



华章心理

本指南助你了解

路痴

注意力分散

杂乱无章

冒险家

不撞南墙不回头

悲观不满

不会过滤信息

不会过滤信息

拖延症

好奇宝宝

一耳进一耳出

一耳进一耳出

情绪像坐过山车  
痛恨细节

工作狂

易冲动

超音速大脑

爱转笔

欲望强烈

情绪像坐过山车



我是

向ADD患者爱迪生、丘吉尔和富兰克林致敬  
世界上没有庸才，只有不了解自己的天才

[美]

凯特·凯莉 (Kate Kelly)  
佩吉·拉姆多 (Peggy Ramundo)

著

张昕 燕子译

ADD  
怎么了?!



You mean i'm not lazy, stupid or crazy

被奉为ADD领域的“圣经”



机械工业出版社  
China Machine Press

014024925

B842.3

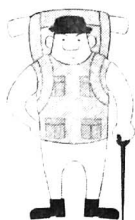
77

我是

[美] 凯特·凯莉 (Kate Kelly) 著  
佩吉·拉姆多 (Peggy Ramundo)  
张昕 燕子译

A D D 怎么了?!

*You mean i'm not lazy, stupid or crazy*



B842.3  
77

机械工业出版社  
China Machine Press



北航

C1712456

图书在版编目 (CIP) 数据

我是 ADD, 怎么了? ! / (美) 凯莉 (Kelly, K.), (美) 拉姆多 (Ramundo, P.) 著; 张昕, 燕子译. —北京: 机械工业出版社, 2014.1

书名原文: You Mean I'm not Lazy, Stupid or Crazy

ISBN 978-7-111-45131-0

I. 我… II. ①凯… ②拉… ③张… ④燕… III. 注意—通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 297979 号

版权所有 · 侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 01-2013-2105

Kate Kelly and Peggy Ramundo. You Mean I'm not Lazy, Stupid or Crazy.

Copyright © 2006 by Kate Kelly and Peggy Ramundo.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2014 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Kate Kelly and Peggy Ramundo 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 张 昕 版式设计: 刘永青

三河市杨庄长鸣印刷装订厂印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm × 242mm · 21.75 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-45131-0

定 价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

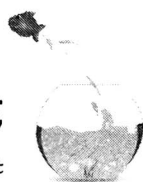
投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

## 推荐序

You Mean I'm Not  
Lazy, Stupid or Crazy



《我是 ADD，怎么了？！》英文版一经问世便成为经典，为深受 ADD 困扰的人带来了希望。作为对新事物、新数据、新光景、新面貌和新气象的致敬，作者以她们一贯充满想象力的“咒语”召唤了上述一切的化身。

所有读过此书的人都将受益匪浅，没有读过此书的人也将从他人口中听闻最精彩的片段，不过这着实让人难以抉择，因为每一章都很精彩。

最令我着迷的不是具体的哪一章节，而是本书的观点和基调：开放、温暖、诚挚且趣味盎然。这本书没有花里胡哨，都是真材实料。本书作者都是社会精英，她们全心全意为读者服务，竭尽所能地帮助并娱乐大众。作者颇具幽默情怀，我保证你会边看边笑，甚至挤出两滴眼泪，痛并快乐着。

十分荣幸能为本书写序，不过作者大名鼎鼎，已无须过多介绍。本书如同在飓风来袭的海上漂浮的一段软木，轻快漂浮，永不下沉，上下摆动，漂向远方。

愿所有读者合上书页后都能充满希望和激情，启迪智慧；愿 ADD 患者建立起对自己与生俱来的天赋的信心。真正的无能是恐惧、羞愧和失去希望。愿本书帮助人们重拾希望，消除羞愧，驱散恐惧。

奈德·哈洛韦尔 (Ned Hallowell)

医学博士，哈洛韦尔认知和

情绪健康中心创始人

# 前言

You Mean I'm Not  
Lazy, Stupid or Crazy



## ADD——现在和未来

如今距离我们写作本书初稿已经过去 15 年了，那时，ADD 刚刚得到确切的诊断，人们逐渐意识到这种疾病对生活的影响。这个发现如改变宗教信仰一般意义深远，就像在传教士充满热诚的感召下，我们看到了光明。我们生活中一些问题的根源终于有了名字——ADD。ADD 患者无处不在，我们不断试图改变（至少是开导）他们。实际上，强加于人是不受欢迎的，几年后人们才找到合适的传递有效信息的策略。对 ADD 研究的激情固然很好，但更重要的是了解自己的能量等级——强加于人只会让听众离你越来越远。

