

- ◎ 上班又送不到了
- ◎ 钥匙又找不着了
- ◎ 手机又丢了
- ◎ 信用卡又透支了
- ◎ 结婚了，又离了



[美] S.M. 萨吉斯◆著
王 龙◆译

注意力不能集中

来自专家的 10 个简易解决方案



科学出版社
www.sciencep.com

心理视窗系列

注意力不能集中

10 SIMPLE SOLUTIONS TO ADULT ADD

[美] S.M. 萨吉斯 著

王 龙 译

科学出版社

北 京

版权公告

10 SIMPLE SOLUTIONS TO ADULT ADD: HOW TO
OVERCOME CHRONIC DISTRACTION AND ACCOMPLISH
YOUR GOALS by STEPHANIE MOULTON SARKIS, PH.D.

Copyright: © 2005 BY STEPHANIE MOULTON SARKIS

This edition arranged with NEW HARBINGER

PUBLICATIONS through BIG APPLE TUTTLE-MORI

AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

版权合同登记号 图字: 01 - 2007 - 2240

需要本书的读者, 请与北京清河6号信箱(邮编: 100085) 发行部联系, 电话: 010-62978181(总机)、010-82702660, 传真: 010-82702698, E-mail: tbd@bhp.com.cn。

图书在版编目(CIP)数据

注意力不能集中 / (美) 萨吉斯著; 王龙译. —北京: 科学出版社, 2007.12
(心理视窗系列)
ISBN 978-7-03-020656-5

I. 注... II. ①萨... ②王... III. 精神障碍 - 防治
IV. R749

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第170656号

责任编辑: 曾'华 任 洪 / 责任校对: 王春桥
责任印刷: 天 时 / 封面设计: 赵 芳

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号
邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

北京市天时印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年12月第一版 开本: 889 × 1194 1/32
2007年12月第一次印刷 印张: 4.625

定价: 14.80元

作者简介

S. M. 萨吉斯，博士，美国佛罗里达州佛州大学副教授，雷汶法学院咨询师，萨吉斯精神病院评估主任，注意力缺失障碍辅导员。她在萨吉斯精神病院从事相关的临床试验，用自身的经历来帮助各年龄段的人应对各种局面并开始建设性的生活，为需要服务的人提供公众利益评估。

你又想换工作吗？你老觉得钱不够花吗？你约会经常迟到吗？你老把东西放错地方吗？你家里总凌乱不堪吗？你时间又不够用了吗？你有超常的丢东西能力吗？你又觉得激情被耗光了吗？你又欠费被停机了吗？你又要交滞纳金吗？你不该买的东西又买了一大堆吗？……

