

《分心不是我的错》

图书基本信息

《分心不是我的错》

前言

能够向中国读者介绍我的作品，我深感荣幸。我觉得中国读者也许会比美国读者更能理解我的思想，更容易产生共鸣。因为我在书中描述的那些思维特点，在我看来都是天赋，是一种特殊的才能，都具有积极的意义。而主流的美国读者可能会从病理学的观点来看我所描述的东西，给它们贴上“失调”或“障碍”的标签。我却认为，这些思维特点是优缺点兼具的混合物，一旦你正确应对，它们就能开出绚烂的花朵，结出丰硕的成果。事实上，与其他人相比，正是这些分心的人(被错误地称为“注意力缺失症”的人)，为世界做出了更大的贡献。具有这类思维特点的人往往表现出众，他们往往是那些先锋的改革者、创新者、预言家、梦想家、企业家、探索者、思想者、建造者、制造者、艺术家、诗人、演员、舞蹈家以及新政策和新方针的塑造者。概括地说，他们就是那些能放眼未来并让梦想成真的人。我要为这些分心的人欢呼。我热爱这样的人，我的整个职业生涯都是与他们共同度过的，迄今已经有三十多年；而且，我本身就是分心者，同时，我还有阅读障碍，这是另外一种常常被误解并被视为障碍的思维特点。事实上，尽管阅读障碍会导致阅读和拼写方面的困难，但它同时也有自己独特的天分和优势。很多取得了巨大成功的人都有阅读障碍。对具有这类思维特点的人而言，所有优点和长处往往都隐藏在缺点和问题之下。毕竟，每个人的大脑和思维方式都各有优劣。为了让优势得到发展的机会，你必须先认识到它的存在、为它正名、滋养它以及给它提供成长的养分。如果我们仅仅关注缺点和劣势，那么内在的优点就会慢慢枯萎和消亡。这将是怎样的一个悲剧啊！避免发生这类悲剧的方法其实非常简单。每个人都应该注意自己的思维特点，把它看做世界上最特殊也最珍贵的花园。每天浇水，保持充足的阳光和爱心，除去杂草，专心地培育那些花儿们。只要给予适当的照顾，精神花园就会年复一年地茁壮成长，最终它会成为拥有非凡气度的成熟思想。你的精神花园里会长满鲜花、树木、灌木丛和藤蔓，繁茂兴盛。你将有勇气面对一切暴风雨，获得最美妙的生活。在“分心”系列的四本书中，我致力于向读者们介绍，在被错误地称为“注意力缺失症”的精神花园中，有数不清的美景与危险并存。这儿并没有什么“缺失”，有的只是注意力的徘徊和游移。分心的人就像是去野餐的孩子，完全不会考虑其他理由或任何危险，只是任由好奇心的引导。这样的人往往充满了矛盾。他们时而注意力超级集中，时而恍惚走神；他们时而表现得任性>中动，时而表现得思虑周全；他们常常会被什么问题卡住，但又往往会突然萌发新想法或新念头。他们虽然存在很多问题，比如分心、>中动、好动，但换个角度来看，容易分心是因为他们对一切都有好奇心，容易>中动是因为他们充满了创造力，好动是因为他们精力充沛。针对你自己、你的孩子和你的另一半，你该如何关注、如何照顾这个特殊的花园，本系列的四本书提出了不同的方法和建议。这套书主要围绕现代生活中的分心问题及其数以万计的外在表现而展开。我在书中讨论了信息超负荷、责任超负荷、高速运转的生活以及处处可见的干扰和机会是怎样将生活变得绝望，是怎样在电子信息化的世界中创造了一种荒谬的孤独。这套书中的第一本《分心不是我的错》介绍了注意力的概念以及它在生活中的不同表现。这本书对注意力缺失症的特点进行了描述。同样，它也概括提出了一些如何发展分心者优势的方法。本系列中的第二本书《分心也有好人生》是在第一本书出版10年后完成的，因此，它包含了很多新的信息，比如新例子、新故事，更侧重新的应对方法，以帮助分心者获得满意的人生。在前面两本书对分心的特质进行定义和讨论后，第三本书《分心的孩子这样教》实际上是指导父母如何抚养具有分心特质的孩子。这本书着重强调了在养育分心的孩子时，应该采用“一切从优点出发”的角度。这样，孩子就不会认为自己是一个需要被修正的、有缺陷的人，而会觉得自己的努力就是一种胜利。在孩子的发展问题上，“一切从优点出发”和“一切从缺点出发”的培养模式，往往会形成具有天壤之别的结果。这套书的第四本《分心也有好婚姻》讨论了婚姻在这个充满干扰、匆匆忙忙、问题不断的世界中受到的影响。它指出现代生活模式会给夫妻关系带来怎样的危险和陷阱，并对如何保护婚姻、重塑亲密关系提出了一系列积极的解决之道。在当代社会中，注意力缺失和分心已经成为极其常见的问题，“分心”这四本书不仅要帮助读者全面地认识这个问题，还对建立联系和因应分心进行了深入的探讨。我们知道，不管是怎样的花园，忽视都会带来荒芜。在分心者中，有成千上万的人不知该如何照顾自己，他们过着不快乐的生活，比如坐牢、药物成瘾、失业、处在社会的边缘，但只要学会正确的方法，他们在任何领域都能成为优秀的领头人。如果因为我的书，中国读者能够意识到这个花园的存在，正确认识分心者，并满足他们的特殊需要，那这将带给我极大的成就感。中国的发展正在进入一个崭新的时期，可能许多才华横溢的分心者正引领着中国发展的方向。中国文明是世界最伟大的文明之一，我希望我的中国读者能将这套书视为来自一个美国人的小礼物。如果你

