

[美] 朱迪丝·科尔伯格 (Judith Kolberg) 著  
凯瑟琳·纳多 (Kathleen Nadeau)  
杨宁◎译

# ADD的 人生整理术

ADD指无法集中注意力  
这会导致思想和生活的混乱无序

*ADD-Friendly Ways To Organize Your Life*

## 无法专心

### 想着想着事情就跑偏

无法专心，想着想着事情就跑偏

### 事情如果一口气做不完 就永远都做不完了

无法专心，想着想着事情就跑偏

喜欢把事情复杂化



## 只会给自己加目标，不会减负

### 做了很多

做了很多，最重要的却没做

事情如果一口气做不完，就永远都做不完  
纠缠细节无法自拔

## 最重要的却没做

### 喜欢把事情复杂化

时间观薄弱，总是低估做事需要的时间

无法专心，想着想着事情就跑偏

### 纠缠细节无法自拔



## 时间观薄弱

只会给自己加目标，不会减负



机械工业出版社  
China Machine Press

[美] 朱迪丝·科尔伯格 (Judith Kolberg) 著  
凯瑟琳·纳多 (Kathleen Nadeau)

杨宁◎译

# A D D 的 人生整理术

*ADD-Friendly Ways To Organize Your Life*



## 图书在版编目 (CIP) 数据

---

ADD 的人生整理术 / (美) 科尔伯格 (Kolberg, J.), (美) 纳多 (Nadeau, K.) 著; 杨宁译. —北京: 机械工业出版社, 2013.11

书名原文: Add-Friendly Ways to Organize Your Life

ISBN 978-7-111-44872-3

I. A… II. ① 科… ② 纳… ③ 杨… III. 注意—能力的培养—通俗读物 IV. B842.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 280705 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: 图字: 01-2013-3792

Judith Kolberg and Kathleen Nadeau. Add-Friendly Ways to Organize Your Life.

ISBN 978-1-58391-358-1

Copyright © 2002 by Judith Kolberg and Kathleen Nadeau.

Authorized translation from English language edition published by Psychology Press, part of Taylor & Francis Group LLC.

Simplified Chinese Edition Copyright © 2014 by China Machine Press.

China Machine Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the back cover are unauthorized and illegal.

All rights reserved.

本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下, Psychology 出版公司出版, 并经其授权翻译出版。版权所有, 侵权必究。

本书中文简体翻译版授权由机械工业出版社独家出版, 仅限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) 销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书封底贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签, 无标签者不得销售。

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: 刘利英 版式设计: 刘永青

北京瑞德印刷有限公司印刷

2014 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

170mm×242mm·16.5 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44872-3

定 价: 35.00 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



### 人人都有ADD

就在本书的翻译接近尾声时，一天傍晚，我坐在安静的办公室里，忙里偷闲地发呆，心里却默默推敲起书中几个专有名词的用法来。忽听到对面桌传来一声自言自语似的叹息：“做什么晚饭呢？唉，每天真是愁死了……”

这样的话，我听自己的母亲抱怨过无数次了，从来都是一笑置之，不当回事，但是那天，我却很自然地接上话，给那位已经当了妈妈的同事出起主意来：“是啊，一日三餐是最平常的事，却每天都要从有限的选项里做一个不同的选择，不过你倒是可以试试这个方法，现在网上不是有好多美食博客、微博吗？专门教一些平常我们不怎么吃的菜的做法，又漂亮又简单，你倒不如从中学几道新鲜的菜式，周六就把下周五个工作日的晚餐菜单拟好，让孩子也出出主意，然后根据这五天晚餐所需的食材列一张购物单，周日跟儿子一起来个超市大采购。你儿子不是正放暑假吗？每天快下班的时候，你就给他打电话，请他先开始为晚餐做准备，什么该拿出来解冻，什么先洗好切好，等你回到家，不就可以跟儿子一起做饭了吗？这可是难得的亲子互动啊！小家伙初中快毕业了吧，这样的机会可是一天比一天少喽！再说……”

