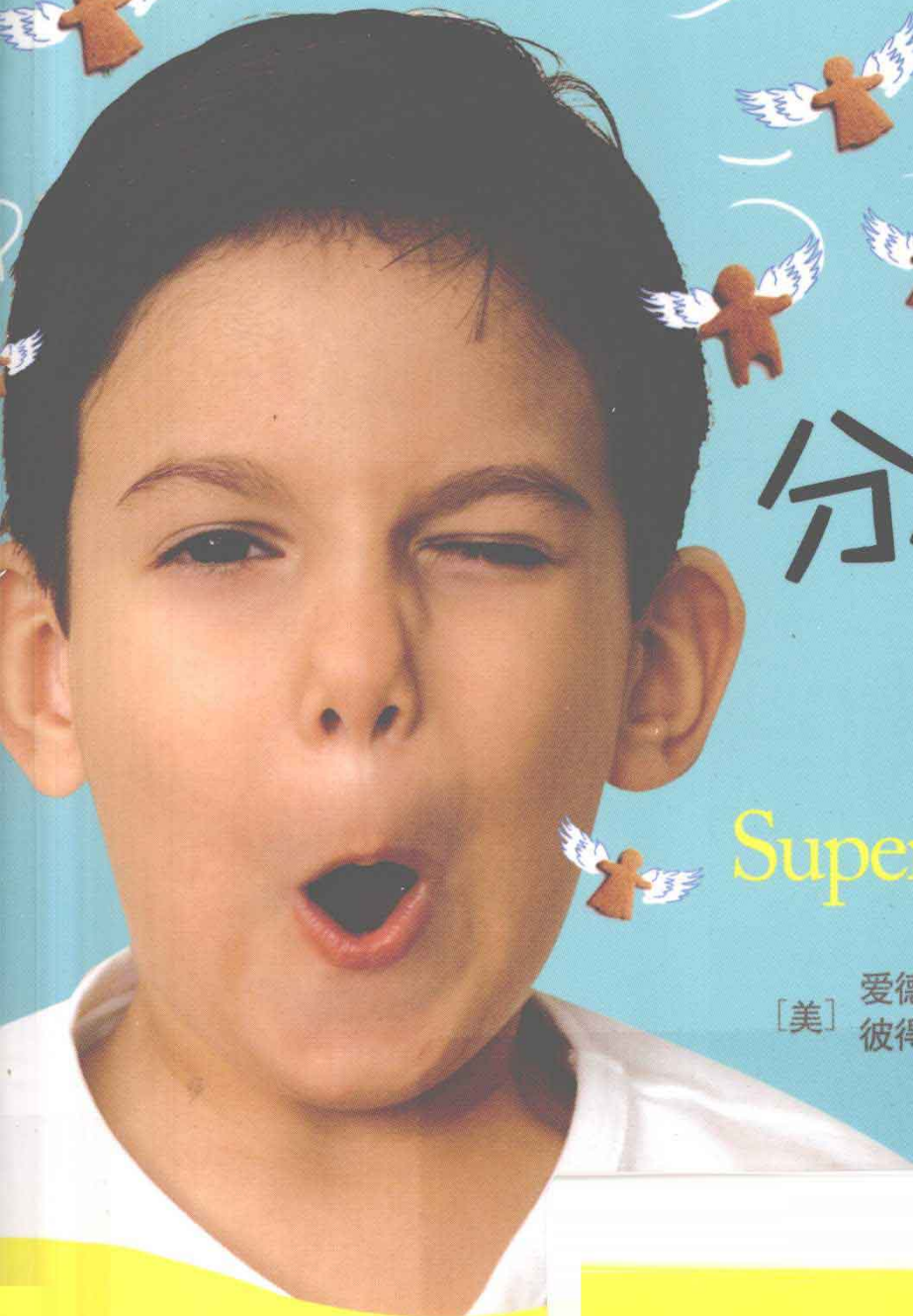




全球最畅销的分心系列

3

帮助你和你的孩子将分心变成福气



分心的孩子 这样教

Superparenting For ADD

[美] 爱德华·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell) 著
彼得·詹森 (Peter S. Jensen)

◎著

丁凡◎译

孩子 ↘

你能不能不丢三落四、不磨磨蹭蹭，老实坐一会儿？↘

你为什么不能像其他孩子那样乖乖的？↗

我该拿你怎么办？



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

分心的孩子 这样教

Superparenting For ADD

[美] 爱德华·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell) 著
彼得·詹森 (Peter S. Jensen)

◎著

丁凡◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

分心的孩子这样教 / (美) 哈洛韦尔, (美) 詹森著; 丁凡译.