《分心不是我的错》

们希望与我联系，请登录我的网站：www.drhallowell.com。

《分心不是我的错》

内容概要

一直以来，人们总是给那些爱走神、易冲动的人贴上“分心”的标签，并认为这些人只要努力，就能克服分心。其实，分心不是他们的错，分心只是一种病。如果善用其利，分心者可以拥有美好的人生；而误用其弊，分心者的一生将是阴霾的。真心希望这套“分心”丛书能够给分心者带来希望。

本书描述了各种不同的注意力缺失症状及疗效，包括不断追求高度刺激的多动者以及什么事都不做的白日梦者。作者指出何时药物会有效以及如何使用行为的改变技巧。两位作者都患有注意力缺失症，但是都成为成功的心理医生，他们写这本书是想帮助其他分心者，使他们也能发挥潜力，拥有一个有意义的人生。

国内首套分心丛书，畅销全球16年，注意力缺失领域顶尖专家打造。北京师范大学临床与心理咨询研究所所长刘翔平、北京大学精神卫生研究所教授王玉凤鼎力推荐。

《分心不是我的错》

作者简介

《分心不是我的错》

书籍目录

第1章 聪明，却一事无成

分心的人通常很聪明，活力充沛，直觉强，创造力强，但他们无法在任何一件事情上持续专心。分心的人热情、率真，但容易冲动，经常把周围人惹毛。

第2章 他不是懒孩子

分心的孩子常常被误认为是懒惰，叛逆的坏孩子，他们的自我形象会受到损害。分心的孩子并不都多动，有些孩子喜欢静静地做白日梦。

第3章 生活一团糟，事事都拖延

对于分心的人来说，缺乏结构是最糟糕的事，他们常觉得世界随时会崩溃，灾难马上就要发生，因此他们需要指导、需要结构，来稳定混乱的生活。

第4章 嫁给一个长不大的男人

做分心者的爱人真的是一件伤脑筋的事，你完全不知道下一秒会发生什么，任何事情都不能指望他。你要学会把怒气发泄到分心症上，而不要迁怒他本人。

第5章 一个人可以毁了一家人

如果家庭成员中有一个是分心的，那么争执与冲突就很难避免。但如果全家人愿意用全新的眼光看待一个长期遭误解的亲人，其实家庭生活也可以很愉快。

第6章 不多动一样可以分心

当我们强调分心者的分心时，就会忽略他们有时也能很专注。当我们强调分心者的多动时，就会忘记那些爱做白日梦的分心者。

第7章 分不分心，自己说了不算

判断是不是分心，最重要的是检视一下你的过往人生。通过自己与身边人的回忆以及心理测验，让有经验的医生来做出正确的结论。

第8章 给分心的大脑配眼镜

通过辅导和治疗，分心者会消除不靠谱、低成就等负面的自我形象，认识到自己是多有才华。通过计划和清单，分心者开始能够控制生活、享受生活。

《分心不是我的错》

章节摘录

版权页：这些问题很难回答。其实，根本没有标准答案。但是基于过去的经验，我发现最好的回答是实话实说。跟孩子和学校实话实说的好处是，可以消除注意力缺失症的负面形象，鼓励人们不用有色眼镜看待注意力缺失症患者。实情比任何其他借口都来得更简单、更单纯、更精确。任何混淆真相的借口都瞒不了孩子，反而会给孩子一种不可告人的危险感。实话实说则显得无所隐瞒、无所惧怕，这没有什么好丢脸的。当我对孩子解释注意力缺失症时，我要求至少有一位家长在场。