我就这样滔滔不绝地说着，条理清晰的计划仿佛下意识般地从我口中涌出，直到突然间意识到，我这不是在现学现用书里的东西吗？工作的母亲，纠结于提供什么样的晚餐，这不是书中提到的凯伦吗？想到这里我哑然失笑，原来这本《ADD的人生整理术》已经悄无声息地嵌入我的心中，以至于一遇到熟悉的情境，书中的那些方法于我便是不假思索，手到擒来。

这件小事只是一个缩影，反映的却是一个让人吃惊的事实——当今社会，人人都有 ADD。我曾询问过身边不少朋友和同事，发现几乎每个人在阅读本书时都会不自觉地对号入座。很多人都对书中描述的种种表现有着切肤之痛，在中国社会，这些表现过去曾遭受了多少忽视，多少误解，多少人深受其苦，忍受着自我的责备和外界的偏见，却始终找不到科学的解释和有效的帮助。直到最近，成年人身上的 ADD 模式才开始得到较为公平的关注和对待，实在是迟到的救赎。

或许是总体和平存在了太久，或许是信息爆炸炸出了太多，又或许是科技的发达让生活节奏越来越快，21 世纪的世界，不论资本主义发展了 200 多年的美国，还是改革开放刚过 30 年的中国，地球村村民们的生活模式日益趋同。电视剧里，美国的家庭主妇为了保持精力充沛而偷吃给患有 ADD 的孩子开的处方药，现实生活中，中国妈妈在发愁每一天的晚餐到底要做什么。

此时引进出版这本《ADD的人生整理术》，真是再合时宜不过了。据我所知，这并非汉语世界最早引进的有关 ADD 的书籍，但绝对是指向性最明确的作品之一。正如两位作者所言，有关 ADD 的书汗牛充栋，但针对其对成年人影响的却少之又少，即使有，也大多照本宣科，做不到贴近读者，对症下药。读者看得一头雾水，自然不会像开头我的经历那样，内化成自身的东西，形成不假思索的应激反应。

或许不是人人都有 ADD，但相信绝大多数人都有这样那样的 ADD 症状。这也是这样一部轻松睿智的小书尚未出版，便在小范围人群中引起相当广泛共鸣的原因。

感谢北京华章图文信息有限公司的策划团队，本版译文能与中国大陆读者见面，首先得益于他们的远见卓识。感谢华章年轻的编辑刘利英女士，她在本书的翻译过程中表现出了极高的职业素养，细致耐心，令人钦佩。

笔者担任本次中文版主译，负责正文的翻译和术语的审定，周幸、曹雯等几位译者对本书也贡献良多。翻译过程中我们努力以信、达、雅为目标，同时力求语言反映时代特色，为更年轻的读者所接受。其中有不妥之处，还请读者诸君不吝指正。文中如有译法错误，则概由笔者负责。

愿读者诸君阅读愉快。

愿人人都能努力创造一个远离 ADD 的美丽人生。

杨 宁

2013 年 7 月 23 日



## 序 言

---

拿到《ADD 的人生整理术》的手稿那天，我刚刚与约翰进行了一个小时的咨询。约翰是一个人缘不错且事业有成的成年人，有着始于童年早期的**注意力缺失**（attention deficit disorder, ADD）历史。约翰的一个同胞兄弟也被诊断出患有 ADD。尽管要与 ADD 做斗争，但约翰还是成功地完成了大学学业，结了婚，有了两个孩子，并进入他父亲的公司工作。在 31 岁的年纪，约翰对自己的评价是“幸福，对生活心满意足”。针对自己的症状，他一直坚持药物治疗，定期向我进行效果不错的咨询，专注于解决工作、家庭和生活中出现的各种具体问题。

约翰认为自己作为一名社会成员，是如鱼得水、成就显著的，但是正如他特别指出的那样，旁观者可能无法看清他生活的庐山真面目。在工作 and 家庭生活中，约翰表现出了慢性的无条理症，他很难在被不相干事物干扰的情况下完成手边的任务。像按时工作和坚持完成家务这类简单而必要的任务，对他来说几乎是不可能的。因为在和妻子交谈时无法集中精力或无法对妻子的要求做出回应，约翰的婚姻经常面临触礁的危险。当有什么东西吸引他的兴趣时，其他一切顿时都被抛诸脑后。

