

全球最畅销的分心系列 1

正确认识分心的第一本书



分心不是 我的错

Driven To
Distraction

[美] 爱德华·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell)
约翰·瑞提 (John J. Ratey)

◎著

丁凡◎译

- 我不是故意走神，只因为这些事太无聊
- 我不是故意惹毛你，只因为我不会委婉，不会装
- 我不是故意拖延，只因为计划永远赶不上善变的我



一套无法被超越的经典，畅销16年，永远排名NO.1

山西出版集团
山西教育出版社

分心不是 我的錯

Distraction
Is Not My Fault

◎ 謝文慶 著

- ◎ 本書以幽默、生動的語言，探討了分心的原因、分心的危害、分心的預防等問題，是一本不可不讀的書。
- ◎ 本書以幽默、生動的語言，探討了分心的原因、分心的危害、分心的預防等問題，是一本不可不讀的書。
- ◎ 本書以幽默、生動的語言，探討了分心的原因、分心的危害、分心的預防等問題，是一本不可不讀的書。

分心不是 我的错

Driven To Distraction

爱德华·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell) 著
约翰·瑞提 (John J. Ratey)

◎著

丁凡◎译

山西出版集团
山西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

分心不是我的错 / (美) 哈洛韦尔, (美) 瑞提著; 丁凡译.

—太原: 山西教育出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5440-4845-3

I. ①分… II. ①哈… ②瑞… ③丁… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 079321 号

书 名/ 分心不是我的错

fexin bushi wodecuo

作 者/ (美) 哈洛韦尔 (美) 瑞提

译 者/ 丁 凡

出 版 人: 荆作栋

责任编辑: 唐 锋

特约编辑: 李 季

复 审: 杨 文

终 审: 刘立平

设计总监: 夏红卫

设 计: 梁庆博

出版发行: 山西出版集团·山西教育出版社

(地址: 太原市水西门街馒头巷7号 电话: 13835156030

邮编: 030002)

营销宣传: 陈 漪

(电话: 13488706313 E-mail: chenyi@cheerspublishing.com)

印 刷: 北京京北印刷有限公司

印 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

开 本: 720×965 1/16

印 张: 15

字 数: 212千字

书 号: ISBN 978-7-5440-4845-3

定 价: 39.80元

学会照顾你的思维花园

能够向中国读者介绍我的作品，我深感荣幸。我觉得中国读者也许会比美国读者更能理解我的思想，更容易产生共鸣。

因为我在书中描述的那些思维特点，在我看来都是天赋，是一种特殊的才能，都具有积极的意义。而主流的美国读者可能会从病理学的观点来看我所描述的东西，给它们贴上“失调”或“障碍”的标签。我却认为，这些思维特点是优缺点兼具的混合物，一旦你正确应对，它们就能开出绚烂的花朵，结出丰硕的成果。

事实上，与其他人相比，正是这些分心的人（被错误地称为“注意力缺失症”的人），为世界做出了更多的贡献。具有这类思维特点的人往往表现出众，他们往往是那些先锋的改革者、创新者、预言家、梦想家、企业家、探索者、思想者、建造者、制造者、艺术家、诗人、演员、舞蹈家以及新政策和新方针的塑造者。概括地说，他们就是那些能放眼未来并让梦想成真的人。

我要为这些分心的人欢呼。我热爱这样的人，我的整个职业生涯都是与他们共同度过的，迄今已经有三十多年；而且，我本身就是分心者，同时，我还有阅读障碍，这是另外一种常常被误解并被视为障碍的思维特点。事实上，尽管阅读障碍会导致阅读和拼写方面的困难，但它同时也有自己独特的天分和优势。很多取得了巨大成功的人都有阅读障碍。

对具有这类思维特点的人而言，所有优点和长处往往都隐藏在缺点和问题

之下。毕竟，每个人的大脑和思维方式都各有优劣。为了让优势得到发展的机会，你必须先认识到它的存在、为它正名、滋养它以及给它提供成长的养分。如果我们仅仅关注缺点和劣势，那么内在的优点就会慢慢枯萎和消亡。