虽然我没有固定的潜台词，但是我会常常停顿一下，问他有没有问题，如果我只顾着自己一直讲个不停，那么没讲两句他就会不专心听了。对注意力缺失症儿童而言，说个不停等于在浪费时间。“吉米，你知道的，你和爸爸妈妈来我这里好几次了，谈的都是学校和家里的事。我发现了一些事，对你也许有帮助。我们谈到学校的时候，你说你很难专心听课，喜欢看窗外，很难坐得好好的，很不喜欢排队等候或举手等老师叫到你。天啊，我完全懂得你的感受。你知道为什么吗？因为你和我都有注意力缺失症。”注意力缺失症就像近视一样，只是不需要戴眼镜；注意力缺失症的问题不是出在我们的眼睛，而是我们的脑子。我们需要给我们的脑子戴眼镜，让我们能够专心、不作那么多白日梦、和其他人说话时不会一直离题、记性也不会那么差以及早上起床后一切不会乱糟糟的。有注意力缺失症并不表示我们笨。很多聪明人像我们一样有注意力缺失症，比如爱迪生、莫扎特、爱因斯坦以及电影明星达斯汀·霍夫曼。你知道他们是谁吗？有注意力缺失症的人需要一些特别的帮助，就像戴上眼镜，我们才能看清东西一样。但我们并不是真的需要戴眼镜，而是需要其他的东西。有时候清单、字条、时刻表可以帮助我们，有时候请个家教可以帮上忙，有时候药物也很有帮助。

《分心不是我的错》

媒体关注与评论

说分心也有好人生不是“忽悠”，而是真实的生活。这是一套另辟蹊径、从积极心理学独特视角看待分心问题的书籍，充满了智慧与想象力，用雄辩的事实和科学的方法阐述分心者如何走向成功、幸福的人生。——刘翔平北京师范大学咨询与临床心理研究所所长北京翔平学校校长及创办人我常常头脑混乱，没有任何组织性，各种麻烦接踵而至，甚至影响了我的思维。不过也恰恰在这种时候，我的大脑里会蹦出一些与众不同的想法。做我最擅长、最喜欢的工作才能让我的旺盛精力有用武之地。
——戴维·尼尔曼，捷蓝航空公司创始人

《分心不是我的错》

编辑推荐

《分心不是我的错》

精彩短评

《分心不是我的错》

精彩书评

1、贴一个分心系列四本链接：1、《分心不是我的错》，<http://book.douban.com/subject/6516304/>罗永浩强推的就是这本！之前浙江教育出版社《无辜的挣扎》<http://book.douban.com/subject/1911655/>版权到期，重新做的。台湾也出了一版《分心不是我的错》<http://book.douban.com/subject/1335370/>2、《分心也有好人生》方法性的东西更多 <http://book.douban.com/subject/6717149/>就是台版的《分心也有好成绩》<http://book.douban.com/subject/3036911/>3、《分心的孩子这样教》<http://book.douban.com/subject/6516335/>就是台版的《分心就该这么教》<http://book.douban.com/subject/5027491/>4、《分心也有好婚姻》，第一次出版。<http://book.douban.com/subject/6516326/>国内关于ADD的研究《注意力缺失障碍》·王玉凤<http://book.douban.com/subject/2041429/>

