不是我的错》，看完之后，还是不知道什么是注意力缺失障碍，虽然提供了诊断条件的列表，但是其中很多项目非常难以评估。据作者说，ADD患者观察自己的能力不足，所以得靠家属或者老师报告病史。而这里收集的所谓病史就无法说是可靠的。量表根据报告人可以分...

注意力缺失症的病灶在大脑的中枢神经系统中。虽然环境也会造成影响，但追根究底问题仍处在神经系统的天生异常上。对于患者来说，诊断就是一种解放，从对自己的失望和自责中解放。他们终于可以放过自己。

以往的诊断只把注意力缺失症分为多动和不多动，或者儿童和成人。其实还...

这个时代，有很多我们无法去简单观测到的看不见的隐形病症，例如：抑郁症、强迫症、狂躁症等等，ADD，则是另一种，记忆力缺失症。美国有1500万ADD患者，比尔盖茨本人就是一个

每一种病症，开始对我而言，都是无知的，因为这些病症，实在和我们传统意义理解的疾病，从临幊上可...

基本上在讲段子式的故事，这样容易让读者从这些故事人物的大而全的症状中建立起自己是注意力缺失症患者这一身份的心理认同，并给他们喂心灵鸡汤安慰剂。我就很不喜欢心理学普及读物这么写。

书里面描述的症状很多自相矛盾、模模糊糊、广而笼统。稍微科学点的问题，比如说ADD的...

作为科普性介绍文章，可以给4星。但是再认真的一点的话，看完这本书，缺乏指导性功能。

针对ADD的指标，我个人符合一些，比如说时常缺乏注意力，拖延症，没有条理，害怕与人沟通。但是同时我在读大学之前，学习成绩都十分优秀，在一个有威慑性的人来赋予我结构...

我和研究小组曾经做过一个关于ADHD的研究，当时我们对ADHD的了解仅仅停留在神经学方面，就和其他神经疾病一样，ADHD是纹状体多巴胺分泌的异常。

我们召集了64位拥有ADHD部分特质的被试和8位被确诊的被试。想测试多动症与压力的关键，在其中发现拖延性和压力成显著相关，一如书...

它是2018年，也可能是有生以来，最好的礼物吧。

遇到这本书之前的无数个白天，即使阳光普照，困锁的自我仍旧周身阴云密布，偶尔会黑云压顶电闪雷鸣。

而遇到这本书和这个概念的这个夜晚，虽然我在关了灯的黑暗房间，心里豁然的万丈光芒却瞬间溢满我的双眼。我在一本藏着自己前...

本来以为自己是，但看完书觉得自己就算是ADD，也还算轻度。

不过希望通过此书，了解到什么方式可以改善分心，怎样通过练习，更专注。

让我们开始边读边笔记吧！这些笔记差不多就是把心理师描述例子去掉后的干货吧。

==第1章 聪明，却一事无成== 分心的真相 别把分心看成人...

我是其中的抑郁分类：

之前总有一种被什么东西阻隔，中二点说就是被“封印”……这些年因为稳定的生活和亲密关系，加上也过了三十了，情绪平稳许多，尤其是有些人际关系方面的点“突然”

开窍，过年聚会的时候被同学表扬“你今年变正常了”……
想当年独自生活时，总觉得自己像...

本来我是被书名吸引过来看这本书的，但是看了这本书，我真的感觉内容不对题目，而且有很关键的一点：可能有害。这本书讲的就几个内容，什么是注意力缺乏症，注意力缺乏症怎么样怎么样，对生活的影响。但是，不知道为什么，我看这本书，虽然了解了原来有注意力缺乏症这回事，但...

注意力缺失症虽然会受环境的影响，但追根究底仍是神经系统的天生异常。对于注意力缺失症患者来说，诊断就是一种解放。

这本书的案例里面，很多人都是偶然读到一篇文章，了解到有“注意力缺失症”存在，回想对照了自己的行为表现，才去找医生治疗。在此之前，他们总是被误会为“...

[Delivered from Distraction_下载链接1](#)