这将是怎样的一个悲剧啊！避免发生这类悲剧的方法其实非常简单。每个人都应该注意自己的思维特点，把它看做世界上最特殊也最珍贵的花园。每天浇水，保持充足的阳光和爱心，除去杂草，专心地培育那些花儿们。只要给予适当的照顾，精神花园就会年复一年地茁壮成长，最终它会成为拥有非凡气度的成熟思想。你的精神花园里会长满鲜花、树木、灌木丛和藤蔓，繁茂兴盛。你将有勇气面对一切暴风雨，获得最美妙的生活。

在“分心”系列的四本书中，我致力于向读者们介绍，在被错误地称为“注意力缺失症”的精神花园中，有数不清的美景与危险并存。这儿并没有什么“缺失”，有的只是注意力的徘徊和游移。分心的人就像是去野餐的孩子，完全不会考虑其他理由或任何危险，只是任由好奇心的引导。这样的人往往充满了矛盾。他们时而注意力超级集中，时而恍惚走神；他们时而表现得任性冲动，时而表现得思虑周全；他们常常会被什么问题卡住，但又往往会突然萌发新想法或新念头。

他们虽然存在很多问题，比如分心、冲动、好动，但换个角度来看，容易分心是因为他们对一切都有好奇心，容易冲动是因为他们充满了创造力，好动是因为他们精力充沛。

针对你自己、你的孩子和你的另一半，你该如何关注、如何照顾这个特殊的花园，本系列的四本书提出了不同的方法和建议。

这套书主要围绕现代生活中的分心问题及其数以万计的外在表现而展开。我在书中讨论了信息超负荷、责任超负荷、高速运转的生活以及处处可见的干扰和机会是怎样将生活变得绝望，是怎样在电子信息化的世界中创造了一种荒谬的孤独。

这套书中的第一本《分心不是我的错》介绍了注意力的概念以及它在生活中的不同表现。这本书对注意力缺失症的特点进行了描述。同样，它也概括

提出了一些如何发展分心者优势的方法。

本系列中的第二本书《分心也有好人生》是在第一本书出版10年后完成的，因此，它包含了很多新的信息，比如新例子、新故事，更侧重新的应对方法，以帮助分心者获得满意的人生。

在前面两本书对分心的特质进行定义和讨论后，**第三本书《分心的孩子这样教》**实际上是指导父母如何抚养具有分心特质的孩子。这本书着重强调了在养育分心的孩子时，应该采用“一切从优点出发”的角度。这样，孩子就不会认为自己是一个需要被修正的、有缺陷的人，而会觉得自己的努力就是一种胜利。在孩子的发展问题上，“一切从优点出发”和“一切从缺点出发”的培养模式，往往会形成具有天壤之别的结果。

这套书的第四本《分心也有好婚姻》讨论了婚姻在这个充满干扰、匆匆忙忙、问题不断的世界中受到的影响。它指出现代生活模式会给夫妻关系带来怎样的危险和陷阱，并对如何保护婚姻、重塑亲密关系提出了一系列积极的解决之道。

在当代社会中，注意力缺失和分心已经成为极其常见的问题，“分心”这四本书不仅要帮助读者全面地认识这个问题，还对建立联系和因应分心进行了深入的探讨。我们知道，不管是怎样的花园，忽视都会带来荒芜。在分心者中，有成千上万的人不知该如何照顾自己，他们过着不快乐的生活，比如坐牢、药物成瘾、失业、处在社会的边缘，但只要学会正确的方法，他们在任何领域都能成为优秀的领头人。

如果因为我的书，中国读者能够意识到这个花园的存在，正确认识分心者，并满足他们的特殊需要，那这将带给我极大的成就感。中国的发展正在进入一个崭新的时期，可能许多才华横溢的分心者正引领着中国发展的方向。中国文明是世界最伟大的文明之一，我希望我的中国读者能将这套书视为来自一个美国人的小礼物。如果你们希望与我联系，请登录我的网站：www.drhallowell.com。