2、注意力缺失症的病灶在大脑的中枢神经系统中。虽然环境也会造成影响，但追根究底问题仍处在神经系统的天生异常上。对于患者来说，诊断就是一种解放，从对自己的失望和自责中解放。他们终于可以放过自己。以往的诊断只把注意力缺失症分为多动和不多动，或者儿童和成人。其实还有很多其他种类的注意力缺失症，大致有：焦虑型、抑郁型、学习异常型、躁动型、物质滥用型、创造型、冒险型、有精神分裂现象的、有边缘型人格特质的、品行疾患或对立性疾患或反社会人格特质的、有强迫症的，以及假性注意力缺失症。这意味着我们可能忽视了很多的注意力缺失问题。反过来，在诊断时，我们也要记住注意力缺失症不是一个绝对的状况，而是一个相对的状况。不能只看症状，而要同时关注症状的严重性和持续性，尤其是针对孩子。每个孩子多多少少会有不专心、冲动和静不下来的时候，但是绝大部分孩子不是分心者。我们必须小心谨慎，不要轻易贴标签。至于那些确实分心的孩子，越早诊断越好，否则长期受到误解，被认为是懒惰、叛逆、古怪或恶劣，他们的自我形象会严重受损。未被诊断出来的分心者以及他们的家人则过着充满了挣扎、指控、罪恶感、悔恨、低成就和哀伤的生活。确诊并不是治疗的结束。有了治疗，患者仍然要面对自己缺乏组织性、冲动以及分心的问题。更困难的是，他们还要面对多年来累积的二度伤害和后遗症。这些次发性症状包括自我形象受损、自尊心低落、忧郁、害怕别人、不信任自己、人际关系不佳以及愤怒等。这些伤害复原得很慢。（以上文字整理自原著）虽然注意力缺失症正被越来越多的人认识，但仍然有很多人不能够客观地看待它。他们不能接受那个让他们抓狂的孩子（或配偶）不够努力、不负责任、自我中心、不计后果只是因为他们病了。这个病症听着太像是一个为患者开脱的借口。书中有个患者，在确诊后，仍然坚持只在迫不得已时才服药，否则他会因为觉得服药是在偷懒而自责。看到这里，令我唏嘘。其实不只是注意力缺失症，很多疾病都被绑上了道德的枷锁，似乎我们生病是因为我们不够好。关于疾病与道德，在《超越死亡》（<http://book.douban.com/subject/1761759/>）里，崔雅说得很清楚（<http://book.douban.com/annotation/17895390/>），不再累述。

3、作为科普性介绍文章，可以给4星。但是再认真的一点的的话，看完这本书，缺乏指导性功能。针对ADD的指标，我个人符合一些，比如说时常缺乏注意力，拖延症，没有条理，害怕与人沟通。但是同时我在读大学之前，学习成绩都十分优秀，在一个有威慑性的人来赋予我结构性生活的时候，我能发挥自己的潜力。所以，看了这本书，我还是没有搞清楚怎么量化ADD。只能说，如果以后身边有小孩子总是注意力不集中的时候，可以往这方面考虑一下。

4、一直说要读这本书，从怀疑自己是add到确诊，再到治疗反复，各种过程，这次回国，由于闲来无事，就开始看了，书中对患者的表现，感受，心理描绘，都很好，但是我觉得对于患者真的没有什么帮助，书中提到假性注意力缺乏，现在这个社会是很容易造就注意力的问题，但是注意力有问题就一定是add么？一旦注意力有了问题，就要用利他林么？所以这本书说到的现象，可能很多非add也在经历。确诊和治疗是一个漫长的过程，我和医生一起花了大约半年的时间来讨论我的病情，之后确诊，治疗可能会更漫长，不是一开始使用药物就会改变，因为add长期遗留下来的抑郁，焦虑，各种其他的次级心理问题还是在，不因为一颗利他林而改变，而对自己的失望，对目标的恐惧，也不会因为一颗利他林而消失。如何解决问题是每一个add都想知道的答案，但是这个是个开放性的试题。需要自己慢慢去探索。但是另一个方面，这个对于患者身边的人来说，是一本好书，书里对患者面对的问题，困境，心理状态，可能发生的事情的描写，很好，有时候读到那里是会觉得，“尼玛，就是那样的。”“感受，与一个add相处，一起生活，真的需要知道add的人生活在怎样的状态下，或许理解是一件很难得事情，但是包容，用爱去包容是一件美好的事情，无论对于谁！

