

[美] 汤姆·哈特曼 著

Thom Hartmann

钱峰 译

多动症 商业猎人

如何善用猎人特质在
农夫式世界取得成功

ADULT ADHD

How To Succeed

As A Hunter

In A Farmer's World



人民东方出版传媒

People's Oriental Publishing & Media

东方出版社

The Oriental Press

多动症商业猎人

如何善用猎人特质在
农夫式世界取得成功

[美] 汤姆·哈特曼 著

Thom Hartmann

钱峰 译

ADULT ADHD


How To Succeed

As A Hunter

In A Farmer's World

人民东方出版传媒

People's Oriental Publishing & Media

 东方出版社

The Oriental Press

北京

图字：01-2017-5647

ADULT ADHD: HOW TO SUCCEED AS A HUNTER IN A FARMER'S WORLD By
THOM HARTMANN

Copyright: © This edition arranged with INNER TRADITIONS, BEAR & CO.
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2017 People's Oriental Publishing & Media Co., Ltd (Oriental Press)

All rights reserved.

中文简体字版权属东方出版社所有

图书在版编目 (CIP) 数据

多动症商业猎人 / (美) 汤姆·哈特曼 (THOM HARTMANN) 著; 钱峰译. —北京: 东方出版社, 2018. 1

书名原文: Adult ADHD: How to succeed as a hunter in a farmer's world

ISBN 978-7-5060-9581-5

I. ①多… II. ①汤… ②钱… III. ①商业经营 IV. ①F713

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 234039 号

多动症商业猎人

(DUODONGZHENG SHANGYE LIEREN)

作 者: [美] 汤姆·哈特曼

译 者: 钱 峰

责任编辑: 刘晋苏

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮 编: 100007

印 刷: 三河市金泰源印务有限公司

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000 册

开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张: 5.75

字 数: 130 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-9581-5

定 价: 49.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究

如有印装质量问题, 我社负责调换, 请拨打电话: (010) 85924602 85924603

谨以本书献给参与了我几乎所有商业企业的长期伙伴路易斯·哈特曼。

凭借商业技巧和沉着气质，路易斯接管了我开创的许多企业。

从她身上，我学到了耐心与合作的重要性，甚至是召开“无聊”会议的价值。

将其称作注意力缺陷障碍（ADD）
还是注意力缺陷多动障碍（ADHD）？

在之前所写的书中，我使用的是注意力缺陷障碍（Attention Deficit Disorder）。近年来，根据美国过动儿协会（CHADD）标准，“注意力缺陷多动症”或 ADHD 的说法更受人们青睐。在本书第一章中，我们将会探讨 ADHD 的诊断标准和三种不同的表现形式——注意力不集中、过动冲动，以及注意力不集中伴以过动冲动。

推荐序一 令人惊叹的洞见

迈克尔·波普金博士 (Michael Popkin, Ph. D.)

我的母亲总是跟朋友们讲起我少年时的趣事。“他的房间也不算很脏乱，但总是把东西堆放得到处都是。问起原因他就会说，‘这样我就能知道所有东西的位置’。”她一边摇着头，一边笑着这样说。

汤姆·哈特曼在书的第11章《追踪猎物》中提出，“对猎人来说，眼不见则心不烦”。啊哈！说得没错！我一直很清楚我的少年时期所特有的“整理体系”有理可循。而如今，我又有了一种新的方式来理解其中的原因。

在《多动症商业猎人》一书中，汤姆·哈特曼建立了一门神奇的多动症理论——将所谓的“注意力障碍”理解为同时存在且可以接纳的缺点与优点。突然之间，多动症不再是一种儿童或成人的天生缺陷，它只是意味着人们具备恰当技能却不逢时；换言之，他们只是身处于“农夫”社会的“猎人”

