

全球最畅销的分心系列 **2**

让分心者的**天赋**自由

分心也有 好人生

Delivered
From Distraction

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

丁凡译

你的头脑非常棒，就像法拉利跑车。

只要你学会及时踩刹车，
你不但能不分心、不拖延、不冲动，
还能比别人更出色。



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

图书在版编目 (CIP) 数据

分心也有好人生 / (美) 哈洛韦尔, (美) 瑞提著; 丁凡译.

—太原: 山西教育出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5440-4846-0

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 079340 号

书 名/ 分心也有好人生

fexin yeyou haorensheng

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: 14.75

字 数: 201 千字

书 号: ISBN 978-7-5440-4846-0

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）为世界做出了更大的贡献。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，忽视都会导致荒芜。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、游离于社会的边缘，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。

第一部分 分心是怎么回事

- 第1章 别人眼中的分心者,分心者眼中的自己 / 3
- 第2章 成功快乐的分心人士 / 9
- 第3章 测测自己是不是分心人士 / 15
- 第4章 对分心的可怕误解 / 23
- 第5章 分心者内在的不安分 / 29

第二部分 从故事中认识分心

- 第6章 班尼家:了解分心至关重要 / 37
- 第7章 乔依:与分心相伴的其他问题 / 48
- 第8章 欧泊恩家:互相扶持的分心一家人 / 54

第三部分 分心的判断、原因及其他

- 第9章 判断是不是分心的7个步骤 / 69
- 第10章 如果孩子有分心的问题,如何跟孩子解释 / 76
- 第11章 为什么有人会分心 / 80
- 第12章 分心与躁动 / 85
- 第13章 分心与阅读问题 / 92
- 第14章 分心与上瘾 / 96

第四部分 分心者如何才能成功快乐

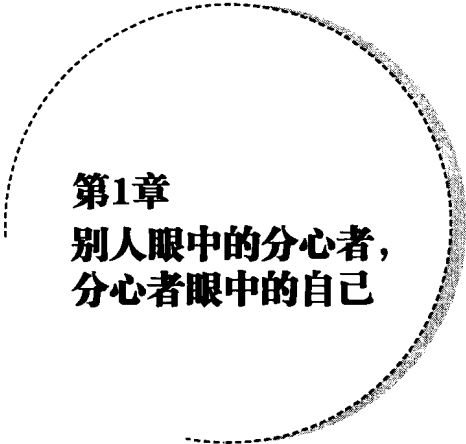
- 第 15 章 如何改善分心最有效 / 107
- 第 16 章 5 个步骤找到分心中隐藏的优势 / 113
- 第 17 章 如何让分心的孩子在学校取得好成绩 / 118
- 第 18 章 如何帮助上大学的分心孩子 / 123
- 第 19 章 分心者应该吃什么 / 131
- 第 20 章 改善分心的妙方: 动动身体、动动脑 / 136
- 第 21 章 分心者用不用吃药, 吃什么药 / 146
- 第 22 章 不要让分心的阴暗面伤害你 / 159
- 第 23 章 避免分心引发的家庭战争 / 168
- 第 24 章 摆脱分心带来的痛苦、杂乱和过度忧虑 / 176
- 第 25 章 分心者的性与伴侣 / 184
- 第 26 章 作者特别分享的小秘诀 / 200

附录 关于分心最基础的 27 个问题 / 211

Delivered from Distraction

第一部分

分心是怎么回事



第1章 别人眼中的分心者， 分心者眼中的自己

大部分人不了解分心，分心的缺点被广泛宣传，已充满了负面形象。分心其实很复杂，往往呈现出充满矛盾的特质，它会让你在不同的时刻、不同的情况下有不同的表现。

充满矛盾的特质包括：

- 精神上及身体上有充沛的精力（有时候又非常懒散）。
- 脑子转得非常快，且容易分心（有时候又超级专注）。
- 健忘、不擅长做计划及预期事情的后果。
- 行为无章可循且容易冲动。
- 创造力强。
- 比一般人较没有压抑的倾向。
- 缺乏组织能力（在某些方面又有特别的组织技巧）。
- 拖延（有时候又表现出“现在非要不可”的特质）。
- 有时态度强烈、有时态度模糊。

- 健忘（却又能特别记住某些不重要的信息）。
- 有强烈的兴趣（有时候又无法产生兴趣）。
- 拥有独特的世界观。
- 易怒（但是同时又很心软）。
- 喝很多酒、抽烟、嗑药或有其他上瘾行为，比如赌博、购物、花钱、性沉溺、食物、网络（有时候又完全不碰）。
- 不必要的担心（但是需要担心的时候又不够担心）。
- 特立独行，不肯从众随俗。
- 拒绝别人的帮助（但是又喜欢帮助别人）。
- 过度大方。
- 会重复同样的错误，无法吸取教训。
- 低估完成工作或到达某个地方所需的时间。
- 其他多样化的特质。这些特质不一定会随时表现出来，也不会出现在每个人身上。