《分心不是我的错》

5、 警老师推荐的《分心不是我的错》，看完之后，还是不知道什么是注意力缺失障碍，虽然提供了诊断条件的列表，但是其中很多项目非常难以评估。据作者说，ADD患者观察自己的能力不足，所以得靠家属或者老师报告病史。而这里收集的所谓病史就无法说是可靠了。量表根据报告人可以分为两大类，一类是自评量表，一类是他评量表。像一些症状问卷如SAS、SDS、SCL90，都是当事人自己填写，但是我一直觉得像MMPI这种人格问卷也自评，就很受自我观察能力的限制，虽然MMPI有测谎分量表，但是我也不知道测谎是根据统计结果测谎呢，还是根据逻辑测谎呢，测谎分量表的效果会不会也受到自我观察能力的限制，这实在是很难说。他评量表最常见的应该是精神科医生做的精神检查了吧。但是尽管我这三年见了四五百病人，大部分精神障碍诊断起来不说十分有把握，基本上能有个大致方向，这点还是能做到的，否则怎么开展工作呢。可是这给ADD的列表，在我看来实在太含糊了，很多都是常见现象，需要评估的是严重程度，是否比一般同龄人的情况严重很多……这，太主观了吧。总之看完这本书之后，我还是没把握按照书中的提示去鉴别ADD。当然幸亏书里也说了可以参考神经检查，但是后来书里又说最主要的依据还是医生的评估而不是测试……坑爹啊。书里经常这样说：XX服药（对治ADD的药物，一类兴奋剂）之后，注意力改善非常明显，他能够专心。这能证明XX得的是ADD吗？如果你说是，那么这是典型的精神科思路，诊断困难时，以治疗定诊断：如果对药物有反应，说明得的就是这个病。如果你说不是……你和我一样。兴奋剂改变脑化学，应该不仅仅是对ADD有效，正常人也会产生反应吧？我以前的同事本着大无畏的科学精神，在自己身上试用了低剂量的抗精神病药，结果沉睡18小时，而精神病人在此剂量基本无反应。但是严重的精神科疾病的诊断标准本身也与ADD不同，严重如sch的，各条标准是有或没有作为区分，而非ADD的标准中要求评估严重程度，也即sch患者与常人的区别大于ADD患者与常人的区别，这样的话，ADD药物在常人和患者身上反应差别也可能较小。这在逻辑上是说得通的。但是问题就产生了，ADD岂不是很容易被扩大诊断？所以这本书虽然意在普及关于ADD的知识，但是明显是让我更糊涂了。不过借着对ADD的诊疗，作者简单示范了支持性疗法的各种做法，倒是非常值得参考和学习的。本着这一观点，推荐此书。

6、 最开始听闻这本书，是因为罗永浩，这个胖男人在一次读书会上分享了这本书，以及自己ADD的情况，顺手百度了一下，放进了购物车里等着凑单用。人总是会有很多想买的东西，但是凑单的时候总会挑三拣四。看了开篇，似乎能看到自己的影子，我不断的用笔勾画出那些和我经历相似的描述。注意力缺失，在这本书之前，我一直以为这更多的是个人习惯的问题，从没有上升到心理疾病上来，诚然，我也有过注意力缺失，也有过迷茫，但是随着年龄和训练，现在似乎治好了，可是读者读者，我还是从书上找到了我目前注意力缺失的影子。16年09月27日，我看了书的第一个小节，和吉姆一样，小时候总是调皮捣蛋，不一样的是我的生活没有那么多的困扰。但是有一件事，让我感觉恐惧，那就是似乎我也是一个思想翻天倒海，但是行动上拖拖拉拉，静如死水，看完这一节，我觉得注意力缺失是个普遍性的现象，同时也有部分人因此不能协调好自己的生活，从而备受困扰。

7、 看了之后明白，有时候不能集中注意力是不应该被责备的。也许他是没有HOPE，也许就是得病了。我们的社会对自律对认真对一心一意的要求太高了，导致大家会认为如果不集中注意力，不努力，那就是道德有问题就是这一个人有问题。但其实呢，也许只是生病了而已。从这个角度看问题，我开始心疼小时候的很多同学。他们被老师打被老师批评，被冠上“上课不认真听讲”的牌子，之后在学习上也再无建树。但其实也许他们已经非常努力非常努力了呢！同时，对孩子的任何行为，也不能简单粗暴地认为只要想做就能做到这样子。对自己而言，也要减少自责。先接受自己，再思变吧~