罢了。哈特曼提出的这个理论将多动症置于令我们引以为傲的一种历史情境之中，即便这种特质的传承可能在商业社会中被证明是不利的，甚至遭受致命挫折。

同样在第 11 章中，哈特曼告诉我们一个道理，那就是“猎人具有远见，随时感觉敏锐”。我仿佛回到了少年时的那间屋子，我所有的远见的起点。啊哈！说得没错！这又是一个启示，还与我现在的事业相关。作为一名儿童家庭治疗师，我在佐治亚州亚特兰大市开办了一家私人诊所，并于 1983 年创建了正面管教出版社（Active Parenting Publishers），创立了首个基于视频的亲职教育项目。到 1989 年，我的“远见”得到了进一步的印证，形成了一家成功的企业，帮助了数十万家长以及儿童改善自身的生活。我们在“500 家发展最快企业”榜单上名列第 243 位，同时正在规划自尊教育、失落教育、教师培训等基于视频的创新节目。我的远见以及全局观——也就是我的母亲至今调笑的对象——成了商业成功的助推器。

作为一名治疗师，我不断接触到患有多动症的儿童和成人，以及优缺点并存的其他患者。这些年来，我意识到很重要的一点：生活中最重要的不在于你拥有什么，而在于如何利用自己业已拥有的东西。汤姆·哈特曼在这本书中呈现了许多可靠的心理学准则和知识，读者能够借此获取实用工具，更充分

地利用“猎人”优势，弥补自身在现代商业社会中面临的短板。

在阅读本书时，但凡保留了一丁点儿“猎人”基因的读者都会不断地发出“啊哈”的惊叹，并且获得改变当下生活的洞见。如果没能找到数条在商业社会中成功的技巧，那只能说明你读得还不够仔细。幸好，汤姆的文字相当简洁，这是一件好事，因为我自己就很容易感到厌倦——但也许正是因为这样，我才能向读者保证我们的教育视频兼顾了娱乐性和教育性。啊哈！

迈克尔·H. 波普金博士已经撰写了超过二十五本育儿书籍，开创了许多相关的视频节目，包括《管教情绪儿童》和《正面管教》。他活跃于各大媒体，作客于数百个电视节目，例如奥普拉·温弗瑞脱口秀以及 PBS（美国公共电视网）、CNN（美国有线电视新闻网）电视台的众多节目。他和妻子美乐蒂目前居住和生活在美国亚特兰大，育有两名成年子女梅根和本恩。

推荐序二 一名企业家给读者的寄语

威尔逊·哈勒尔 (Wilson Harrell)

每位企业家都有必要阅读本书。

几代企业家都在扪心自问：“究竟是我本性使然，还是童年经历引导我成为一名企业家？这究竟是命运还是偶然？”

汤姆·哈特曼找到了答案：绝大多数人——我们要排除一些个例——生而为企业家。我们的基因注定了我们将要成为什么样的人。

对我来说，这是一项令人震撼的发现！更颠覆认知的在于：人们原本将“注意缺陷多动障碍”或是“多动症”视作一种“心理障碍”，但是事实上，这种“障碍”恰好成了适应现代商业社会的竞争力和强大动力。

读完汤姆的第一本书《注意力缺陷障碍：一种不同的看法》后，我连续好几天陷于震惊之中。在那本书中，汤姆将读者们带回到早于农业革命的数万年以前，细数那些即将统

治世界的“猎人”特性。他将远古的“猎人”生存技能与现代的多动症患者临床症状相互对比。结果发现，两者几乎一致。

最终我们得出的结论是：多动症患者只不过是从史前人类祖先那里继承了大量的“猎人”基因罢了。当然，那些基因完全不同于长时间以来逐渐统治我们所存在的当下世界的“农夫”基因。

这只是一个开始。

在这本书中，汤姆还完成了一个巨大的跨越。他列举了企业家的特性，并与猎人特性、多动症的症状进行比较。这真是一个了不起的发现！企业家之所以成为企业家，恰恰就是因为千百年来我们继承了祖先们身上的猎人基因。

这个发现具有很大的启发作用，尤其对于我们这些育有子女的人来说。企业家更容易培养出下一代的企业家，并且他们的子女更容易被学校老师贴上“注意力缺乏障碍”的标签——因此许多这样的孩子被迫终日吃药。这就是我们面对的赤裸裸的现实。超过五百万的学生都在面临这样的境况，服用药物以后的孩子们停止了“猎人”行为，变成了更温驯良善的“农夫”性格。然而，原本可能促使他们成为成功企业家的猎人特性遭到了抹杀。