第1章 聪明，却一事无成 / 1

分心的人通常很聪明、活力充沛、直觉强、创造力强，但他们无法在任何一件事情上持续专心。分心的人热情、率真，但容易冲动，经常把周围人惹毛。

第2章 他不是懒孩子 / 35

分心的孩子常常被误认为懒惰、是叛逆的坏孩子，他们的自我形象会受到损害。分心的孩子并不都多动，有些孩子喜欢静静地做白日梦。

第3章 生活一团糟，事事都拖延 / 61

对于分心的人来说，缺乏结构是最糟糕的事，他们常觉得世界随时会崩溃，灾难马上就要发生，因此他们需要指导、需要结构，来稳定混乱的生活。

第4章 嫁给一个长不大的男人 / 91

做分心者的爱人真的是一件伤脑筋的事，你完全不知道下一秒会发生什么，任何事情都不能指望他。你要学会把怒气发泄到分心症上，而不要迁怒他本人。

第5章 一个人可以毁了一家人 / 109

如果家庭成员中有一个人是分心的，那么争执与冲突就不可避免。但如果全家人愿意用全新的眼光看待一个长期遭误解的亲人，其实家庭生活也可以很愉快。

第6章 不多动一样可以分心 / 131

当我们强调分心者的分心时，就会忽略他们有时也能很专注。当我们强调分心者的多动时，就会忘记那些爱做白日梦的分心者。

第7章 分不分心，自己说了不算 / 169

判断是不是分心，最重要的是检视一下你的过往人生。通过自己与身边人的回忆以及心理测验，让有经验的医生来做出正确的结论。

第8章 给分心的大脑配眼镜 / 187

通过辅导和治疗，分心者会消除不靠谱、低成就感等负面的自我形象，认识到自己是多有才华。通过计划和清单，分心者开始能够控制生活、享受生活。

Driven to Distraction

第1章

聪明，却一事无成

分心的人通常很聪明、活力充沛、直觉强、创造力强，但他们无法在任何一件事情上持续专心。分心的人热情、率真，但容易冲动，经常把周围人惹毛。

在生活中，我们到处都能看到分心的踪影。之前，你也许认为有些人不够有纪律、太疯狂、太不可预料。这些人在学校或职场中游荡，即使是爬到了学业或事业的顶端，他们仍然觉得被驱策着，无法有秩序地生活。你会想，如果这些人能够振作起来该多好。

通过本书中的种种个案，你们可以看到分心的人所受到的种种误解及不公平对待，以及他们顽强奋斗的故事。通过这些故事，你对分心的人会有更多的理解。

为什么吉姆总被炒鱿鱼

晚上 11 点，吉姆在书房中踱步。他晚上经常一个人踱来踱去，试着整理自己的思绪。在慢慢步入中年的过程中，吉姆觉得日益绝望。他看着四周杂乱的房间，书、纸张、袜子、旧信件、抽了一半的香烟等物品散了一地。他的脑子和他的房间一样乱。

吉姆看了一眼书桌前那张写着“待办事项”的单子。单子上有 17 件事，而最后一件用黑笔圈了好几次。“重组企划书星期二交！”现在已经是星期了，他还没开始写呢！自从告诉老板他知道如何提高生产力和士气以来，吉姆

已经想了好几个星期。老板说：“好啊！写一份企划书来看看。”老板还希望吉姆这次能有始有终地完成一件事。

吉姆知道自己要写什么，他已经想了好几个月了。比如，办公室需要一套新电脑，文员需要更多的授权，以便立即作决定，这样大家才不会浪费那么多时间开各种会议。如此一来，生产力和士气都会提高。事情非常简单明白。他把各种想法写在纸上，可随后这些写满各种想法的纸就被他扔了一屋子。

吉姆只能在书房中踱个不停。要从何处下笔？他自言自语道：“如果写不好，我会看起来像个大傻瓜，搞不好还会被炒鱿鱼。这还不是和以前的工作一样？”他的想法总是很棒，但却无法有始有终地做完。这就是吉姆的特点。他踢了垃圾桶一脚，房间更乱了。他告诉自己：“好，吸气，呼气。”