8、 上周末我写了一篇两千多字的文章。当然这不是重点。你知道这两千多字，花了我多少时间吗？一整天！哦漏！我难道不应该早就知道这一天自己都会干些什么吗。早上9点，我就已经坐在图书馆里，并且在电脑上打出了标题和标题下面的第一句话。接着，我起身去走廊打了杯开水，顺便上了个小号。回到电脑前，我继续打了几个字，感觉自己写出来的是堆狗屎，很有必要膜拜一下前辈的作品。于是我很认真地在网上看了两篇某某大咖的热门文章。然后我看了一部最新电影的预告。然后再看了一集美剧。看剧的同时，我顺便下了几首最新的歌曲。然后看了一档目前很火的综艺节目……然后是娱乐新闻……然后是……所以，我觉得自己有网路迷失症这件事，你觉得我会告诉你们吗。这种事发生，又不是一天两天，不是一年两年，而是伴随了我大半辈子好吗。我也是受害者啊。我根本控制不了自己。但是现在，我知道这一切并不是我的错。1、就像《分心不是我的错》这本书里说的，很多人并不知道自己是注意力缺失症患者。如果说大脑是座迷人的思维花园，分心就是一丛特殊的花朵。这种花，所有的优点和长处往往都隐藏在缺点和问题之下。什么是注意力缺失症？好动、冲动、容易发怒、健忘、不听话、做白日梦、爱惹麻烦、神经质、偏激、孤癖、阅读障碍、行为怪异……一

《分心不是我的错》

般的称呼是笨蛋，高级一点的是神经病。但是，注意力缺失不一定表现得多动、狂躁，有些很安静的小孩也是，不一定多动，只是不能专心。书中提到一个有趣的话题。关于学校窗户与分心之间的关系。有人觉得教室的窗户简直就是魔鬼的杰作，专门引诱坏学生。因为好学生不看窗外，坏学生则一天到晚看着窗外的蓝天做着白日梦。尼玛这活脱脱说的就是我小时候啊。从小到大，我就是个很听话很安静的孩子，但是上课从来不专心，老是看着窗外，或者对着课本胡思乱想。不止是父母，连老师也没有发现这种异常。只有我自己知道，课堂上的我看上去很专注，其实是很认真地沉浸在幻想中。比如，我就经常会幻想窗外的大树上有人飞来飞去，耳朵里还自带噼噼啪啪的音效（那时候流行武侠电视嘛），树叶之间还会说些抱怨运气不好的废话。因为上课经常开小差，导致除了语文外（我即使不听课也能考高分），所有的科目成绩一塌糊涂。这是我直到现在一想起来还会特别内疚、自责的事情。现在我知道了，原来这是一种病啊！尼玛这感觉更不好了。是病就得治疗啊。所以，书中郑重提出：

1. 别把分心看成人格的一部分，顺其自然的态度是不对的。因为有注意力缺失症的孩子长大后，三分之一的人可以不治自愈，另外三分之二的人长大后也不会变好。
2. 有分心的人通常很聪明，他们活力充沛、直觉强、创造力强，但无法在任何一件事情上持续专心。他们不断地经历着失败、被误解以及其他情绪上的打击，所以他们往往自尊心低落。在学校里，两三个注意力缺失症的儿童就可以把快乐的教室变成战场，把善良的好老师折磨得疲惫不堪。同时，他们也让人感觉笨、愚蠢、不开窍。
3. 分心不只会伤害分心者的学习和工作，也会给他们的人际交往造成困扰。如果孩子有注意力缺失症，他们的家长会充满愤怒及感到受挫，而这个孩子会成为所有家庭问题的代罪羔羊。而且，注意力缺失症患者不太会注意别人的细微表情或暗示，他们也许看起来以自我为中心甚至有敌意，其实他们只是弄不清楚状况而已。如果是成年人，这些表现在职场上看起来很不礼貌。比如会不打招呼就突然离开会议、不回电话、不自觉地得罪人、毫不掩饰自己的无聊感觉、讲到一半突然改变话题……你以为这些人自负又骄傲，其实他们只是缺乏与人相处的技巧而已。