—太原: 山西教育出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5440-4844-6

I. ①分… II. ①哈… ②詹… ③丁… III. ①家庭教育

IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 079322 号

书 名/ 分心的孩子这样教

fenxin de haizi zheyangjiao

作 者/ (美) 哈洛韦尔 (美) 詹森

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: 13

字 数: 113 千字

书 号: ISBN 978-7-5440-4844-6

定 价: 32.00 元

知识让世界更简单!

湛庐文化
Cheers Publishing

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角度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），为世界作出了更多的贡献。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制定者。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，最终它会拥有气度非凡的成熟思想。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。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，时而又表现得思虑周全。他们常常会被问题卡住，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为常见的问题，“分心”这四本书不仅要帮助读者全面地认识这个问题，还对建立联系和应对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。中国文明是世界上最伟大的文明之一，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。

目录Contents

第一部分 爱孩子的真正样貌

第1章 分心的孩子什么样 / 3

分心的孩子想到什么、看到什么，就说什么。有时候他们会后悔，因为惹上了麻烦，可是你知道吗？他们其实也有点自豪。诚实不好吗？不管怎样，他们改不了。

第2章 爱那个不断制造麻烦的孩子 / 13

多花时间和孩子相处，注意看、注意听，但不要东管西管或唠唠叨叨。分心的孩子实在很难让人爱他们，但是这些孩子却最需要你的爱，因为他们在别处得不到爱。

第3章 在质疑的声浪中坚持你的爱 / 29

抚养分心儿童是一场马拉松，而不是跑百米。所有孩子都需要结构和督导，所有孩子都需要家长提醒，分心的孩子则需要更多的结构、更多的督导、不断的提醒。

第4章 分心的孩子不是坏孩子、不是不可救药的孩子 / 39

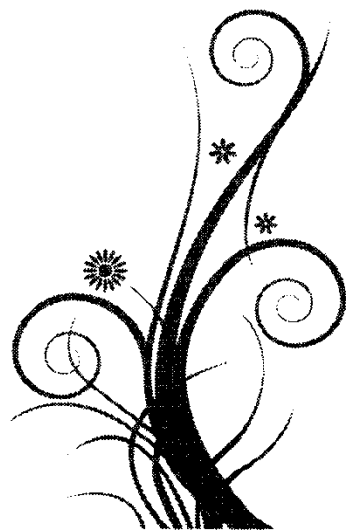
分心的孩子不是坏，不是没出息，也不是不服管教。我们也不能断言，分心的孩子是脑子出了问题的孩子，这会让孩子感到羞耻、恐惧、自卑和绝望。

第5章 找真正的专家，寻求正确的协助 / 51

别让孩子或你自己在冷酷的现代医学洪流里变成一个物件。对孩子和你而言，最好的帮助始于对话，而不是测验或问卷，永远以诚挚的人与人之间的联结作为开始。

第6章 强调孩子的优势也不能一味地表扬 / 65

强调优势和正向不是表面功夫，不是类似在作业上盖个笑脸那样的小伎俩。强调正向需要特别的技巧，你需要很有观察力、有洞察力，你应该明智、大胆。



第7章 分心孩子缺点的背面就是优点 / 75

你越能用正面的角度重新检视孩子的特质，就越能全面地描述孩子，而不是单单描述他的问题。缺陷取向会忽视孩子的优点，其后果可能很糟糕——会让优点逐渐消失，或是永远无法发挥出来。

第二部分 发掘孩子的优势

第8章 用优势循环的方法挖掘孩子的才华 / 91

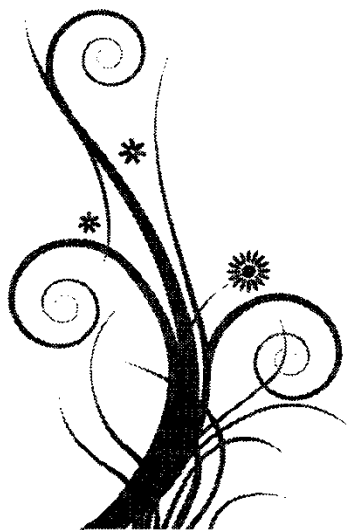
优势循环的方法包括五个步骤。这些步骤可以让孩子在自己喜爱又充满挑战的活动中不断进步，这是建立自信和自尊心最有效的方法。

