

全球最畅销的分心系列 4

注意力稀缺时代的婚姻宝典

Married To
Distraction

分心也有 好婚姻



[美] 爱德华·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell)
休·哈洛韦尔 (Sue George Hallowell)

◎著

陈楠◎译

跟他说话就像跟空气说话，你休想得到任何回应

他总在出门前1秒改变主意，让你的计划全泡汤

你提醒他无数次明天是妈妈的生日，他依然会今天打电话祝贺

你前脚刚收拾干净，他后脚就把家搞得乱七八糟

别再抓狂，
学会爱这样的他

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

分心也有 好婚姻

Married To Distraction

[美] 爱德华·哈洛韦尔 (Edward M. Hallowell) ◎著
休·哈洛韦尔 (Sue George Hallowell) ◎著
陈楠◎译

山西出版集团
山西教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

分心也有好婚姻 / (美) 哈洛韦尔 (Hallowell, E.),

(美) 哈洛韦尔著 (Hallowell, S.); 陈楠译.

—太原: 山西教育出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5440-4853-8

I. ①分… II. ①哈… ②哈… ③陈… III. ①婚姻—通俗读物

IV. ①C913.13—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 089472 号

书 名/ 分心也有好婚姻

fexin yeyou haohunyin

作 者/ (美) 爱德华·哈洛韦尔 (美) 休·哈洛韦尔

译 者/ 陈楠

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: 向丽蓉

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: 0351-4035711

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: 13.25

字 数: 153千字

书 号: ISBN 978-7-5440-4853-8

定 价: 32.00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 为什么不亲密

- 第1章 分心陷阱无处不在，想亲密很难 / 3
- 第2章 爱是一种脑力劳动，没有专注就没有爱 / 10
- 第3章 7×24小时的干扰，让亲密感碎成了渣 / 23
- 第4章 “我很忙”是最致命的爱情杀手 / 31
- 第5章 放大分心的缺点，爱意荡然无存 / 40
- 第6章 误把分心当自私，道德讨伐会伤人 / 50
- 第7章 吵架很过瘾，谁还在乎感情 / 57

第二部分 扫除亲密关系的障碍

- 第8章 10种方法叫停不断升级的斗争 / 69
- 第9章 减少超负荷运转的25种方法 / 80
- 第10章 排除焦虑毒素的4步法 / 84

- 第11章 如何应对另一半的分心 / 89
- 第12章 另一半总像个孩子，你该怎么办 / 97
- 第13章 如何抵制外遇的诱惑 / 105
- 第14章 设计性生活的时间表其实很浪漫 / 112
- 第15章 容忍生活中适度的混乱 / 119
- 第16章 应对易怒和挫折感 / 122

第三部分 提升亲密关系的粘性

- 第17章 了解、欣赏分心者的行事风格 / 129
- 第18章 将生命中的细节变得与众不同 / 135
- 第19章 做回自由、轻率、顽皮的自己 / 146
- 第20章 投入精力，营造积极的婚姻气场 / 150
- 第21章 关注婚姻中的琐事，建立爱情清单 / 157
- 第22章 把握关键：耐心、坚持和不灭的希望 / 164
- 第23章 40条让你们更恩爱的建议 / 173

特别奉送 30分钟-30天婚姻训练手册 / 181

译后记 / 199



M **第一部分**
Married to Distraction

为什么不亲密



Married to Distraction

第1章

分心陷阱无处不在，想亲密很难

你拿起这本书，是因为你关注爱。

你很可能遇到了一些障碍，也许很小，也许很大。人类的亲密关系是非常复杂的，盘旋往复令人费解。我们中的大部分人在与他人交往的时候都会遇到困难，越是与我们关系亲密的，越是如此。所以，如果你遇到了某些障碍，你首先要努力坚持下去。仅仅是认真对待和坚持努力是不够的。有些人一辈子都在努力，但一无所获。为了让你的努力有效果，我们将为你提供一個最有效的计划。

当一对夫妻的关系很和谐时，两个人都会觉得安全和充实。为了实现这点，两个人都需要感受到：

1. 对方非常尊重自己；
2. 对方非常关心自己；
3. 对方认为自己有一技之长。

除此之外，为了让爱成为我们希望它成为的样子，你想到另一半的时候应该会在脸上浮现出笑容。爱人应该是让你感觉到快乐的人，你期待见到的人，可以不需要任何原因就能让生活变得特别的人。