2、你说自己是注意力缺失症，你就是？分不分心，自己说了不算。谁是正常人，谁是注意力缺失症患者？这个分界线是人为制定的，有可参考的标准。

- 一、儿童注意力缺失症诊断标准以下现象至少具备8项，并持续半年以上：
 1. 手脚一直动个不停或在椅子上动来动去。
 2. 被要求坐好时坐不住。
 3. 容易因为外界刺激分心。
 4. 玩游戏时不能耐心地等待。
 5. 别人还没问完问题，他就冲口说出答案。
 6. 很难遵照别人的指示做事。
 7. 玩游戏或做事时很难保持专注。
 8. 经常由一件未完成的事换为另一件事。
 9. 无法安静玩耍。
 10. 话不多。
 11. 经常打断别人的话。
 12. 别人对他说话时经常显得心不在焉。
 13. 经常掉东西。
 14. 经常作出危险动作而不考虑后果。
- 二、成年人注意力缺失症诊断标准长期以来，下列项目至少有15项符合自身情况：
 1. 不论成就大小，觉得自己尚未发挥潜力（此项为成人求助的主因，以客观标准来看，即使这个人可能已经取得成就，觉得自己仍然迷失在生活的迷宫里）。
 2. 很难有组织性。
 3. 长期拖延，很难开始做一件事。
 4. 同时做很多件事，很难有始有终。
 5. 想到什么就说什么，不会考虑时机或场合是否合宜。
 6. 经常追求刺激。
 7. 不能忍受无聊。
 8. 容易分心，无法专注，话说到一半或者书读到一半就会发呆或跑神，但是又能够在某些时候比一般人更专注。
 9. 往往具有创造力，直觉强，非常聪明。
 10. 很难遵照规定做事。
 11. 没耐性，很难忍受挫折。
 12. 言行冲动，比如乱花钱、改变计划、开始新事业。
 13. 容易担心，没事也会自己找事情担心，但是又不会去注意真正的危险。
 14. 不安全感。
 15. 情绪不稳，尤其是和人或事分离时。
 16. 身心静不下来。
 17. 有成瘾倾向。
 18. 长期自我形象困扰。
 19. 自我观察不正确。
 20. 家族中有其他人患有注意力缺失症、抑郁症、躁郁症以及有酗酒吸毒的行为，或是其他情绪或冲动型患者。成人的诊断其实还另有一套标准，只列出了主要症状，被称之为“犹他标准”（提出人为犹他州立大学教授）：
 1. 个案童年具有多动型注意力缺失症症状，并至少具有一项下列症状：在学校有行为问题、冲动、容易兴奋、发脾气。
 2. 成年时期有长期的注意力问题和多动现象，至少具有两项下列症状：情绪波动、易发脾气、无法忍受压力、缺乏组织、冲动。另外，还可以做自我诊断，书中列举了100个心理测验问题，如果答“是”的答案越多，越可能患有注意力缺失症。

3、正如书中强调的，注意力缺失症仍然没有一个清楚明确的定义，必须用各种症状来形容。当我们强调某一部分时，就会忽略其它部分。比如强调分心，就会忽略大部分患者有时能够很专心的事实。或者如果我们强调多动的部分，我们就会忽略许多安静、做白日梦的患者。以前的诊断只把注意力缺失症分成多动和不多动两种，或是分成儿童和成人两种。但根据临床经验，书中还是列举了一些容易在成人年身上发生的症状：

1. 非多动型的注意力缺失症。
2. 焦虑型的注意力缺失症。
3. 忧郁型的注意力缺失症。
4. 学习异常型的注意力缺失症。
5. 躁动型的注意力缺失症。
6. 物质滥用型的注意力缺失症。
7. 创造型的注意力缺失症。
8. 冒险型的注意力缺失症。
9. 有精神分裂现象的注意力缺失症。
10. 具有边缘型人格物质的注意力缺失症。
11. 品行疾患或对立