1990 年，几乎没有人听说过成年期 ADD。当时普遍的认识是 ADD 儿童在青春期前后就会痊愈。女孩儿相对较少诊断出患病，因为女性的 ADD 症状较典型男性的症状安静许多。另外，一些 ADD 症状不易察觉的男孩儿也被忽略了。

一年后，这本书的初稿完成，我们给大大小小的出版社都投了稿，但它们并不感兴趣。大部分拒绝信只简单套用了

回信模板，“谢谢你们的努力，不过我们不感兴趣”，虽然也有一些拒绝信含有个人观点，但总之，他们都认为关于成年期 ADD 的书没有市场。这一定是在开玩笑，他们有没有像我们一样观察过身边的 ADD？据了解，当时 ADD 患者的统计数据至少低了 3 个百分点，成年期 ADD 患者的真实比例为 10%~20%。

我们是少数最早意识到自己生活在重重迷雾中的成年期 ADD 患者。事情本不该如此，应该有更多意识到这一点。ADD 不易察觉，通常在个人体验或者家人的亲密互动中才能发现。很多研究成年期 ADD 患者的专家深深被这一领域吸引，可能是因为我们本身“感同身受”<sup>①</sup>。我们之所以成为 ADD 教练，是因为我们在缺乏指导的情况下摸索出一套经验后，迫切地想要帮助他人做出转变。

我们这些研究 ADD 的专家最初不得不面对现实，即在开始写作本书时，这个领域还是处女地，我们能做的十分有限，因此倍感挫败。当时只有寥寥数篇文章专门介绍成年期 ADD。你一定很想知道在这种资源缺乏的情况下，我们是如何完成这部内容翔实的长篇巨著的。我们阅读了青少年 ADD 的研究和相关推论，并结合了自己和早期支持团队的亲身体验。至于本书提到的治疗方法，除了一些药物，大部分治疗建议都是基于事实基础上的推测。

令人欣慰的是，我们在修订过程中获悉本书取得了很大的成功。书中的很多理论至今仍发挥余热，就像它们在 1993 年时一样。不过有一点不同，那就是今天涌现出更多的调查研究可以支持我们的推测。另外，在过去的 15 年中，越来越多的人开始专注于成年期 ADD 的研究，现在相关方面的著作已有上百本。

在出版了这本可谓 ADD “圣经”的书后，事情有什么改变吗？如果没有至少一个 ADD 式的话题转移，那么这篇前言就是不完整的。你可能会问我

---

① 作者本身也患有 ADD。——译者注

们为什么写这么一本“啰唆”的书（很多人问过）。因为当时没有足够的资料，我们被迫尝试为读者“洗脑”，就像当时我们团队的语速和工作节奏一样，秉承着“在尽可能短的时间内传播尽可能多的相关内容”的原则。永远也不要担心人们的大脑无法处理如此快节奏的输入。谢天谢地，现在我们拥有足够的资料，再也不用为难自己和别人了。如果你是一位成年期 ADD 患者，一定知道我在说些什么。

言归正传，让我们谈谈修订本的变化。最大的变化之一是发展出新的职业——ADD 教练，对成年期 ADD 患者提供帮助。一个受过良好训练的 ADD 教练具备医学、神经学的专业知识，而且掌握组织策略和具体应对方法等。他们可以帮助你修复受 ADD 影响的身体机能，提高对生活的满意度。

教练——治疗 ADD 最重要的方式之一，处于全新治疗方式的核心地位。在我们的经验中，集中注意力的四个重要组成部分分别是药物治疗（medication）、冥想（meditation）、心理保健（mental hygiene）和继续前行（moving forward），即 4M。你的教练是这几个领域的专家，即使他们没有开过处方。在本书关于治疗的章节中，我们将戴上教练帽，带你依次走过 4M 的流程，促进 ADD 治疗。当然，书中包含药物治疗部分的新进展。

另一个重要的更新聚焦在 ADD 和性别上，激素和生物学对 ADD 症状有明显的影响，同样对两性的社会表现产生巨大的作用。当今，绝大多数关于 ADD 和性别的研究针对女性，所以我们在第 10 章中用一半的篇幅介绍女性 ADD 患者，另一半介绍 ADD 和性表现。ADD 如影随形，也潜伏在卧室里。

