

我可以 安静下来

如果方法得当，
你可以很容易克
服注意力缺陷多
动障碍

[美] 帕姆·波利亚克 (Pam Pollack)

[美] 梅格·贝尔维索 (Meg Belviso) 著

[西] 马尔塔·法夫雷加 (Marta Fàbrega) 绘

王曼 译



化学工业出版社

畅销欧洲的心理绘本
★ 动人的故事
★ 精彩的插图
★ 专家的指导

儿童健康成长心理绘本

我可以安静下来

[美]帕姆·波利亚克 (Pam Pollack) [美]梅格·贝尔维索 (Meg Belviso) 著

[西]马尔塔·法夫雷加 (Marta Fàbrega) 绘

王曼 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

我可以安静下来 / [美] 波利亚克 (Pollack, P.), [美] 贝尔维索 (Belviso, M.) 著;
[西] 法夫雷加 (Fàbrega, M.) 绘; 王曼译. —北京: 化学工业出版社,
2014.1

(儿童健康成长心理绘本)
ISBN 978-7-122-18766-6

I. ①我… II. ①波… ②贝… ③法… ④王… III.
①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV. ①I712.85

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第249742号

I can't sit still!
ISBN 978-0-7641-4419-6
©Copyright GEMSER PUBLICATIONS S.L., 2009
C/Castell, 38; Teià(08329) Barcelona, Spain(World Rights)
Tel: 93 540 13 53

E-mail: info@mercedesros.com
Website: www.mercedesros.com
Authors: Pam Pollack and Meg Belviso
Illustrator: Marta Fàbrega
All rights reserved.

本书中文简体字版由 GEMSER PUBLICATIONS S.L. 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-1000

责任编辑: 李 辉 丁尚林
责任校对: 陈 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码: 100011)
印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司
787mm×1092mm 1/16 印张 2 $\frac{1}{4}$ 2014 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定价: 14.80 元

选择绿色印刷 保护环境, 爱护健康

亲爱的读者朋友:

您手中的这本书已入选北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目。它采用绿色印刷标准印制, 在它的封底印有“绿色印刷产品”标志。

按照国家有关标准 (HJ 2503-2011), 绿色印刷选用环保型纸张、油墨、胶水等原辅材料, 生产过程注重节能减排, 印刷产品符合人体健康要求。

北京市优秀少儿读物绿色印刷示范项目, 是北京市新闻出版局组织开展的重要公益性文化服务项目, 也是北京市绿色印刷工程的重要组成部分, 目的是宣传绿色印刷理念, 普及绿色印刷知识, 为广大少年儿童提供更加健康安全的读物。

北京市绿色印刷工程

版权所有 违者必究

我的名字叫卢卡斯，

你呢？





儿童健康成长心理绘本

我可以安静下来

[美]帕姆·波利亚克 (Pam Pollack) [美]梅格·贝尔维索 (Meg Belviso) 著

[西]马尔塔·法夫雷加 (Marta Fàbrega) 绘

王曼 译



化学工业出版社

· 北 京 ·



不能等待

今天，老师在黑板上出了一道数学题。

“谁知道答案？”

一些同学举起了手。

我大声嚷着：“3！”



“我们不要大声嚷出答案，”老师说，“这违反了规则。”