本书用很短的篇幅列出了应对这些问题的办法，如果付诸实践，你会受益终身，你将注意力更集中，记忆力更好，人际关系更融洽，财富更多，时间更充裕，自信心更强……

生命的流逝会使你对自身的存在产生紧迫感。赶快试试吧，你很快就能享受到更加健康、平衡、圆满的生活……

■ 目录

简介1

第1章 注意力不能集中3

注意力不能集中是一种病 / 4

注意力不能集中的表现 / 4

注意力缺失有好处 / 6

注意力缺失的麻烦 / 7

揭秘注意力缺失 / 8

为什么会发生注意力缺失 / 9

练习 追根溯源——画出你的族谱图 / 10

第2章 药物治疗是根本11

药物治疗是有效的 / 12

对症下药 / 13

不要忘记吃药 / 15

谁有权开具处方 / 16

怎样找到合适的医生 / 16

和医生预约 / 17

练习 帮助医生就是帮助自己 / 19

第3章 远离凌乱不堪的生活 21

调整生活节奏 / 22

与生活秩序井然的伙伴合作 / 22

减少视觉压力 / 26

赋予物品新的生命 / 26

“5个箱子”理顺你的生活 / 27

驯服文件怪兽 / 28

寻找重要的文件 / 29

买了新的淘汰旧的 / 30

切断凌乱的源头 / 30

练习 思考“条理性”问题 / 35

练习 找到家里的“条理性”热点 / 35

第4章 不再做“失主” 37

让所有的东西各就其位 / 38

管理好重要物品 / 40

养成习惯 / 45

看好小孩 / 46

避免宠物丢失 / 47

东西丢了怎么办 / 48

练习 你最易丢失的物品是什么 / 50

第 5 章 有效地管理时间 51

使用记事本 / 53

使用主清单 / 54

制定最后期限 / 54

避免日程排得过满 / 55

把任务委托给他人 / 56

让孩子帮助你 / 56

使用闹铃 / 57

给自己多留出一些时间 / 57

电话是为你服务的 / 58

有效地使用电子邮件 / 59

找出自己效率最高的时段 / 60

提前购买贺卡 / 61

避免完美主义 / 61

安排好过渡时间 / 62

想做就做 / 63

练习 制定每周日程表 / 64

第6章 让钱为你服务 65

令人郁闷的财务困境 / 66

抵制超市里的诱惑 / 67

做一个聪明的消费者 / 68

花钱的服务少买 / 70

善待汽车 / 70

使用财务管理软件 / 70

仔细挑选银行 / 71

简化财务管理 / 72

入不敷出怎么办 / 75

欠债必须还钱 / 76

避免“身份盗窃” / 78

制定预算 / 78

利用免税的存款 / 80

练习 设定财务目标 / 81

第7章 好好照顾自己 83

健康的生活模式 / 84

身体健康 / 86

饮食健康 / 87

睡眠健康 / 90

情感健康 / 92

精神健康 / 94

练习 好好照顾自己 / 96

第 8 章 找到合适的工作 97

什么是职业健康 / 98

什么样的工作适合你 / 98

调查你的工作满意度 / 100

改变工作轨道 / 100

你想干什么 / 101

找工作时寻求外援 / 103

确定自己的性格类型 / 104

重新回到学校 / 104

利用求职过程 / 105

趋利避害 / 108

了解办公室的潜规则 / 108

创造便利条件 / 109

坦白自己的情况 / 111

练习 研究自己的职业历史 / 112

第9章 提高社交技巧 113

消除排斥感 / 114

积极地倾听 / 115

学会非口头交流 / 116

留下好的第一印象 / 117

弥补社交不足的方法 / 117

学会积极主动 / 122

学习必要的礼仪 / 123

练习 扮演各种社会角色 / 126

第10章 建立丰富多彩的人际关系 ... 127

我不是故意的 / 128

学会“社会互利” / 131

要么选择结婚，要么坚持己见 / 132

分配家务 / 133

愤怒像失控的列车 / 134

安排吵架的时间 / 135

错了就要承认 / 136

找一个志趣相投的伴侣 / 136

婚姻需要经营 / 137

防止计划外怀孕 / 138

黄灯闪烁时寻求外援 / 139

练习 看看自己学到了多少东西 / 140

简介

■ 什么是注意力缺失

你发现自己很难集中注意力吗？你感到总有太多的事情要处理吗？你丢过东西吗？你打断过别人的谈话吗？你健忘吗？人们偶尔都会经历这些问题，但是，你有可能是一个拥有心理问题的人——注意力难以集中的患者。这种心理障碍叫注意力缺失（Attention Deficit Disorder，简称ADD）。ADD患者在日常生活中会经常出现这些问题。

本书是为那些最近刚刚被诊断出患有ADD的人和怀疑自己患有ADD的人而准备的。即使你得知自己患有ADD已经有一段时间了，这本书仍然可以为你提供一些办法，帮助你应对一些常见的挫折情绪。

■ 如何使用这本书

本书中提出的解决办法虽然并不能立刻治愈你的障碍，但却能够帮助你更好地掌控自己的生活。如果你患有ADD，“变化”会让你措手不及。你可以从本书的开头选择一个解决办法，看看这个办法是否奏效。如果奏效了，那好极了！

等你觉得自己已经把第一个解决办法完全融入生活中了，那就开始尝试第二个解决办法吧！

你可以每次只阅读本书的部分章节，因为如果你患有 ADD，那么长时间地阅读将是很困难的一件事。你也可以跳过某些章节，从中挑选出符合自己需要的信息和内容。在每个章节的结尾，都会有相应的习题。这些习题不仅能够让你深刻地了解 ADD 会给你的生活带来什么样的影响，而且能够帮助你进行调整来应对变化。

■ 本书概览

首先让我们看看这本书包括哪些内容。第 1 章简要地介绍了 ADD 的各种症状；第 2 章介绍了药物治疗——一种已被广泛证明的治疗 ADD 的有效疗法；第 3 章介绍了摆脱凌乱局面的方法，从而让你的生活变得更有条理；第 4 章介绍了帮助你不再丢失东西的办法；第 5 章介绍了管理时间的策略；第 6 章介绍了应对财务管理难关的办法；第 7 章介绍了能够帮助 ADD 患者改善身体、精神和情感健康的办法；第 8 章介绍了最适合 ADD 患者的职业，因为 ADD 患者会遭遇某些社交困境；第 9 章介绍了培养社交技巧的方法；第 10 章介绍了改善社会关系的技巧。