没有两个分心者是完全一样的。分心本身的变异性及不一致性，让我们无法清楚地描述这种变化出现的原因。

但是分心者和一般人确实不同，虽然有中间的灰色地带，但差异确实存在。正如18世纪的诗人埃德蒙德·柏克（Edmund Burke）所说：“虽然夜晚与白天之间没有清楚的界线，但是没有人能说二者是一样的。”

那么，让我试着用我自己的方式描述一下吧。首先，我讨厌注意力缺失症（ADD）这个名词。或许因为我也有ADD吧，我觉得真正有问题的是那些一直挑剔别人，在旁边盯着每个细节、每个规定、每个程序的人，我觉得这些人有病。我称之为“注意力过多症”。他们小时候会乖乖听话，而别人不听话的时候他们会告状；长大后，他们仍然会告状。

你难道不会像我一样，宁可注意力不足，也不想注意力过多吗？谁想长期注意所有的细节啊？能够一直稳稳地坐在椅子上应该是某种精神疾患的症状

吧？在我看来，没有分心的人简直是无聊透了。是谁在推动人类的文明呢？是谁一直有新点子呢？当然是分心的人。

我无法改变现实，社会还是鼓励注意力过度症的，但我还是要帮分心鼓吹一下。

虽然分心自古存在，但直到近些年它才被人们认识。有人认为分心根本不存在，因为他们从来没有和分心者接触过。以我 55 年的个人经验和 25 年的专业经验，请相信我，分心确实存在。分心就像其他心智状态一样真实，但是我们无法在显微镜下或通过 X 光片看到分心，我们无法进行如此精确的判断。

分心就像你明知车的雨刷坏了却还在雨中开快车一样。挡风玻璃一片模糊，但是你慢不下来。你继续开车，努力想看个清楚。你停不下来，你认为开得越快越好。这就是你的天性。

分心就像用信号很差的收音机听球赛转播一样。你越是想听清楚，就越会听不清楚。偶尔，杂音消失，你可以听得很清楚，可以专心听。这感觉多好呀！但是，杂音又出现了，你发觉自己再次受挫。你很生气，想砸了收音机，但若正好有人来问你感觉如何，你大概会对他大发脾气。

分心让你充满活力，如同拥有跑车级的大脑，比普通车跑得快很多，只是麻烦出在刹车系统上。你有了好主意，之后开始行动，可是还没等做完，忽然又有了第二个好主意，你就去做了。当然，这时第三个主意又跑出来了。很快，大家就说你缺乏组织性、爱冲动、不听话及叛逆……各种难听的话都有。这真是冤枉，因为其实你是想尽力做好每件事的。

你的大脑似乎要崩溃了。你不断敲手指、抖腿、哼歌、吹口哨、东看西看、搔痒痒、伸懒腰或涂鸦……别人觉得你不专注或是没有兴趣，而事实上，你只有这样才能够专注。走路、听音乐或是在拥挤嘈杂的房间里，都比在安静的环境里能更让你专心。我最受不了图书馆的阅读室了，别人的静谧天堂对我而言却如同酷刑。

一般人是可以规划时间的，他们可以一次做一件事，但是分心者的时间是

叠在一起的，所有的事情都同时发生，这让人很恐慌。你无法选择先做什么，你不知道什么事可以等一等。你一直都处在往前冲的状态中。

分心者的世界里只有两种时间：现在和非现在。如果老板说，3个月以后有个重要会议，需要做好准备，分心者会认为这不是现在。他会把事情忘掉，直到3个月后，这件事情已近在咫尺了，但是一切太迟了。愤怒的老板会抱怨说：“如果你能够把事情放在心上该有多好！你是公司里最有才华的人，但除非好好整理自己，否则不管是在这里或在其他的地方，你都不会取得任何成就的。”

难怪许多没被诊断出来的分心者有抑郁症、过度担心及焦虑症。因为他们永远不知道自己会忘记什么、说错什么，或是在错误的时间出现在错误的地方。

美术馆，（注意到我从一个话题跳到另一个话题了吗？这就是分心者的特点）我逛美术馆就好像别人逛跳蚤市场一样。“哦，这个真好看，嗯，那个也很有意思”，但有时候我又能坐在一张画前特别耐心地看很久。分心者并不是没有专注力，如果他们感兴趣，如果他们的神经传导物质刚好排列整齐，如果他们建立的结构正确，那么他们可以像猎犬一样专注。

我无法排队等待做一些事情，如果不得不等，我会逼迫自己，但是我内心是不喜欢等待的。必须等待的时候，我往往会做些让自己将来后悔的事情。

在冲动和行动之间，我缺乏缓冲地带。我就像许多分心者一样，缺乏做人的技巧。说话之前，我不会多做考虑。我们分心的人就像电影《大话王》（*Liar Liar*）里的金·凯瑞（Jim Carrey）一样，有什么说什么，不会说谎。五年级的时候，我注意到数学老师的头发看起来和别人不太一样，于是脱口就说：“老师，你戴了假发吗？”结果我被赶出教室。