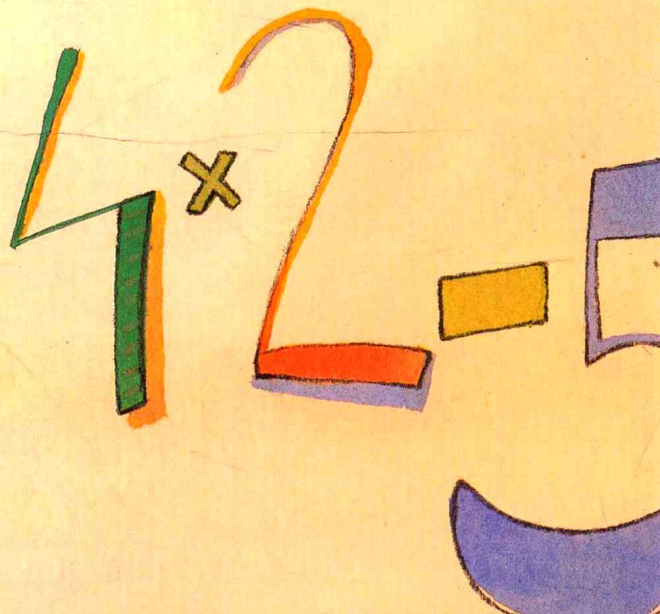
可我经常违反规则。

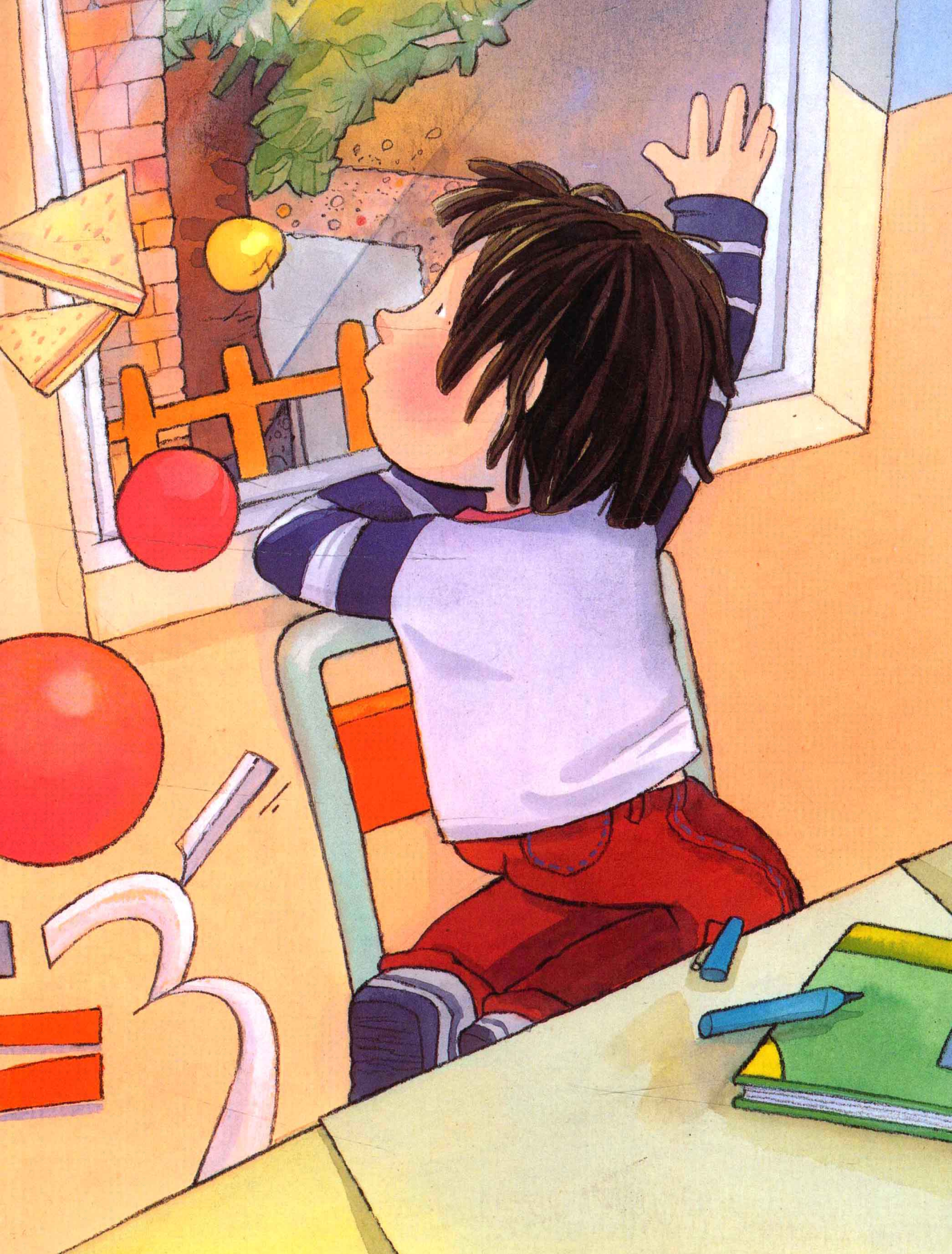
我看向窗外，希望快点下课。

老师叫出我的名字，“你没有集中注意力，”她说。

可我无法集中注意力。

要集中注意力





又是规则

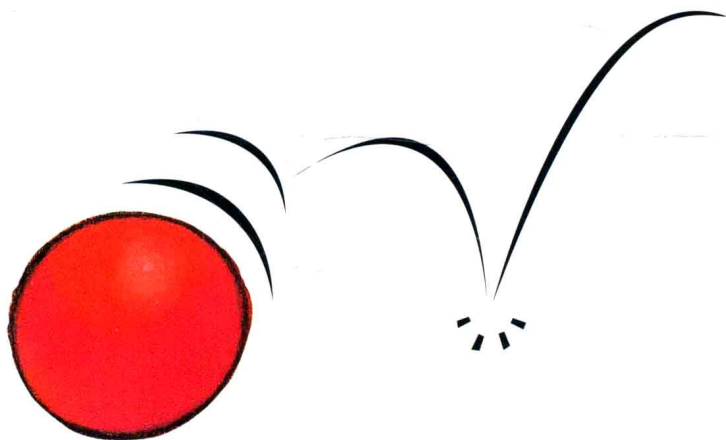
课间休息时，我在操场上玩得非常开心，但要我安静地坐在课桌前就太难了。

看到一些孩子在踢球，我就跑到一垒的位置上。

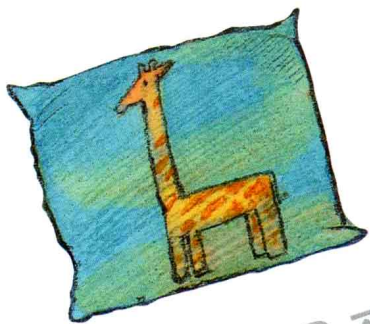
“没轮到你踢球，你不能去一垒的位置，”我的朋友大声说，“你必须等轮到你的时候，这是规则。”

“我讨厌规则！”我冲朋友嚷道，还使劲踢了一下围栏。

“我们再也不和你玩了，”我的朋友生气了，“你不遵守规则，就不能参加游戏。”







我试着 把事情做好