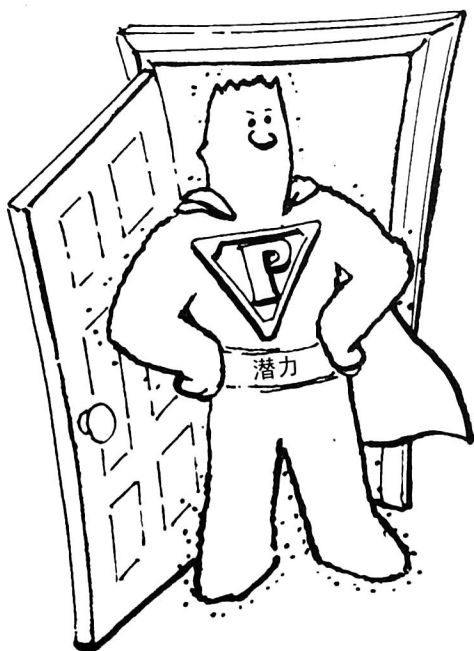
最后，我们做了一项“搜索 - 损毁”任务，消灭“应该”“必须”“理应”之类的词语。尽管在写作之初我们以为自己积极且毫无偏见，但渐渐地我们才真正接纳自我和 ADD 患者。警惕“应该”的出现揭示了最终也是最重要

的目的：ADD 治疗的目的不是让一切完美运行，而是与自我和谐相处，这样生活将更加美好。自然而然，你会事半功倍，像魔法一般。

## 如何阅读本书

我们知道，很多人并不是好读者，当然，你知道怎么看书，也会看书，但是对于大多数 ADD 患者而言，阅读并非趣事。也许你患有阅读障碍——伴随 ADD 出现的症状，也许阅读并非你最擅长的学习方式。这本书采用了最易阅读的字体，细分章节，而且穿插了卡通图片，因为我们知道，亲爱的读者，你一定需要在阅读中时不时地喘口气儿。

不要把看这本书当成重要任务，其实没有什么规律可循。你可以把它当作厕所读物，甚至从最后一页翻起。信手拈来，随便找一章感兴趣的读下去即可。就像 AA 组织<sup>⊖</sup>说的：“把你喜欢的东西都拿走，其他的留下来。”



---

⊖ 嗜酒者互诫协会，又名戒酒匿名会 (Alcoholic Anonymus, AA)。——译者注

## ADD 和潜力

前页的“潜力超人”原本放在本书第 1 版的最后一章，这次我们将他请到前面来，让他来提醒你未来的无限广阔。当你在工作中蹒跚前行时，蕴藏潜力将祝你一臂之力，帮你卸下不明原因的 ADD 的沉重包袱。要知道，过度消极、关注负面问题会让你的天赋和能力的触角缩回外壳。只要我们学会与独一无二的自我相处，就能召唤出巨大的潜力。

作为一种大脑风格，ADD 也能够令人受益。只要运用得当，所有的“症状”都会成为我们的助力器而非绊脚石。让我们换个角度来看待以下三个主要症状。

1. 注意力分散（**inattentive**）。你是否考虑过缺乏注意力源于对所做的事情缺乏激情，其原因不是你的注意力分散，而是你的能力与正在做的事情和活动不匹配。

2. 容易冲动（**impulsivity**）。这也许是件好事，能够实现成长的跨越。你可能不会像身边安稳的朋友一样，长时间停留在有规律的工作、关系和行为模式中。

3. 过于活跃（**hyperactivity**）。可以利用这一点来聚焦能量。活跃本身并没有错，但是像无头苍蝇一样到处乱撞就不对了。要控制并利用高能量服务于我们，而非受制于它。

除了 ADD 患者，我们还有多重身份。我们每个人都有一技之长，可以创造出属于自己的美好生活。历史上有很多成功的 ADD 患者，今天也是。虽然不能做死后诊断，但是鉴于爱迪生、丘吉尔和富兰克林的生活状态，我们有理由怀疑他们患有 ADD。捷蓝航空（JetBlue Airway）的 CEO、达斯汀·霍夫曼和哈洛韦尔博士，是许多成功的 ADD 患者中公开承认自己患病的人。我们当然也对大多数靠喜剧为生的人感到好奇。除了名人，还有许许多多不知名的人士找到了自己的人生定位——在奇怪且奇妙的 ADD 大脑风格