在他的前一本书中，汤姆曾经探讨过如何重组学校以接纳多动症儿童，不仅帮助他们学习，还要使他们有机会成为出色的人。在这本书中，汤姆更进一步直接与数百万多动症/猎人式的企业家对话，给出明确、实用、符合现实的技巧和处理方法，创造、构建并且维护能够独立发展的事业。这是一本前所未有的商业指南，基于一种对于驱动我们生活的原动力的认识。书中的建议和观念并不仅仅是“好主意”：它们是深刻的真理，是企业家取得长期成功的必要因素。

在过去的六年间，我始终致力于将美国的企业家联合起来，并且替他们发声。我认为有必要让美国人意识到，企业家们——这些孤独的、不断遭到攻击的个体——为这个国家创造了多数的就业岗位，他们是未来经济的最好希望。

读到汤姆的书以前，我相信企业家精神始于不知满足的自由向往。现在，我发现它远不止于此。我们出生，我们通过基因联结，我们能够也将要把这些无与伦比的基因传承给我们的子子孙孙。企业家精神将在政客和农夫式思维体系的夹缝中长久延续下去。

为免我们忘记——感谢你，汤姆·哈特曼，照亮了我们的人生。

威尔逊·哈勒尔是《公司杂志》(Inc. magazine)的前发行人、Formula

409 公司前任总裁、美国著名企业家。他经常在全球商业活动中发表讲话，为《成功》杂志撰写月度评论，著有《仅致企业家》(For Entrepreneurs Only)一书。他于1998年因癌症去世——我们非常怀念他。

致 谢

特别感谢威尔逊·哈勒尔，是他的热情鼓励促使我不再拖延，如今得以完成这本书。

我还要感谢的是：医学博士爱德华·哈洛威尔（Edward Hallowell）和医学博士约翰·瑞迪（John Ratey）[他们是《失魂落魄》（*Driven to Distraction*）的作者]提出了本书中提到的多动症诊断标准；戴维·德布朗卡特（Dave deBroncart）帮助确立了书中的核心概念；许多人给予我鼓励和建议，尤其是卡拉·尼尔孙（Carla Nelson）、医学博士马克·鲍威尔（Mark Powell）、温蒂·赫斯塔特（Wendy Hoehstetter）、医学博士德克·哈顿巴赫（Dirk Huttenbach）、医学博士马克·斯坦（Mark Stein）、医学博士伯特·沃伦（Burt Warren）、马克·奥利斯塔诺（Mark Oristano）、玛丽·福勒（Mary Fowler）、丽萨·博斯特（Lisa Poast）、玛丽·简·约翰逊

(Mary Jane Johnson)、约翰·帕多克博士 (John Paddock)、詹妮·鲍曼 (Janie Bowman)、Cj·鲍曼 (Cj Bowman)、医学博士达尔·哈默施密特 (Dale Hammerschmidt)、哈尔·迈耶 (Hale Meyer)、约翰·罗伊以及南希·罗伊 (John and Nancy Roy)、凯西·达亚 (Kathy Daya)、卡罗尔·拉鲁索 (Carol LaRusso)、琼·兰伯特 (Joan Lambert), 以及在计算机服务 ADD 论坛提供帮助的众多友人。这本书的问世还要归功于我的经纪人安妮塔·迪亚曼特 (Anita Diamant) 以及两位编辑卡米尔·坎宁安 (Camille Cunningham) 和朱莉·鲁本斯坦 (Julie Rubenstein) 持之以恒的慷慨帮助。

我的商业伙伴和朋友们就像是老师一样, 他们帮助我逐渐地形成或是验证书中提到的观点。他们是: 布拉德·沃罗德 (Brad Walrod)、杰夫·贾斯蒂斯 (Jeff Justice)、奈杰尔·皮库克 (Nigel Peacock)、凯思琳·廷克 (Kathleen Tinkel)、大卫·瓦伊宁 (David Vining)、唐·霍伊 (Don Haughey)、迈克尔·柯兰德 (Michael Kurland)、苏珊·巴罗斯 (Susan Barrows)、劳拉·哈加提 (Laura Haggarty)、吉姆·哈特 (Jim Hart)、安·林登 (Ann Linden)、兰迪·西斯摩尔 (Randy Sizemore)、真嗣上原 (Shinji Uehara)、维琪·霍华德 (Vicki Howard)、托德·盖里 (Todd Gailey)、拉玛·沃尔德伦