回到家时，我还在为朋友生我的气而难过。妹妹正在厨房吃点心，我闷闷不乐地走进房间，发现妈妈正在里面。

“你今天早上又忘了整理床铺了。”妈妈说，“你把被子收拾好了，但是却把枕头丢在了地上。”

“我不是故意忘的！”我大声嚷嚷，“我已经尽力了。”

妈妈没有生气，她温和地说：“孩子，这不是你的错。”



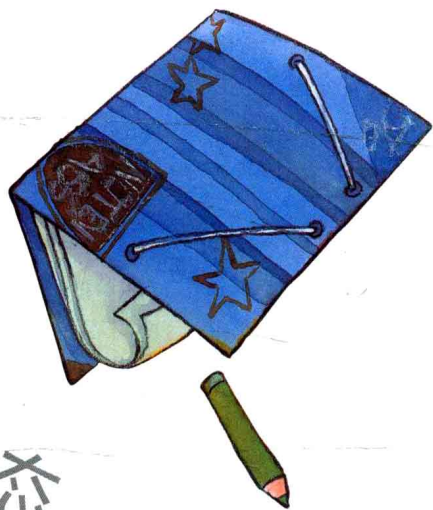


妈妈说我患有ADHD：注意力缺陷多动障碍。第二天，爸爸妈妈带我去看一位特殊的医生。

“有ADHD症的人不能排队等候，或遵守不了规则，”医生告诉妈妈，“他们会忘记把事情做完。”

“就和我一样！”我说。

一种失调的状态





一团糟的信息

“想象你的大脑里充满了人，他们把信息从一个地方搬到另一个地方，”医生解释说，“ADHD使他们做起这些事来很困难。信息不是丢了就是送不过去。比如提醒你在班上说话前要举手的信息，或告诉你按顺序整理床铺的信息。”