在大约是第五次咨询的这样特殊的一天里，约翰和我从约谈的一个小时里拿出了一些时间，好好谈了谈如何最好地打理他的办公室和物品。尽管我们已经尝试了若干种整理技巧和策略，其中有不少一开始也的确奏效

了，但约翰还是努力想找到一种能稳定地保持下去的力量。这些技巧虽然有效，但它们需要极强的自我控制，这不是约翰所能具备的。因此那天我们决定寻找一些新的，与 ADD 症状的慢性特质更相容的策略。

尽管 ADD 对每个个体的影响不同，但它对每个个体来说无疑是贯穿他们整个人生的。与对 ADD 的整体研究相比，对成年期 ADD，或者就此而论，对童年时期一些与这一症状相关、影响成年期生活的危险因素的研究著作数量还很少，然而有一个共识是 ADD 的核心症状发生在不少成年人身上——尽管在成年总人口中占少数，但绝对数量可观。对于这些饱受困扰的个体来说，这一症状代表的是社会对他们的期望与他们实现期望的能力之间的显著鸿沟。

与其他成年人的障碍不同，ADD 是可以得到可靠的评估和有效治疗的。最重要的是，这种症状会给整个社会带来沉重的财政负担，因为它让成年人无法具备正常生活的能力，甚至对有些人（比如约翰）来说，会破坏他们的职业和婚姻。我们认为，针对 ADD 症状和影响的治疗方案必须是跨学科的，而且必须坚持贯彻到受影响个体的生活当中。虽然症状和影响总是时起时落，但是没有哪种治疗方法能够达到完全意义上的康复，尤其是在我们当今的文化对人们提出诸多复杂要求的情况下。

在《ADD 的人生整理术》中，朱迪丝·科尔伯格和凯瑟琳·纳多为我们提供了一套实际而合理的指南，在理论和科学上实现了与 ADD 相兼容。她们从帮助读者理解 ADD 的本质入手，让读者了解这种症状是如何在不知不觉中损害人们发展、保持和组织日常生活的能力的。她们提供了一套与这一症状的损害性相一致，并且与当前理论相兼容的介入治疗框架。最后，她们提供了一个与当前的 ADD 研究科学相一致的模式，这种模式为受影响个体提供了各种策略，帮助他们在日常生活的各个方面强化持续的和可预见的自我调节。

ADD 反映的不是一个注意力不集中的问题，它真正反映的是导致日常



## VIII

生活能力受损的自我调节问题，尤其是在计划、组织安排和贯彻等方面的一些显著困难。科尔伯格和纳多发现，在承担一些重复性的、耗时费力、枯燥无味，而且未必是自主选择的任务时，一些 ADD 个体身上容易出现上述问题。她们认为，对此要立即进行具有前瞻性、频繁且有意义的强化训练，不能耽搁。

我有一个专为那些有兴趣也有能力主宰自己的人生，愿意活得更积极、更高效的 ADD 成年患者提供的自助书推荐书单，书单很短，但我十分乐意把这本《ADD 的人生整理术》收进去。这项工作，我会常年不懈地坚持下去。

山姆·戈尔兹坦 (Sam Goldstein) 博士

## 前言



作为一部满足患有**注意力缺失 / 多动障碍**（attention deficit/hyperactivity disorder）成年患者需要的读物，本书的出版真可谓好事多磨，数度推迟。但就直接且专门探讨 ADD 成年患者面临的**最大挑战——组织混乱问题**而言，本书尚是唯一一部。

由于 ADD 最初被视为一种童年时期的障碍，在男孩身上尤其明显，所以人们主要关注的是男孩身上与注意力障碍有关的一些问题——坐不住、安静不下来、注意力不集中。那时的关注重点，仅仅是让患有 ADD 的青少年（主要是男孩）学会如何坐得住、听话、循规蹈矩。