(Lamar Waldron)、乔·普鲁伊特 (Joe Pruitt)、瑞秋·鲁卡特 (Rachel Ruckart)、黛博拉·卡伦 (Deborah Carlen)、斯凯·利宁格 (Skye Lininger)、约翰·科尼赛罗 (John Cornicello)、唐·阿诺尔迪 (Don Arnoldy)、斯科特·克瑞斯 (Scott Cress)、格雷格·拉苏尔 (Greg Russell)、帕特里克·霍根波克 (Patrick Hogenbirk)、史蒂夫·齐恩 (Steve Zinn)、帕特·菲尔普斯 (Pat Phelps)、吉姆·霍根 (Jim Hogan)、戴夫·伊斯特伯恩 (Dave Eastburn)、M. 杜克·莱恩 (M. Duke Lane)、戴安娜·布里恩 (Dianne Breen)、苏珊·伯吉斯 (Susan Burgess)、肯恩·清 (Ken Kiyoshi)、瑞克·伯根 (Rick Bogin)、艾丽莎·戴维斯 (Elisa Davis)、格兰达·萨帕 (Glenda Serpa)、迈克尔·霍斯 (Michael Hos)、海蒂·沃德曼恩 (Heidi Waldmann)、内特·列诺 (Nate Lenow)、保罗·戴维斯 (Paul Davis)、马萨诺布·塔奈齐 (Massanobu Tanniguchi)、玛莎·斯温 (Martha Swain)、凯西·卡里斯尔 (Kathy Carlyle)、罗伯特·纳德拉 (Robert Naddra)、路易斯·理查兹 (Louise Richards)、杰哈德·利普菲特 (Gerhard Lipfert)、乔治亚·格里芬 (Georgia Griffith)、阿尔·艾伦 (Al Allen)、萨蒂亚·德夫 (Satya Dev)、汤姆·罗杰斯 (Tom Rogers)、瑞克·纳什 (Rick Nash)、鲍勃·科斯基 (Bob Kos-

ki)、道格·亚历山大 (Doug Alexander)、艾德·林赛 (Ed Lindsey)、山姆·奥伦斯 (Sam Olens)、比尔·詹宁斯 (Bill Jennings)、迈克尔·阿姆斯特朗 (Michael Armstrong)、约翰·纳普 (John Knapp)、布拉德·多斯 (Brad Doss)、丹·欧迪 (Dan O'Dea)、理查德·劳 (Richard Rauh)、艾德·布鲁尔 (Ed Brewer)、约翰·汉纳巴赫 (John Hannabach)、盖里·格鲁姆斯 (Gary Grooms)、唐德拉·莫里 (Tondra Morley)。感谢 Inner Traditions 出版社的詹妮·马克思 (Jennie Marx) 出色完成了文本编辑工作,并不断更新和优化这本作品。

我还要特别感谢这些人:前商业伙伴以及“农夫朋友们”中的杰出者杰瑞·施耐德曼 (Jerry Schneiderman),他帮助我明确了书中的概念;前导师和商业伙伴泰瑞·欧康纳 (Terry O'Connor),他教会我丰富的商业和营销知识,可算是胜读十年书;我的孩子们金德拉 (Kindra)、贾斯汀 (Justin) 和凯瑞斯 (Kerith) 同样教会了我什么是生活,他们是我生活的重要寄托;蒂姆·安德伍德 (Tim Underwood) 最早向我介绍了“有条理的猎人”(methodical hunter) 概念。

谨向所有人致以最衷心的感谢。

引言 如何使用这本书

波顿留给如你这般无序之人的伟大教导就是：

切勿独居，切勿虚度。

塞缪尔·约翰逊（Samuel Johnson）在 1779 年写给查斯特菲尔德勋爵（Lord Chesterfield）的信中引用了作家罗伯特·波顿（Robert Burton）（1577—1640 年）的一句话。

世界上存在着相当大比例的、具有一系列普遍且相对稳定个性特征的人口亚群。对许多人来说，这些特性对他们的学业、人际交往和工作构成了很大的阻碍，同时也被心理学家和精神病学家共同称为注意力缺陷多动障碍（多动症）。

在研究这个主题的过程中，我见到并且访问了不少主动选择成为企业家的多动症成年患者，这个人群的数量之多令我感到惊讶。他们选择了另辟蹊径，确立了独特的生活方式和商业