当一切状态都好的时候，下面这5个步骤会自然为你带来爱情的幸福感。这些步骤是逐层渐进的，不过，现代生活对其中每一步都会造成障碍，我们下面会具体进行说明。

1. 注意；
2. 时间；
3. 共情；
4. 建立连接；
5. 玩耍。

恋爱的起点是注意。当你第一次注意到一个人的时候，恋爱就开始了。恋爱开始于视线的停留，就像在某个充满魔法的夜晚，在某个拥挤的房间，或是在婚恋网站上偶遇的某个广告，某些无法说明的信号吸引你注意到了某个人，而不是其他人。没有人能够确切地说明这是怎么发生的、为什么、什么时候以及什么地点，但它确实发生了，自世界起源以来一直如此。

在现代社会，各种各样的分心时刻干扰着我们的注意力。作为恋爱的先决条件，集中注意力或被某人完全吸引，成为几乎不可能实现的事。

一旦你得到了某人的注意，那么，爱的下一步就是要将这种注意力保持一段时间。没有持续的注意过程，爱情就不能萌发。不过，过分的注意也会扼杀爱情。有些人声称他们可以告诉你如何正确地注意那个人，然而每段爱情都是不同的，没有一个放之四海而皆准的法则，这也正是那些所谓的“专家”提供的“寻找

真爱的办法”大多失败的原因。

在爱情成长的过程中，如何关注别人和接受别人的关注就像一段舞蹈：有时候你看着我，有时候你没有。双方需要努力投入，不要太随意、太简单。如果想要和我一起跳，你必须跟上我的舞步。在这个阶段，关注往往以“忽视”对方来体现，比如克制自己打电话的愿望；日夜思念着某人，却又故意回避他；全身心地被一个人吸引，但仍然保持着一定的距离。这就是发展中的恋爱之舞。

然而，我们这个分心的时代再一次影响了这场舞蹈。如果你没有时间沉思和怀疑，如果你没有时间接近和疏远，如果你不能将你的心全部投入，那么爱情将会在这里犹豫徘徊。并不是因为你选错了人，而是因为你没有给予足够的关注，这让爱情无法成长。

根据每对夫妻的不同特点，我们应该以恰当的方式保持一段时间的注意和被注意的关系。这种因人而异的方法，可以让一个人对另一个人有更大的兴趣和更多的了解，这就构成了理解和共情。

有时候你甚至会感到愤怒，因为得到另一半的关注太难了，回忆共同相处的时光太难了。

相互的共情创造了连接。当这种连接达到最强时，用什么样的语言来评估它伟大的力量都不为过。它是生命的驱动力，但如果人们之间没有办法保持长时间的注意，连接就无法建立。在我们这个时代，分心干扰了无数潜在的亲密关系的建立。

如果你能建立真正的连接，你就得到了爱情的最佳奖章。在这种连接中，你会觉得很安全，你可以表现出自己的软弱。玩耍是真爱中最主要的行动。在这个过程中，你的一切假想都可以成为现实。

玩耍往往会带来称赞。新的研究证明，与爱人共同享受好时

光比一同渡过艰难时光要重要得多。

两个人能否一起玩耍和相互称赞，说明是否能找到共同的乐趣，这对两个人的关系非常重要，其重要性远远超出了我们的想象。它就像是所有良好关系中的奠基石一样。

就像我们之前提到过的，现代生活方式威胁着前面提到的5个步骤，也威胁着爱情的活力。并不是因为你选错了人，或是因为你们不合适，只是因为现代社会设置了独特的陷阱，即使是最好的关系也会出现问题。

如果你遵循我们在本书中提出的一些建议，那么你完全可以建立和发展更亲密和更美好的关系。不用担心，这些建议都不难遵循。你需要做的就是拿出一点时间。虽然对你来说这并不容易，但却是可能的。

无论你觉得婚姻中的爱情依然存在还是已经消失，我们都会帮你找到积极的因素。我们的核心方法就是，对你们关系中已有的关系的确认和发展。如果你们之间不曾有爱，或是某些类似爱的东西，你就不可能和你的另一半在一起，只不过那种东西现在可能很难找到。