他坐下来，盯着电脑屏幕，然后走到桌前清理东西。电话响了，他对着电话大吼：“你没看到我在忙吗？”电话答录机中传来宝琳的声音：“吉姆，我要睡了，只是打电话来看看你的企划书写得怎样了，祝你好运！”吉姆没勇气接电话。

吉姆如此痛苦地度过一夜，一件件小事让他分心，比如屋外的猫叫声、三天前别人说过的话、手上的铅笔重如铅块等。终于，他写下了“安捷实验室重组企划书”这几个字，但再也写不出其他的了。一个朋友曾经告诉他：“想到什么就写什么。”好，想到什么就写什么，但是他仍然写不出一个字。也许该换个工作，也许该上床睡觉了。算了，别想了！不行，不管多烂，非得写完不可。

凌晨四点，他快疯了。极度疲倦使他的的大脑呈半休克状态，这反而可以使他准确地描述自己的想法。早上六点，他终于写完企划书上床了。“九点要见老板，最好先小睡一会儿。”

问题是，九点到了，他却还在床上，他忘了定闹钟。中午，他一脸慌乱地赶到办公室。看到老板的脸色，他知道无论企划书写得多好，他都别想再待下去了。老板说：“你为什么 not 找一个有弹性上班时间的工作呢？你很有创意，

吉姆，去找一个适合你风格的工作吧！”

几星期后，吉姆跟宝琳说：“我就是不懂。我知道我有才华，不应该一天到晚被辞退，可是我老是被辞退。我总是有些很棒的主意，但就是不知道怎样完成。我在高中就这样了，班主任很好，她说我是班上智商最高的，但她不懂为什么我的潜力发挥不出来。”

宝琳说：“你知道吗？真不公平，他们用了你的企划案，效果好极了。每个人都很开心，工作效率也提高很多。那些都是你的主意，吉姆，结果反倒是你被炒鱿鱼。真不公平！”

吉姆说：“我真不懂自己的问题出在哪，我不知道要怎么办。”

吉姆有注意力缺失症。他来找我的时候，已经32岁了，不论是工作还是人际关系，他都长期处于失败中。因为神经上的异常，他无法专心、无法持续努力、无法完成任何事。

典型的注意力缺失症有三个特征：冲动、分心、多动。美国共1500万人患有此病，其中大多数人并不知道自己的问题在哪儿。过去，人们认为这类小孩长大后情况就会改善，现在我们知道只有1/3的分心者长大后会自然痊愈，2/3的分心者即使长大后也不会完全康复。注意力缺失症不是学习障碍或智商不足，许多分心者极为聪明，只是他们的聪明表现不出来。对他们而言，把自己的想法整理出来，实在是一件困难而需要耐心的事。

什么是正常的行为呢？什么行为算是冲动呢？怎样算是分心呢？有多旺盛的精力才算是多动呢？本书将利用许多个案一一探讨这些问题。每个人或多或少都有过这些毛病吗？是的。但是我们还需要看症状的严重程度，有没有影响生活，才能判断这个人有没有注意力缺失症。

吉姆来找我的时候，他完全不知该如何是好。在我的办公室，他坐在椅子上，一直摸头发。他倾身向前，看看我，看看地板，摇着头说：“我不知道要从何说起，我连自己在这里做什么都不知道。”

“找到这个地方有困难吗？”他迟到了20分钟。我猜想他也许迷路了。

“是啊，你的说明很清楚，不是你的错。该往右转的时候我向左转了，结果又碰到学校放学，在路上耽搁了一会儿。后来我到了桑莫镇的加油站，能找到这个地方真是奇迹。”

我说：“是啊！有时候真不好找。”我希望他能放轻松一点。注意力缺失症患者来初诊时，一半以上的人会迟到或根本没来，我早已有心理准备。这是症状之一，但病人很在意，以为我会责备他们。