中國通不刊第五

第



章

注意力 不能集中



■ 注意力不能集中是一种病

约翰上班又迟到了。一开始，他找不到车钥匙。等钥匙找到了，汽车又无法启动，因为昨天晚上他忘了关车灯。一上班，他就有一个非常重要的演讲，可他没有准备一份备份的演讲稿，偏偏电脑又崩溃了，他为演讲准备的所有注释也都不见了。今天早晨，他魂不守舍地走进办公楼时，不小心撞到人，把咖啡洒到了别人身上。昨天晚上他也没有睡好，因为和妻子大吵了一架，妻子抱怨他根本不在乎她的感受。最重要的是，约翰昨天下班回家时忘记了买鸡蛋和牛奶，这让妻子感到很沮丧。

萨莉在员工会议上出丑了。她正盘算着明天放假的美梦，老板突然问：“萨莉，你对鲍勃刚才说的有什么看法？”萨莉根本没有听鲍勃说的话，一时不知所措。在经历了30分钟无聊的会议之后，她的注意力无法集中，老板问她时，她惊慌失措。为什么这样的事情总是发生在她的身上？

这些事情是不是也经常发生在你的身上呢？

■ 注意力不能集中的表现

温德尔、沃尔夫和瓦瑟斯坦在2001年发表的研究结果表明，美国有大约4%的成人注意力容易分散，他们实际上是患有ADD。ADD也被称为注意力缺失/多动症（Attention-

Deficit/Hyperactivity Disorder, 简称 ADHD)。你现在可能已经意识到 ADD 正在影响着你的生活、工作和社交。

从哪些症状能看出自己患有 ADD 呢？ADD 症状包括：

- 情绪波动。
- 滥用药物。
- 日程表过于繁忙。
- 制定了很多计划，但是从未执行。
- 收到太多的账单。
- 总觉得没有发挥出自己的潜能。
- 办事总是拖延。
- 常常由于一时冲动而承担风险。
- 难以完成任务。
- 经常丢失东西。
- 性情容易急躁，是个急性子。
- 组织能力差。
- 有过几次婚姻关系。
- 由于一时冲动辞掉工作。
- 经常更换工作。
- 缺少朋友。
- 不会理财。
- 缺乏自尊心。
- 才能被埋没（你的实际能力远不止胜任这份工作）。
- 特别不喜欢交通堵塞，有时为避免堵塞会故意违章。
- 常常打断别人的谈话。

许多患有 ADD 的成人 都被诊断出儿童时期就患有 ADD，但并非所有的情况都是如此。

■ 注意力缺失有好处

如果告诉你ADD并不总是坏事，你也许会感到诧异。其实ADD也有积极的一面。ADD患者也许会拥有以下特质：

- 富有创造力。
- 能够有效地处理多个任务。
- 有幽默感。
- 多才多艺。
- 有让怨恨“随风而去”的能力。
- 有“超出常规”的思考天赋。
- 对自己感兴趣的事干劲十足。

ADD的症状因人而异。有些患者可能总是打断别人的谈话；有些患者最大的问题可能是常常丢三落四。当然，同

注意力缺失者往往富有创造力。



一患者也可能表现出很多症状。有些患者在某些情况下也许表现得不好，但是没过多久在同样的情况下却表现得很出色。反之亦然。比如说，一位聪明的大学生在在一个学期考试中既有“优”和“良”，也有“中”和“差”，但在下个学期又全部得了“优”。如此大的反差不仅会让家人和朋友感到迷惑，而且连你自己也会感到困惑。

■ 注意力缺失的麻烦

ADD 的症状会给你的生活带来巨大的麻烦。我们每一个人在某些时候至少都经历过以上某些症状，但是 ADD 患者在大部分时间里都会表现出以上很多症状。成人 ADD 会对你产生方方面面的影响，使你无法完成本职工作，无法与家人和睦相处，无法拥有牢固的友谊。通过以下这些线索，你可以判断 ADD 是否已经给你造成了困难。

- 由于注意力无法集中或无法保持条理性，你被解雇了。
- 因为没有完成工作任务，你遭到了老板的严厉斥责。
- 无法保持长期的友谊关系。
- 总被人当成扶助对象。
- 无法和自己的家人、室友或同事和睦相处。
- 有药物滥用的问题。
- 面临着一些法律的困境，比如说因为超速驾驶被拘留或被罚款多次。
- 因为未能充分发挥自己的潜力而导致自尊心不强或意志消沉。
- 因为无法有序地安排自己的生活，浪费时间和金钱。