第9章 如何分析孩子天生的做事风格 / 105

了解每个人天生都有不同的做事风格，了解孩子属于哪种风格，对于了解孩子如何学习、在学校表现如何、如何协助他们发挥潜力，都会有无比实际的帮助。

第10章 让孩子成为管理自己的大师 / 125

科尔比发现，孩子们喜欢自己想办法让生活更顺利，成绩更好。她告诉孩子们，他们应该自己去寻找回答问题或做功课的正确方法，这样才会有成就感。



第 11 章 分心孩子的父母应如何与老师建立有益的关系 / 137

和学校建立积极的关系，主要是和老师建立关系，这是你送给孩子的珍贵礼物。很多分心孩子的家长因为在建立亲师关系上肯花时间，所以他们孩子的校园生活从很糟糕变成了很棒。

第 12 章 学校和老师应如何发掘孩子的优势 / 147

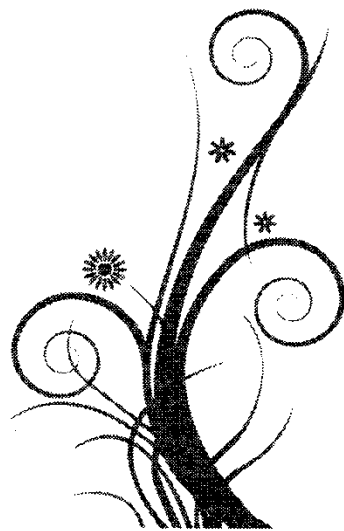
如果你的孩子不能上专门为分心孩子开办的学校，那该怎么办呢？没关系。本章描述了一些典范学校，从这些优秀范例中，你可以了解到什么样的学校和老师适合你的孩子，以及你可以如何改变孩子的学校。

第 13 章 大家齐心协力来帮助分心的孩子 / 157

我们可以从生活和学习的方方面面来帮助分心的孩子。你并不是孤军奋战，你可以感觉到那些真正了解并关心孩子的老师、医生和其他专业人士的温暖支持。

特别奉送 改善孩子行为的策略 / 175

专家支招 家有分心童的父母指南 / 181



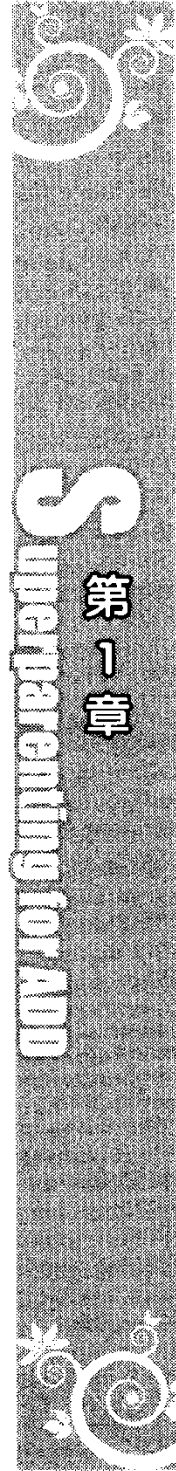
S **第一部分** **Superparenting for ADD**

爱孩子的真正样貌

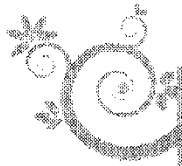
爱孩子的真正样貌，当事情不顺利的时候，努力记住这一点。

有时候，你是他唯一拥有的。





分心的孩子什么样



大部分人完全不了解分心是怎么回事，因此我模拟一个虚构的分心高中生写下这段话。这是根据我们的真实生活以及临床治疗过几千个分心儿童的经验而写成的。希望你能了解分心儿童的生活面貌。

分心是怎样的啊？我也不知道分心到底是什么。我跟你说说我这个人是怎样的。我的生命很精彩。我妈担心我太沮丧，担心我的自我形象不好。可是我很爱我的人生，我只是痛恨学校，也恨某些人。其实我也不是恨他们，我只是跟一些不了解我的人之间有些矛盾，你知道，就是那些搞不懂的人，那些一定要把甜甜圈翻过来才知道它是什么的笨蛋。我觉得再清楚不过的事情，可是有些人就是弄不明白，真奇怪。倒不是说我觉得自己都是对的，而是说，我不懂一些再明白不过的事情，为什么别人就是看不出来。好奇怪，有时候我会因为说真话被处罚。