里。多样化的思维方式适合以下职业。

- 销售
- 创业
- 喜剧演员
- 表演
- 写作
- 教师
- 亲子教育
- 科学
- 设计

实际上，只要跳出思维的自囿之地，人类的能力将得到提升。作为 ADD 患者，我们似乎拥有创新思维的能力，只要能够控制住它，不要弄得鸡飞狗跳就行。不过，建立足够好的结构和组织并不等于穿上紧身衣。

## ADD 是什么

**凯特·凯莉：**“上周，我收到了一封父亲发的奇怪邮件。事情是这样的，我们之前通了几封邮件，阐明了自己对于不同党派候选人的支持态度。但他发的最后一封邮件很奇怪，似乎是我最后一封邮件的复制版，我以为他弄错了，于是把邮件放在电脑桌面，转头关注自己的工作。不久，我的爱人保罗提醒我注意那封邮件的签名，那是我在几个月前新做的签名，漂亮的字体和鲜艳的色彩突出的原本应是这几个字：

凯特·凯莉

新维（ADDed Dimension）教练

addcoaching.com

‘ADD——不仅是疾病，也是新的思维空间。’

只是父亲的版本有所不同。我不知道他怎么指望我这个 ADD 患者注意到他邮件里的玄机，这也许是他喜欢用的一道智力测试题，用来测试那些对自己的懒惰、愚蠢和疯狂深信不疑的可怜人。实际上，我认为这更是他的招牌幽默，特有的找乐子方式。现在你准备好揭开奇怪邮件的秘密了吗——父亲改了我的签名，他的版本是：

凯特·凯莉

新维 (ADDED Dimension) 教练

addcoaching.com

‘ADD——不仅是疾病，也是胡说八道 (bullcrap copout)。’

你能相信他写了这些话吗？因为时常接触不善意的语言，我早年与 ADD 相处的日子黯淡无光，我将自己关在囚笼里。但收到这封邮件后的一周里，我一直不能自己地捧腹大笑。我给父亲回了邮件，告诉他我将把这句话写在这本书里出版，因为这样才是对过去日子最好的反击。同时，很感谢他为本书的前言提供了如此富有创造力的素材。”

也许这些话语对于还在努力找寻生活意义的 ADD 患者来说充满冒犯且残忍，但它们不过是我们追求自我接纳的道路上经历的典型状态。在收音机里、电视上，甚至家庭内部，这些想法也普遍存在。ADD 患者拥有的行为源于人格缺陷，这种思想在大众心中根深蒂固。有些不能改善 ADD 症状的患者甚至怀疑自己是不是潜意识里为失败找了借口，所以不能控制自己。

如果有人对你说 ADD 纯粹是你胡思乱想，别往心里去，你可以一笑置之，或者来一场急性失聪，也可以在自己的头脑里私下给它换个说法。你可以对自己说，是的，ADD 是胡思乱想，因为它属于神经生物学的范畴。当你没有做到外界预期的事情时，告诉自己不是我不愿意，而是我不会做——至少在缺乏帮助的情况下。当然，有句振聋发聩的老话说过，“没有做不到，

只有想不到”。这句披着真理外衣的虚假命题引发了无数的自我怀疑和责备。记住，不是你有什么罪过，而是 ADD 无法预测——东边日出西边雨。

ADD 不是一个借口，而是一种合理的解释。

面对艰难的挑战，我们尽最大的努力。

如果用几句话总结这本书（除了标题），我们会说在确诊到接纳自我的过程中，首要任务是做到以下三点：

- 重新看待过去
- 原谅自我
- 勇敢前行，随身带上能够祝你一臂之力的知识、工具和策略

在这本书中，你将获悉有关 ADD 的宝贵知识，同时作为 ADD 患者，你将习得有益于自身生活的小贴士、工具和解决方法。在此我想针对重新看待过去多说两句。想象自己在最近的一次“垃圾探险”中从路边拖回一个画框，或者在久不踏足的阁楼或车库里发现了它。画框布满灰尘，年久失修，也许表面剥落，满是斑驳，还沾染了好几层难看的油漆。也许几颗固定的钉子已经掉落，画框处在散架的边缘。在这么掉价的画框里，凡·高和毕加索的画恐怕都难熠熠生辉。