《分心不是我的错》

性疾患（儿童）或反社会人格物质（成年）的注意力缺失症（又称为有攻击性行为的注意力缺失症）。12.有强迫症的注意力缺失症。13.假性注意力缺失症。这里特别强调假性注意力缺失症。它其实根本不是注意力缺失症，只是和注意力缺失症有关，是由社会文化环境引起的。比如快节奏的工作生活、嘈杂的四周、凡事尝试即止、做事喜欢走捷径、只注重眼前、不信任权威等。在生活脚步很快，竞争激烈的都市，现代人被各种信息弄得无法专注，觉得责任太多，时间太少，永远在忙碌、慢不下来。这些只是文化现象，不是注意力缺失症。如果不能分辨这些，就会觉得每个人都有注意力缺失症。注意力缺失症应该在童年就被发现并治疗。一旦成人，没人会为属下的低能做相关的注意力缺失症测试。而且注意力缺失症是有遗传性，孩子有，家长可能也有。即使有些并未造成障碍的轻微症状，容易分心、冲动、情绪不稳等性格，仍然会让成人感觉沮丧。如何帮助注意力缺失症儿童建立生活中的结构和组织？书中提到了一些具体的方法：1.写下问题是什么。把问题一项一项写清楚。2.针对每个问题想一个可行的对策。3.利用实际可见的提醒，比如清单、时刻表或闹钟。4.使用奖品。5.经常给他互动的回馈。6.可能的状况下，尽量让他自己负责自己。7.尽量给他夸奖和鼓励。8.考虑请一个家教。9.提供有效的工具。10.永远记住：不要和他斗，要好好商量。注意力缺失症并没有引起大范围的关注，所以书中的案例大部分都是深受困扰却不知道病因的成人。这些人有的总是不停地换工作，有的一天到晚做白日梦，有的随时随地都在焦虑，有的喜欢寻求刺激，有的像是长不大的孩子。就拿我自己来说。我一直是个计划狂魔，三天两头就制定计划想改变自己的人生，但只要计划一完成，我的激情也就过去了，一如既往地在网上浪费时光。因为不知道这其实是一种病，我们这些人一直在跟这些缺点苦苦斗争了大半辈子。所以，书中也开出改善分心的药方：1.诊断：第一步是诊断确定。治疗始于诊断。知道问题出在哪里，排除所有其他的可能原因，患者才能配合治疗。2.教育：阅读相关书籍，和专家谈一谈，和患者谈一谈，对症状了解越多，越知道如何避开问题、改变现状。3.建立结构：结构指的是外在的有形的限制，例如清单、每日计划、记事本等等可以让人觉得能够掌控的东西。4.训练或心理治疗：患者需要一个教练或导师打气、指导、提醒，告诉他一切都在上轨道。5.药物：虽然正确的药物不能解决一切问题，但能提供极大的改善，重要的是安全。拖延症、懒癌、暴脾气、躁郁症...艾玛，感觉注意力缺失症也是个筐啊，什么都能往里装。但请从今天起，再也不要责备自己了。

9、在读书会上听到罗永浩推荐这本书之后，很有感触。我上学的时候，几乎听不进去老师在讲什么，脑子整天的胡思乱想，感觉这就是注意力缺失的症状。把书买回来大致翻了一下得出结论：我以前可能是有的，但不严重，成年后自愈了，可能就属于书中说的会自愈的那三分之一。读这本书最大的收获就是我以前从来都不明白这是怎么回事，现在明白了，这原来是一种病，而且不是我一个人有这种病。搞清楚了这个，心里就释然很多了，倒没有如书中所写的那样“如释重负”（可能也是因为这个困扰对我而言不大）。对自己的认识又进了一些，还是有些高兴的。这书不白读。至于怎么治疗，书上说的不多，书的前6章几乎是在介绍各种各样的病例，后2章才稍微涉及了一些建议。所以如果想通过看书来治疗，那是不可能的，还是要去正规医院检查，看书可以增加对这个病的了解。他最最重要的是说出“分心不是我的错”。他帮助我们更好的了解了我们自己或者我们的孩子，我们冲动、情绪化、分心这并不是我们的错，他自己也是受害者。认识到这一点，就已经是个很大的进步了。正如书中所说“治疗开始于诊断”。对于有这类症状的人，最重要的其实不是别的，而是接纳，接纳自己的缺点，接纳自己的不完美，与自己和解，然后发挥自己的长处，人生或许会变的很不一样。我很喜欢本书的序言《学会照顾你的思维花园》。摘抄其中段落：“每个人都应该注意自己的思维特点，把它看做世界上最特殊也最珍贵的花园。每天浇水，保持充足的阳光和爱心，除去杂草，专心的培育那些花儿们。只要给予适当的照顾，精神花园就会年复一年地茁壮成长，最终它会成为拥有非凡气度的成熟思想。你的精神花园里会长满鲜花、树木、灌木丛和藤蔓，繁茂兴盛。你将有勇气面对一切暴风雨，获得最美妙的生活。”希望看到此书的人都能正确照顾自己的思维家园，看到杂草，清除杂草，浇灌鲜花，让自己的花园枝繁叶茂、欣欣向荣！

10、认识到分心是种病就是一种治愈。与之前看的拖延心理学相比，这本书更医学一些，更像是一本精神病医生的治疗手记。排除掉药物治疗方案（我不打算吃什么精神类的药物。。。）书中也提出了使用外部工具（笔记本啊，朋友监督啊）等手段，坚定了我开发一些工具软件的决心。为分心所困扰的人我推荐读下《拖延心理学》和这本《分心不是我的错》，还是颇有帮助的。

《分心不是我的错》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com