随着时代的发展，我们对 ADD 的认识也在不断进步，新的观点不断涌现。现在我们知道 ADD 同样也影响许多女孩和成年女性，而且困扰女性的各种难题与男性所面对的实有不同。我们还知道 ADD 是一种伴随人一生的障碍，它不会消失，而是会随着我们年龄的增长而不断进化。一个患有 ADD 的儿童成长为少年直至成年人，人们对他的期待不再只是“好好坐着听话”，而变成了“对你的人生负责”。而要对人生负责，就要学会如何变得有条理。

有条理从来没有像现在这么重要过。我们要管理自己的时间、自己的物品、自己的生活和工作空间，否则来自外界的交流沟通将会如洪水般将我们淹没。现在我们一个月收到的信件，比父辈们一年收到的都多，而我

们一年收到的信件，比祖辈们一辈子收到的都多。这还不算留在电话答录机上的语音留言，以及通过电脑收到的电子邮件，而且数量还在增长。现在通过无处不在的 ATM 自动取款机，我们可以如此轻松地取到钱，以至于我们需要更多的自我规训，来控制各种冲动性的花销和消费。即便对没有 ADD 的人来说，要处理涌入生活中的这些数量繁多的文件、物品，也是一个挑战。

日常生活中涌现出了越来越多复杂的选择，这使得拥有良好的决定能力变得至关重要，而有效的时间管理技能也必不可少。用纸的还是塑料的？是合股投资还是个股投资？找这家日托中心还是那一家？无论走到哪里，我们都要从日渐增多的选项当中做出抉择。优柔寡断者通常迷失其中，拖延能让人淹没于不断堆积的决定、文件、杂物和压力中不辨东西，甚至时间本身都发生变化。好多人都觉得时间好像真的变少了。

24 小时营业的杂货店和加油站的出现，在 24 小时的循环周期中，消弭了自然界本身的时间节奏。大多数欧洲国家都还保留着一种约定俗成的日常时间表，人们严格遵守，很少改变。商店限制营业时间，夜晚和周末几乎不开门。三餐都有固定的标准时间，进餐时长也有相当严格的规定。但是在美国，我们所面临的选择是开放性的，这就要求我们更加有效地实施计划和分辨轻重缓急。不论白天黑夜，不论周中周末，我们随时都有地方吃饭、购物、加油和取钱，这迫使我们创造出自己的时间管理模式，否则就会陷入无计划的混沌当中。

职业领域发生的深刻变化，给患有 ADD 的成年人的生活带来剧烈的冲击。许多历史悠久、需要亲手操作的体力工作被机器取代，给服务业、通信业和科技领域带来了大量的就业岗位——这些工作对身体能力要求更低，而对精神集中能力、对细节的持续关注能力以及对信息的分类和整理能力要求更高。

绝大多数成年人现在不仅要花更长的通勤时间来上班，而且多是双职

工家庭，这就意味着当配偶中的一方专心于工作时，不再有另一方留在家中整理家务、打理家庭人际关系。所有这些因素加起来，给患有 ADD 的成年人带来了前所未有的挑战。对于患有 ADD 的女性来说，压力尤其大，因为除了被赋予其他一些要求外，她们还背负着打点家庭、照顾孩子以及打理自己人生的社会期望。

随着对 ADD 认识的不断加深，我们对条理化的了解也在进步。对学习差异性和障碍的认知，对注意广度（attention span）多样性的承认，以及对不同学习风格的新见解，都帮助人们为 ADD 人群提出了比以往更有效的条理化建议和方法。在本书中，我们的专业整理师朱迪丝·科尔伯格，对 ADD 成年人条理化需求十分敏感，同美国公认的成年人 ADD 权威凯瑟琳·纳多一起，用一种简单、坦率的方式，描述了今天患有 ADD 的成年人所面临的各项挑战。

虽然关于条理化的书籍之前也有人写过，但都未曾专注 ADD 成年人所面临的特殊挑战和困境。我们希望本书能够帮助读者打理好自己的生活，使他们能够省出精力去打造生命的力量，而不是在日复一日的无序和混乱中踉跄挣扎。



