

The
adhd workbook for Teens

青少年多动症练习手册

activities to help You
gain motivation
and confidence

Lara Honos-Webb

[美] 何诺斯韦伯 著

赵骏达 译 杨潇 审

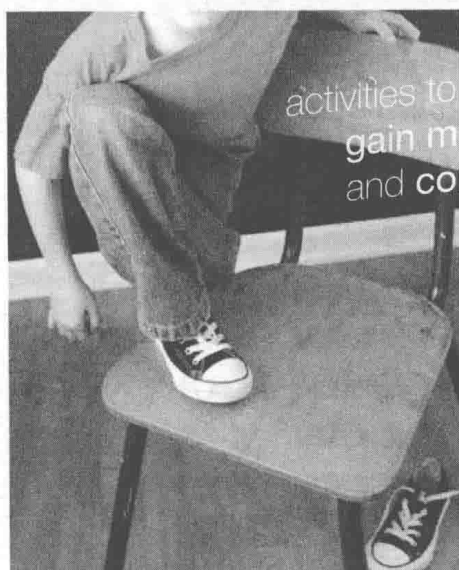


北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

The
workbook for Teens

青少年多动症练习手册

Lara Honos-Webb



赵骏达 译 杨潇 审

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年多动症练习手册 / (美) 何诺斯韦伯著 . 赵
骏达译 . — 北京 : 北京联合出版公司 , 2018.1
ISBN 978-7-5596-1315-8

I . ①青… II . ①何… ②赵… III . ①青少年—多动
症—精神疗法 IV . ① R741.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 299941 号

THE ADHD WORKBOOK FOR TEENS: ACTIVITIES TO HELP YOU GAIN MOTIVATION AND
CONFIDENCE By LARA HONOS-WEBB, PH.D.

Copyright: © 2010 BY LARA HONOS-WEBB

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

青少年多动症练习手册

著 者 : [美] 何诺斯韦伯

译 者 : 赵骏达

选题策划 : 后浪出版公司

出版统筹 : 吴兴元

特约编辑 : 曹秋月

责任编辑 : 熊 娟

营销推广 : ONEBOOK

装帧制造 : 张 莹

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 120 千字 690 毫米 × 960 毫米 1/16 9 印张

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1315-8

定价 : 32.00 元

后浪出版咨询(北京)有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

内容简介

青少年注意力缺陷多动症在发达国家已受到广泛关注，患者在学校有专业指导师和相应的特殊照顾，而我国目前的教育体系中还是一片空白。针对这一问题，老师和家长都束手无策，不同程度上影响了患者的正常生活，同时也给社会和家庭生活造成了麻烦。本书用 40 个行动来帮助青少年多动症患者通过一系列的练习和工作表来找出自己的优势，并利用这些优势来创建应对策略，以克服患者可能遇到的相关问题。本书将教青少年多动症患者学会如何让自己平静下来，如何实现目标，如何改善人际关系，如何自我管理，是多动症患者和家长极有意义的践行性图书。

作者的话

亲爱的读者：

本书将给你的生活带来重大的改变：开始用你能做好的事情，而不是你的弱点，来定义你自己。在你以后的生活中，专注于管用的东西，而不是不管用的东西，你将获益匪浅。

患有注意力缺陷多动症的青少年有时会认为他们与其他人不在同一个公平的竞争环境，但这不是事实。不过，注意力缺陷多动症确实给青少年带来许多挑战，本书将为你提供工具来应对这些挑战。例如，你将学习给自己带来动力和自信的一些基本知识，而动力和自信能够帮助你达成你为自己确定的目标。

注意力缺陷多动症不仅带来挑战，也给你带来天赋。你要学会发现你的天赋和兴趣，并利用它们建立你的动力和自信。许多患有注意力缺陷多动症的青少年很有创造力，情绪敏感，并善解人意。这些特别的天赋在获得优秀学习成绩方面可能会带来挑战，但它们也为在许多领域和职业选择上提供了机会。