我说：“你可不是第一个迟到的病人。”

他问：“真的？那真好。”他深吸一口气，好像要说什么，却没说出口，话卡在喉间出不来，然后长长地吁一口气，想说的话还是没说出来。我建议他花点时间整理自己想说的话，同时利用这段时间我把他的资料填好，比如姓名、住址和电话。这似乎对他有些帮助。他说：“好，开始吧！”

我说：“好。”我把手放在脑后，靠向椅背。吉姆沉默了一会儿，又大大地叹了一口气。我说：“也许我们可以谈谈你为什么来找我。”

他说：“好。”他开始告诉我他的故事。他认为自己有一个正常的童年。经我仔细询问，他才承认在小学阶段他非常调皮，时常闯祸。他从来不用功学习，可是成绩很好。他说：“我觉得学校好像游乐场。”到了中学，学业就没那么轻松了，光靠聪明是不够的，他的成绩开始落后。父母和老师开始对他唠叨，嫌他个性上存在的种种弱点，并指责他让每一个人失望，这样下去将来要如何是好等诸如此类的话。他的自尊心开始受到伤害。好在他的个性本来就活泼乐观，总能维持一定的热情。在勉强大学毕业后，他频繁地更换了几家电脑公司的工作。

我问他：“你喜欢电脑？”他很热情地说：“我简直像是个发明电脑的人。我爱死电脑了。我就是懂得电脑是怎么回事，你明白我的意思吗？我知道电脑是怎么回事，如果能告诉别人我所知道的一切就好了，如果我没有每次都把事情弄糟……”

我问：“你每次是怎样把事情弄糟的？”他说：“我每次是怎样把事情弄糟

的？”他的声音变得低沉而忧郁。“我怎样把事情弄糟的……我会忘记事情，我和别人吵架，我会拖延，会迟到，我会一天到晚迷路，我脾气不好，我做事有头无尾。我有很多毛病。我和老板讨论事情，明知道自己是正确的，可讨论讨论，就变成我在骂老板了。这样骂老板是很容易被炒鱿鱼的。有时候我有个想法，但就是整理不出来，好像这个想法塞在我脑子的某处。我知道它在那儿，但就是整理不出来。我想把它整理出来，可是我办不到。我以前的女朋友说我需要接受自己就是没出息的事实。也许她是对的，我不知道。”

我问：“你喜欢她吗？”

“有那么一阵子。然后她就像别人一样，受不了我了。跟我在一起，生活太刺激了。”

我问：“你认为这种‘刺激性’是从哪里来的？”

他说：“我不知道，我一直都是这样。”

我们谈的越多，关于“刺激性”的话题越明显。吉姆的一生都充满了各种各样的刺激行为，它们是强烈的，而吉姆总是在燃烧着。这就是为什么在高度刺激和有压力的行业里，我们会看到更高比例的注意力缺失症患者，例如销售业、广告业和股市。

我问：“你以前找过心理医生吗？”吉姆说：“有过一两次。他们人很好，但是一点帮助也没有。其中一位医生还叫我别喝那么多酒！”“你喝多少？”“偶尔喝。有时候很想轻松一下，就出去喝个痛快。这是家族传统，我爸爸算是个酒鬼，我觉得我还不是酒鬼。当然，每个酒鬼都这么说，是不是？喝过之后，第二天早上头痛得不得了，之后会好一阵子不喝。”

很多分心者使用酒、大麻或可卡因来治疗自己。可卡因的化学成分和一种治疗分心症的药物很相似。

吉姆说话时，他的双腿一会儿交叉一会儿又打开，来来回回，动个不停。我说：“如果你觉得坐不住，可以起来走一走，动一动。”“真的？你不在意？”他站起来，一面走，一面挥动手臂讲话：“太棒了！大部分人都受不了我动个不停。可是我一面走，才能一面想事情。这很奇怪吗？难怪我在学校有那么多麻烦，但这只是其中的部分原因。我总是觉得受拘束，即使在办公室里也一样，我不能一直踱来踱去。”