就像我的某位病人说的那样：“我和丈夫都努力应对我们的生活。我们就像是个小公司，而公司的运转并不需要爱情。我们赚钱、照顾孩子、辅导孩子写作业、打扫卫生，我们一起度假、过生日以及所有的节日，我们烘烤饼干，我们与亲戚保持联系。你应该知道这种重复的程序。有时候，当所有的事情都完成了，我也会问自己‘但我们的爱在哪里’。你知道，生活是现实的，谁有时间管那个？”

很多时候，我们太忙了，以至于根本没有时间关注那些我们最爱的人。我们把他们视作理所当然，生活中有太多的事情要

做。有时候你甚至会感到愤怒，因为得到另一半的关注太难了，回忆共同相处的时光太难了。

我们确实生活在一个充满烦恼的年代。所以，你不仅仅要寻找更深层的爱，还要寻找关系间的稳定性，而在这个时代，这两者太难寻找了。

你可能还期望得到人生的快乐，但是现在，快乐往往被恐惧代替。

也许完美的婚姻只是一种夸张修辞，但我们相信每个人都能从婚姻中得到真实的幸福。我们相信幸福的梦想并不荒谬。我们会告诉你，在这个时代，你能做些什么去克服婚姻或其他亲密关系中的障碍。

写这本书的时候，我常常设想在与你谈话，聊一聊你关注的问题、你的需求。我们试着预测你到底想要知道什么。我们对婚姻的观点是建立在现代社会背景中的，也就是你身处的环境中的。

现代生活最不和谐的地方就是，让人愤怒、争吵以及充满敌意的环境。我们生活在一个他人可以随时找到自己的时代，一个屏幕上充斥着永不停歇的八卦新闻和丑闻的时代，一个丧失了隐私、充满了不信任的时代，一个只有通过贬低别人才能得到注意的时代，而真诚的表扬看起来好像既做作，又过时。

事实是，我们中的大部分人都喜欢真诚的表扬，就像喜欢我们生活中那些和谐的因素一样。要保护自己不受外界暴风骤雨般的信息和失望的侵袭，最好的办法就是建立自己的安全天堂，即自己积极的人际关系网。

婚姻和其他亲密关系的成功与否，取决于是否能减缓人生运

婚姻和其他亲密关系的成功与否，取决于是否能减缓人生运转的速度，是否能开放自己，创建一个友好的、单纯的空间。

转的速度，是否能开放自己，创建一个友好的、单纯的空间。这样的东西很难在“这个世界”找到。不管怎样，我们会帮助你找到并创造它。

梦想得到爱和成为富翁、出名、获得诺贝尔奖或是活到110岁都不一样，它是每个人都可以实现的梦想，所以不要放弃它。

你可能会感到挫败感，因为你在发展关系或是保持关系上遇到了困难。友善和亲密需要每天的努力，可是谁有这个时间呢？每天都有比爱更让人烦恼千倍的事。

你也许会对你的爱人感到失望，当你觉得在进行一场重要谈话或活动时，对方却心不在焉。你可能想知道，在这个世界上究竟是什么能够吸引这个你最关注的人的注意力。除了每天必须完成的繁杂工作之外，你可能在尝试寻找能够让你变得更有存在感的東西，它能让你与那个你爱的人更亲密。是否爱情只是一件奢侈品，只能用来装饰那些无所事事的有钱人？

你也许会想，你的一切烦恼只是因为你企图从婚姻中得到太多。你会对自己说：“也许这种日复一日的疏远就是现实生活中的人际关系。也许我只需要面对现实，浪漫关系只在童话故事中才有，而现实生活则是那些每个人都不开心和受挫的纪实文学。最聪明的人应该接受生活中这种无法避免的限制。也许我所能期待的就是避免灾难的发生，尽量满足于我能得到的。”

即使这样说着，你仍然会想要更多。这是正常的需求，并不是贪婪。想要从爱中得到更多会让你坚持自己的梦想，永不言弃。

你会想，为什么你必须花那么多时间做那些让人满腹牢骚的工作？你几乎被家庭琐事湮灭，从倒垃圾到接送孩子，从付账单