你将看到一些青少年克服严重注意力缺陷多动症挑战，获得成功的故事。你会看到一些青少年认识到有许多职业包含他们最狂热的兴趣，而且并不需要每天静坐，从而提升了自己的动力；你会看到一些青少年由于发现了自己许多不被他人真正注意的天赋而获得自信；你会看到一些青少年学习了保持条理的技能，并找到了解决注意力缺陷多动症特定问题的资源。

尽管你可能打算快速略读本书，但我鼓励你放慢节奏，并真实地实践这些行动。你会对简单的视角改变所带给你的持久收益而感到惊喜。你可以练习类似挑战出现在自己大脑中的负面思想，并通过深呼吸使自己冷静这样的技能。你将学会控制自己的思想，并感受能够通向康复的感觉。你越努力，就越能改变自己的生活。

目录

行动 1	我有注意力缺陷多动症	1
行动 2	注意力缺陷多动症何时会成为问题	4
行动 3	用你能做什么来定义自己	7
行动 4	做对了什么	10
行动 5	为你的技能找到良好的匹配	13
行动 6	你的个性特征和学习方式	17
行动 7	建立克服障碍的策略	20
行动 8	利用目标激励自己	24
行动 9	确认并表达你的感觉	27
行动 10	掌管你的思想	30
行动 11	开发你的大脑	33
行动 12	当你感到自己不行时，要学会聆听	36
行动 13	注意你何时会感到多动	39
行动 14	反击你的“不能”	43
行动 15	停止推卸责任	46
行动 16	从你的嫉妒中学习	49
行动 17	你正常吗	52
行动 18	改变你的呼吸，改变你的情绪	55

行动 19 对忧虑，你能做什么	58
行动 20 放开家庭问题	61
行动 21 不用药物或酒精，怎么才能嗨	64
行动 22 对同伴的压力要表明立场	67
行动 23 获得自信	70
行动 24 与家庭保持联系	73
行动 25 应对批评	76
行动 26 在周六学习	79
行动 27 每天 15 分钟的力量	82
行动 28 成功路上的失败	85
行动 29 成功故事	88
行动 30 面对不舒服的感觉	91
行动 31 专注于你要去的地方	94
行动 32 变得有条理	97
行动 33 风险行为	100
行动 34 课堂便利	105
行动 35 好朋友意味着什么	110
行动 36 如何成功地恋爱	114
行动 37 亲近大自然	118
行动 38 伸手摘星	122
行动 39 找到你的支持系统	126
行动 40 寻求帮助	129

行动 1 我有注意力缺陷多动症

你要知道的是

患有注意力缺陷多动症意味着在注意力方面，你与他人不同。你的老师和父母可能会抱怨你难以专注于学业或听从指示，其他人可能抱怨你太亢奋。你自己的反应也会不同。对注意力缺陷多动症的诊断有正面和负面混合的感觉，这很正常。

当发现自己患有注意力缺陷多动症时，Robby 终于安心了。这有助于解释为什么他在学校那么努力，还总是害怕赶不上其他人。

当 Megan 被诊断患有注意力缺陷多动症时，她认为这意味着她不像其他孩子那样聪明。

Jacob 实际上希望自己得了注意力缺陷多动症。他对母亲说学校里所有又酷又有创造力的孩子都患有注意力缺陷多动症。

你要做的是

在得知患有注意力缺陷多动症诊断之前或之后，你对自己的感觉好了一点吗？

得知这个诊断的好处是什么？

得知这个诊断的不好之处是什么？

这个诊断是如何帮助你更好地了解自己的？

还有更多要做的

不同的人对注意力缺陷多动症有不同的看法。看你是否同意下面两个说法，并说明为什么。

患有注意力缺陷多动症的青少年的智力低于其他孩子。

患有注意力缺陷多动症的青少年是有创造力、独特和有天赋的。

针对注意力缺陷多动症，你知道些什么或还听说过什么？

行动 2 注意力缺陷多动症何时会成为问题

你要知道的是

注意力缺陷多动症的症状可能会不时地造成麻烦，但在许多情况下并不会有问题。例如，你对一个主题或活动越感兴趣，就越能专注并集中精力。如果你能搞清你的症状在何时最严重，比如在教室或听长时间的讲座，你就会知道何时最需要努力应对它们。