从那时起，我学会忍着不说，但还是常常说错话。分心者得花很多力气做这些微不足道的事情，比如保持安静、忍耐。

你可以想象，如果你一直改变话题、踱步、搔痒痒、说错话，那么亲密的关系可能会出问题。我太太已经习惯我常常走神，她说：“如果你处在状态

中，你真的很投入。”

我们刚认识的时候，她以为我有神经病，因为我总是忽然跑掉或是跑神。现在她很习惯我的来来去去，我认为能够娶到她真是我的运气。

许多分心者特别喜欢高度刺激的活动。我就喜欢赌博和赛马。我对这些充满刺激的活动的方法就是不经常去或是去的时候少带钱，这样即使输了也无妨。我总是输！很明显，追求高度刺激很容易惹上麻烦。这就是为什么很多罪犯和冒险家都是分心者。A型人格、躁郁症患者、反社会型人格、有暴力倾向的人、嗑药上瘾的人以及酗酒的人也常常有分心的问题。

不过，有创造力、直觉强、精力充沛、幽默、工作能力强的人也常常有分心的问题。你可以当外科医生，在手术中获得刺激，或是当辩护律师、演员、飞行员、股票操作员、新闻工作人员、销售人员或赛车手。

大家提到分心的时候，通常不会提到它的优点。大家只注意缺点以及如何改变缺点，毕竟，这就是患者寻求诊断及治疗的初衷。一旦诊断确定，患者将学会如何处理问题，之后，大脑就开始运作了。

忽然，车窗外的视野清楚了，收音机接收的信号清晰了，风暴过去了。你可以开始执行多年来放在心里的伟大计划了。这个曾经的问题儿童或问题成人忽然令大家大跌眼镜，同时他们自己也非常惊讶。

分心者往往对生活有特殊的“感觉”，可以一箭中的，能找到问题的核心，而不用像别人那样仔细分析、思考才弄得懂。他无法告诉你他是如何想到解决办法的，他也无法告诉你他是从哪里得到想法的，但他就是知道，就是能感觉到。

别人看不到的地方，分心者能看到。即使看不到，也能感觉得到，因此他们可以莫名其妙地得到答案，这种“第六感”需要受到重视和鼓励。如果环境总是坚持要有合理的线性思考，那么这些人就永远无法把直觉发展成有价值的的能力。

治疗是怎么回事呢？治疗就是减少杂音、加强信号。诊断本身就足以减少

自责和自卑的杂音了。另外，使用某种结构，比如清单、时间表、充足的睡眠、良好的饮食习惯和运动等，都可以提升专注力。短期计划比长期计划有效，因为短期计划可以把工作分成许多小阶段，这对分心者会很有帮助。

分心的治疗细节因人而异。比如，请了解分心的人当你的秘书或会计师，建立适合你的文件分类法以及选择好用的电脑程序……都可以让事情更有秩序。

对于成人，最重要的两种“改善”方法就是找对伴侣和找对工作。对于孩子，最重要的改善方法就是减少学校和家庭中的讥笑、嘲讽和责骂，还要鼓励他们的伟大梦想。

还有其他许多方法，比如：对危险行为设定限制、开车一定要系安全带、注意车速限制、使用记事本、找他人帮忙以及找个教练随时提醒你。

药物也有帮助，但是不会解决一切问题。

完整的治疗计划应该包括不同的策略，长期下来它们能帮助各个年龄层的患者找到新生活。

我们需要别人的了解和支持，比一般人更需要，因为我们比一般人遇到的困难更大、我们的行为更令人受不了。不管我们走到哪里都可能弄得一塌糊涂，但是只要有了适当的帮助，我们就可以发光发亮。

如果你认识像我这样的人，总是惹是生非、做白日梦、忘东忘西，那么他可能就是分心者。不要让他等到开始相信别人责备他的话，那就太迟了。



第2章 成功快乐的分心人士

如果想知道如何与分心者共处，就要看成功快乐的分心成人是怎么做到的。

这里描述两个故事，看看是哪些特质让分心人士如此成功快乐。

洛伯是电视台体育新闻的主播，他患有 ADD。洛伯是波士顿最受欢迎、最有经验的媒体记者。他在这个充满竞争的职场已经工作了二十多年，并取得了成功。他无法专注很久，他的优势是创造力。他很会即兴演出，他认为临场发挥要比照着演讲稿读容易多了。他的即兴演出使他在波士顿很有名气。不但如此，洛伯很会交朋友，这使他在纷纷扰扰的职场中能够屹立不倒。他很喜欢帮助别人，但从不会夸耀自己的善行。洛伯喜欢让大家开心，为了帮助儿童医院募款，他曾不惜在电视上戴着红鼻子扮演麋鹿鲁道夫。

这些经历虽然不会反映在成绩单或履历表上，但却让他过着成功而快乐的生活。因为这些特质，他总能第一手得到热门新闻。大家喜欢先打电话找他，而不找别人。

洛伯的第一次婚姻有两个孩子，再婚后又有一个 8 岁的孩子。他的太太正