## 致 谢

### 朱迪丝·科尔伯格

在这里，我要感谢我的合著者凯瑟琳·纳多博士。凯瑟琳对 ADD 人群始终抱有毫不动摇的责任和承诺，而对本书的出版，即使在我几近丧失信心之时，她也一直怀有坚定的信念。所有患有 ADD 的人都应为她的才华和坚韧而自豪。我还要感谢帮助我们搜集整理手稿的 Penny Walker，以及为本书精心绘制插图的插画师 Stephen Sweny 和 Stephanie Troncalli。还要感谢慢性无条理症研究小组为我们提供了讨论 ADD 和整理理论的专业环境。我对所有向我咨询、与我合作过的 ADD 人士（我的客户们）都心怀感激，是他们为我提供了现实世界的宝贵教育。我要特别感谢全国专业整理师联合会的许多制造商和准会员，他们向本书提供的图表为本书增色不少。感谢萨利·索登（Sari Solden）和桑德拉·富尔顿（Sandra Felton）深刻的洞见，感谢所有那些理解 ADD 人士在条理化方面面临重大挑战的作者们。也谢谢 EcoColors 的美发师们和摄影师 Annemarie Poyo，你们让我看上去棒极了。最后，我要感谢 George Zimmar、Hope Breeman 和 Barbara Michaluk，是他们的介入和对方向的准确把握，使得本书最终充分发挥潜力，成就了如今的这番面貌。

## 凯瑟琳·纳多

首先，我始终对多年来在治疗当中与我通力合作的众多 ADD 患者朋友心怀感激。他们一直以来都是我的良师益友，与我分享他们在这条创造有条理的人生路上所付出的挣扎、所收获的成果。我非常感谢朱迪丝·科尔伯格，感谢她灿若繁星的绝妙建议，感谢她深刻的洞察力、富有创造性的整理解决方法，以及她的耐心和为完成本书而展现出的不屈不挠精神。感谢 Brunner-Routledge 出版社的 Hope Breeman 和 George Zimmar，他们对本书的热情和耐心最终以一种非正统的方式结出了丰硕的果实。同往常一样，这里要赞一赞 Barbara Michaluk，我与她合作出版过的书无数，对 ADD 的深刻体察指引她策划出版了多部能让 ADD 人士真正得到实惠的书籍。最后，我要给我那非常妙趣横生、非常 ADD 的家庭的每一个成员一个大大的拥抱，关于如何成功应对 ADD 的知识，我绝大多数都是从他们那里学到的。



# 目 录

---

译者序

序言

前言

致谢

## 第一部分 让我们开始吧

第1章 ADD友好型整理方法

一种与众不同的条理化策略 // 2

第2章 ADD友好型策略

顺应你的ADD // 8

第3章 关注和支持

打造成功的框架 // 18

## 第二部分 掌控你的ADD

第4章 流水线与简单化

让复杂的事情简单化 // 34

第5章 ADD型的抉择困境 // 44

## 第6章 无聊

如何解决刺激饥饿症和注意力过度集中症 // 57

## 第7章 当务之急

学会分清轻重缓急 // 67

## 第8章 眼不见，心不烦

记得要记住 // 77

## 第三部分 物品的整理

### 第9章 战胜不堪重负感 // 92

### 第10章 整理你的“私人垃圾场” // 105

### 第11章 囤积综合症 // 119

### 第12章 大卫的车库 // 136

## 第四部分 时间管理

### 第13章 暂停 // 144

### 第14章 克服过度投入 // 163

### 第15章 “有的是时间”式思维模式 // 175

### 第16章 匆忙的状态 // 183

## 第五部分 文件整理

### 第17章 存档的恐惧 // 198

### 第18章 一曲蓝调话积压 // 210

### 第19章 你的文件你的钱 // 224

## 第六部分 总结

### 第20章 将整理方法付诸实践 // 240





第一部分

# 让我们开始吧

- 第1章 ADD友好型整理方法  
一种与众不同的条理化策略
- 第2章 ADD友好型策略  
顺应你的ADD
- 第3章 关注和支持  
打造成功的框架