尽管 Scott 患有注意力缺陷多动症，他的学习成绩良好，但他总是惹祸，因为他无法静坐，而且与他的朋友们一起在课堂上疯闹。当老师意识到靠近这些朋友坐使 Scott 难以集中注意力时，她改变了座位安排，Scott 再也不会这么惹祸了。她还让 Scott 坐在一个大充气球上，以便他能够轻松地在书桌附近活动，这些有助于他集中精力。

你要做的是

下面是一个患有注意力缺陷多动症的青少年与之斗争的问题清单。请圈出那些打扰你最多的问题。

在课堂上注意力不集中

发现自己难以静坐

上课时与别人说话

学习成绩差

晚交作业

丢失作业

忘记家庭作业

不听别人说话

生别人的气

打架

爱发脾气

粗心犯错

不完成作业

爱分心

说话太多

打断别人

还有更多要做的

最有可能的是，注意力缺陷多动症在任何时候对你都不是问题。可能在有些时候和有些地方，它比别人都更糟。例如，在教室中一连坐几个小时要比在足球场上更糟，因为在足球场上你会移动自己的身体。让我们找出注意力缺陷多动症给你造成麻烦的时间和场所。

你最严重的注意力缺陷多动症症状是什么？

什么情况会使这个症状加重？

什么情况会使这个症状减轻？

在注意力缺陷多动症症状最严重的情况下，你能做出什么改变来使症状变得最轻？

如何努力改变环境来调节你的症状？

行动 3 用你能做什么来定义自己

你要知道的是

每天你都有机会用你的优势或弱点定义自己。

一个患有注意力缺陷多动症的青少年在学校每天都努力学习，但即使在他最努力的英语课，他的成绩也不好。他开始认为自己很笨。所有的作业都充满了红色记号，更正他的拼写和语法错误。他跟朋友们外出惹祸，醉酒回家。他的父母让他去做治疗。他想知道如何才能在生活中取得成功。

另一个青少年相貌英俊，有好多朋友，获得了所有女孩的青睐，而且还是棒球队的明星球员。他的父母很关心他，并花钱让他参加特殊课程以帮助他的学业。

当你读到关于这两个青少年的故事时，看起来一定是一个人痛苦不堪，另一个则拥有迷人的生活。要是你得知这两个青少年是同一个人，只是从不同的角度看，你会怎么想？通过关注点的不同——审视你的优势或你的弱点，你能够改变对自己的看法。

你要做的是

写写你自己的弱点。你最不擅长什么？别人在埋怨你时会说什么？

写写你自己的优势。你的天赋是什么？你最擅长什么？

还有更多要做的

在经历自己的挑战时，你可能发现自己认为其他每个人都比你轻松。但所有人在生活中都有挑战 and 机会。

想一个你嫉妒的人，你能想出这个人生活中的挑战吗？

想一个你同情的人，你能想出这个人有而其他人没有的机会吗？

你能想出一些使你耀眼独特的机会、才能、技能或资源吗？

行动 4 做对了什么

你要知道的是

在惹了麻烦之后，患有注意力缺陷多动症的青少年会落入问自己“为什么这么笨”或“为什么不把嘴闭上”这一陷阱。即使真的出了错，你也有权问一些正面的问题，例如“做对了什么？”当问自己这样的问题时，你会注意到那些对你有帮助的事项。

Jonathan 拿到了自己的成绩单，除了历史课他的得分为 B，其他所有课程都是 C 或 D。他的母亲问他：“历史课上你做对了什么？你怎么能在这门课中做得这么好？”

Jonathan 想了想并意识到历史课老师布置的作业都在作业单上，其他所有的老师只是口头宣布课程作业。他的父母保存了一份历史课作业单，并总是问他是否完成了特定的作业。

通过问“做对了什么”，Jonathan 和他的父母意识到如果有每项作业的书面提醒，Jonathan 能够成功完成作业。其他老师也同意以书面的方式给他布置作业。