我说：“我不知道，也许你只是还没找到适合你的工作。”

“你说话的口吻听起来像我的老板，问题是到底有没有适合我的工作呢？”

注意力缺失症有很多不同的类型。许多人，尤其是成年分心者，也有其他的问题，例如抑郁症、染上赌瘾或酗酒。这些明显的问题遮掩住潜在的注意力缺失症。有的人则是把分心逐渐变成人格的一部分，而没有接受治疗。别人只会说：“他就是那个样子！”吉姆是一个多动型的分心者，但是有很多分心者并不会多动，而是不太爱动。这种孩子会整天做白日梦，外人不知道他神游何处。

我回答吉姆：“我不知道有没有适合你的工作。现在我只想听听你的故事，你告诉过任何人吗？”“没有。没人跟得上我。他们都说我会跑题。”“没关系，你只管说，我负责整理。这是我的工作。”

我们用了几个星期的时间进行治疗。他说了很多自己的故事，多数内容都充满误会、误解、自责、低成就感、失去的机会、愤怒的人们、危险的行为等。12岁时，妈妈说他永远不懂得适可而止。他做了许多蠢事，他有健忘症，他成天混日子，可是他也有很多精彩的经历。他善良、直觉强、有魅力、有活力、热心。在他的故事里，有伟大的梦想和希望，也有极端的失望。他从不怨天尤人，只会怪自己不够好。他很讨人喜欢，虽然他不怎么喜欢自己。

典型的分心者往往很讨人喜欢，但却总是惹事。他们可能非常爱惹人生气，例如，一位母亲曾打电话来说她的儿子几乎把学校给烧光了，她问

我是否可以把她的儿子撞死。从中可见这位母亲已经气愤到了极点。同时，分心者也比一般人更有同情心、直觉强、有爱心，似乎在他们的乱七八糟的脑子里，总会特别保留一部分对人或对事的直觉。

吉姆的故事有很多转折。他当过公交车司机。一天下午，他以为已经到达了终点站，于是就直接把车开进停车场，结果发现车上还有愤怒的乘客，原来他忘了在最后一站停车。那是吉姆最后一次开公交车。还有一次，他当一个女同事的面批评老板是“笨蛋”，一说出口就想起来这个女同事是老板的太太。他说：“我不是故意的，我就是会出错。会不会是我潜意识里想要失败呢？”

我说：“也许，有的人就是这样，但是也可能完全不是那么回事。”我开始告诉他注意力缺失症是怎么回事。“也许你不是个失败者，也许你潜意识里不想失败。我越来越觉得，也许是你的神经系统有些问题，而引起注意力缺失症。这个病症就像近视一样，你会看不清楚，并且看东西很吃力。注意力缺失症患者很难一次做一件事。你也许听过‘多动儿’（hyperactive children）这个名词，就是以前用来形容注意力缺失症患者的。现在我们知道注意力缺失症患者也包括不多动的小孩及成人。注意力缺失症的特征是容易分心、冲动，但不会总是多动或精力过剩。多动型的注意力缺失症患者永远在忙，他们是所谓的A型人格的人。他们追求刺激、活力充沛、任何时刻都动个不停；他们常常有好几个计划同时进行；他们总在忙，却很难真正完成任何事，因为他们很会拖延；他们经常情绪不稳定，可以没有任何原因地在瞬间从极高昂变得极低落；他们很容易生气，尤其是被打断或遇到改变的时候；他们的记忆有很多的漏洞；他们喜欢作很多白日梦、喜欢高度刺激、喜欢行动和新奇的事物。这种个性对他们不仅会造成职场上的困扰，还会对与人的亲密关系造成困扰。如果你总是分心或是追求刺激，你的女朋友很容易会离开你。”

我一面说，一面观察他的反应。他身体前倾，直盯着我。当听到每一个症状时他都点头，而原本疲倦的脸显得越来越兴奋。他打断我：“我小时候，别人总是说，‘没用的吉姆’，你为什么不像样点？我的父母和老师都觉得我懒