这个“查理·布朗”<sup>①</sup>画框就是你一贯看待生活的视角，由你生活在莫名缺陷下积累的负面信念构成，比如，“自己不够努力”“只是编造借口而已”。信念法力无边，它对我们的所思所想和所作所为施加影响。想要改变生活，先要改变思想，从信念开始吧。摆脱那幅不能为你带来好处，甚至根本不真实的画框，抛弃那些认为你“不够努力”或者“不够在乎别人”的想法。做

---

① 查理·布朗是查尔斯·舒尔茨（Charles M. Schulz）创作的卡通人物。他是一个思想奇特的小学三年级学生，听得懂其宠物狗史努比在说什么。“查理·布朗是个小倒霉蛋”，很多看过花生系列故事的人都这么评价他，以至于很多时候，我们看查理·布朗时有一种顾影自怜的感慨。——译者注

过这些调整后，请谨记以下内容：

- 你竭尽全力地尝试掌控生活——凭借一颗变幻莫测的大脑；
- 你拥有带着缺陷大放异彩的勇气；
- 没有人是完美的，但所有人都是值得珍爱的。

在你阅读本书时，请将“潜力超人”的形象深深烙印在心头。在所有表面症状和精神创伤下面，一定埋藏着宝石。我们坚信你能找到它，因为我们自己的生活也曾经是一团乱麻。话不多说，接下来请尽情享受你的阅读之旅。

凯特·凯莉

佩吉·拉姆多



# 目 录

You Mean I'm Not  
Lazy, Stupid or Crazy

推荐序

前言

## 第 1 章 揭开神秘的面纱：是什么让我们感觉懒惰、愚蠢和疯狂 / 1

在教育中领悟 / 3

在定义、描述和诊断上面临的困境：ADD 还是  
ADHD / 4

ADD 的具体症状 / 6

注意力分散 / 6

容易冲动 / 8

多动症 / 9

但是……为什么 / 10

研究工具 / 10

神经学基础知识 / 11

关于 ADD 罪魁祸首的现代观点 / 12

ADD 有多常见 / 17

“ADD 是儿童疾病，主要患病群体是男孩儿” / 17

## 第 2 章 我们有何与众不同 / 19

异于常人不等于不如别人 / 20

这些差异在哪些方面影响成年期 ADD 患者 / 20

## 第 3 章 这些方法不奏效 / 46

我们熟悉的人物形象 / 60

## 第 4 章 患有 ADD，我该怎么办 / 65

享受心理健康服务 / 66

谁是谁 / 67

诊断性评价 / 67

开始行动 / 70

## 第 5 章 平衡、丰田、保时捷、高空钢丝和嗜酒者互诚协会 (AA)

12 步骤 / 80

检查平衡的重要性 / 83

如何获得平衡 / 84

AA12 步 / 84

评估生活中的平衡问题 / 86

你的生活平衡吗 / 87

分析自身的长板和短板 / 88

平衡并非马戏表演的专利：走高空钢丝，地上一定要有保护网 / 92

重新思考“应该做”和“必须做”的事 / 93

如何简化生活 / 96

保持平衡 / 98

## 第 6 章 关系的艺术：人际关系和友谊 / 100

沟通的艺术和科学原理 / 101

社交危险品 / 104

另一方面…… / 107

人际关系：角色繁多的一场大戏 / 107

类型一：群体关系的艺术 / 108

类型一：解读 / 109

类型一：概述 / 111

类型一：救急小贴士 / 112

类型二：一对一交流的艺术 / 115

类型二：解读 / 116

类型二：概述 / 117

类型二：救急小贴士 / 118

## 第 7 章 关系的艺术：如何处理工作 / 121

类型三：与工作和谐相处 / 122

类型三：解读 / 123

类型三：概述 / 123

类型三：救急小贴士 / 124

长大后你想做什么 / 131

## 第 8 章 关系的艺术：恋爱和婚姻 / 136

类型四：恋爱博弈 / 137

类型四：解读 / 137

类型四：概述 / 138

类型四：救急小贴士 / 139

类型五的场景之一：家庭关系的艺术 / 141

类型五，场景一：解读 / 142

类型五，场景一：概述 / 144

类型五，场景一：救急小贴士 / 146