

# 《《分心也有好婚姻》（注意力稀缺时代的婚姻宝典）》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年06月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787544048538

## 编辑推荐

爱是一种脑力劳动，没有专注就没有爱。可是，对于分心的人，爱无法专注。无论是分心的那个，还是分心者的另一半，战胜分心是拯救婚姻的不二选择。相信这样一本书能够给你带来帮助。

[更多好书尽在湛庐文化专卖店](#)

## 内容简介

本书作者根据自己多年的临床经验和丰富知识，为那些在婚姻中找不到幸福的人带来新的希望。大多数人都不了解当婚姻出现问题时，并不是简单的谁对谁错的问题，或者是简单的不再相爱的问题，很有可能是由于一方或者双方患有注意力缺失症。通过许多病患的故事，本书为那些由于患有注意力缺失症或其他心理疾病的夫妻提供了问题解决的方法。

## 作者简介

爱德华·哈洛韦尔

在哈佛医学院任教20多年，现在是哈洛韦尔认知及情绪健康中心的负责人。

他是注意力缺失领域的\*专家，他的书是该领域最畅销的著作。

休·哈洛韦尔

爱德华·哈洛韦尔的亲密伴侣。

分心人士婚姻咨询领域的先驱，有25年的婚姻咨询经验。

## 目录

## 第一部分 分心是怎么回事

第1章 别人眼中的分心者，分心者眼中的自己

第2章 成功快乐的分心人士

第3章 测测自己是不是分心人士

第4章 对分心的可怕误解

第5章 分心者内在的不安分

第6章 班尼家：了解分心至关重要

第7章 乔依：与分心相伴的其他问题

第8章 欧泊恩家：互相扶持的分心一家人

第9章 判断是不是分心的7个步骤

第10章 如果孩子有分心的问题，如何跟孩子解释

第11章 为什么有人会分心

第12章 分心与躁动

第13章 分心与阅读问题

第二部分 从故事中认识分心 第6章 班尼家：了解分心至关重要 第7章 乔依：与分心相伴的其他问题 第8章 欧泊恩家：互相扶持的分心一家人

第四部分 分心者如何才能成功快乐 第15章 如何改善分心最有效 第16章 五个步骤找到分心中隐藏的优势 第17章 如何让分心的孩子在学校取得好成绩 第18章 如何帮助上大学的分心孩子 第19章 分心者应该吃什么 第20章 改善分心的妙方：动动身体、动动脑 第21章 分心者用不用吃药，吃什么药 第22章 不要让分心的阴暗面伤害你 第23章 避免分心引发的家庭战争 第24章 摆脱分心带来痛苦、杂乱和过度忧虑 第25章 分心者的性与伴侣 第26章 作者特别分享的小秘诀

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

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，北京师范大学临床与咨询心理研究所所长  
北京翔平学校校长及创办人

这套书的作者是全球\*影响力的分心研究者。而且，哈洛韦尔从小就被确诊为有分心问题

。因此，他比自己的同道更了解分心者的烦恼、需求、潜能和成功的应对方式。这套书对分心者充满了关怀，让我有耳目一新的亲切感。我热诚地向所有专业工作者，分心孩子的父母与老师，以及分心者和他们的朋友们推荐。

王玉凤，北京大学精神卫生研究所教授  
北京大学精神卫生研究所儿童研究室主任

## 在线试读部分章节

### 第2章 爱那个不断制造麻烦的孩子

我有分心的问题，我的3个孩子中有两个也有分心的问题。我每天治疗分心的孩子，只要跟他们在一起，我就会微笑起来，他们都具有某种特质，比如某种兴趣或某种让人喜欢的热情，有时候他们会遮掩这些特质，但是我通常可以找出来。当找出这些特质之后，他们就可以放轻松、可以影响周围的每个人了，他们可以让我笑，我从他们身上学到了很多。确实，我认为分心者是最吸引人、最有趣、最有意思的人。

如果你的孩子也分心，你必须让孩子喜欢自己，并对自己的人生有正向的期待。你必须寻找并鼓励孩子的正向特质——孩子的积极特质以及生命的正向特质，即使你面对的是明显的消极特质。如果孩子喜欢自己，觉得人生有希望，他就会表现得比较好。

我无法忘记我的儿子杰克小学2年级时，老师让全班学生用形容词描述自己时，杰克是怎样做的。老师让他们圈出3项他们自认为最骄傲的特质。杰克圈的是创意、运动和分心。啊！我知道他没问题了。

不过，虽然我们很爱分心儿童，我们也知道养育分心儿童有多么困难，但有时候面对困难我们还是束手无策。我们知道分心儿童可以多么有吸引力、多么有创意，但是我们也知道他们多么让人受不了。我们知道只要家里有一个分心儿童，生活将多么疲劳，更不要提更多的分心者了。如果你的爱人也有分心的问题，那么你会更累。ADD有高度的家庭遗传性，如果夫妻中有一个人是ADD，那么，孩子就很可能也有ADD。

抚养分心儿童有多么困难呢？无法解决的小问题会变成大问题，而大问题往往导致分裂和破坏。你大概有过这样的经历：

“我得跟你说几遍？”答案是大约两千遍。

你会在阁楼、地下室、洗衣机后面、冰箱、马桶的水箱上、院子里的石头下面、车里或任何其他地方找到袜子。袜子会搬家，它不会卷得好好地待在抽屉里。

你刚刚花1小时跟老师解释分心是什么，或是让老师听完专家关于分心的演讲，第二天老师还是会写张纸条让孩子带回家，即使是很优秀、很有经验的老师也会这样做。“你的孩子需要注意听讲，他需要专心。除非他更努力，否则他无法成功。他觉得对不起自己、家长和学校的老师。我希望看到他改变学习态度，请督促他专心学习。”老师不明白这是为什么。我认为：“道德角度”，即孩子不愿意克服分心或分心是家长宠出来的想法，已经深刻在许多老师的脑海里了，他们完全无法了解分心是由生物差异引起的。

[显示全部信息](#)

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)