

<<注意力不能集中>>

图书基本信息

书名：<<注意力不能集中>>

13位ISBN编号：9787030206565

10位ISBN编号：7030206568

出版时间：2007

出版时间：科学出版社

作者：S.M.萨吉斯

页数：140

译者：王龙

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：<http://www.tushu007.com>

<<注意力不能集中>>

内容概要

你又想换工作吗?你老觉得钱不够花吗?你约会经常迟到吗?你老把东西放错地方吗?你家里总凌乱不堪吗?你时间又不够用了吗?你有超常的丢东西能力吗?你又觉得激情被耗光了吗?你又欠费被停机了吗?你又要交滞纳金吗?你不该买的东西又买了一大堆吗?..... 本书用很短的篇幅列出了应对这些问题的办法,如果付诸实践,你会受益终身,你将注意力更集中,记忆力更好,人际关系更融洽,财富更多,时间更充裕,自信心更强..... 让我们看看这本书包括哪些内容。

第1章简要地介绍了ADD的各种症状;第2章介绍了药物治疗——一种已被广泛证明的治疗ADD的有效疗法;第3章介绍了摆脱凌乱局面的方法,从而让你的生活变得更有条理;第4章介绍了帮助你不再丢失东西的办法;第5章介绍了管理时间的策略;第6章介绍了应对财务管理难关的办法;第7章介绍了能够帮助ADD患者改善身体、精神和情感健康的办法;第8章介绍了最适合ADD患者的职业,因为ADD患者会遭遇某些社交困境;第9章介绍了培养社交技巧的方法;第10章介绍了改善社会关系的技巧。

<<注意力不能集中>>

作者简介

S M萨吉斯·博士·美国佛罗里达州佛州大学副教授，雷汶法学院咨询师，萨吉斯精神病院评估主任，注意力缺失障碍辅导员。
她在萨吉斯精神病院从事相关的临床试验，用自身的经历来帮助各年龄段的人应对各种局面并开始建设性的生活，为需要服务的人提供公众利益评估。

<<注意力不能集中>>

书籍目录

简介第1章 注意力不能集中 注意力不能集中是一种病 注意力不能集中的表现 注意力缺失有好处 注意力缺失的麻烦 揭秘注意力缺失 为什么会发生注意力缺失 练习 追根溯源——画出你的族谱图第2章 药物治疗的根本 药物治疗是有效的 对症下药 不要忘记吃药 谁有权开具处方 怎样找到合适的医生 和医生预约 练习 帮助医生就是帮助自己第3章 远离凌乱不堪的生活 调整生活节奏 与生活秩序井然的伙伴合作 减少视觉压力 赋予物品新的生命 “5个箱子” 理顺你的生活 驯服文件怪兽 寻找重要的文件 买了新的淘汰旧的 切断凌乱的源头 练习 思考“条理性”问题 练习 找到家里的“条理性”热点第4章 不再做“失主” 让所有的东西各就其位 管理好重要物品 养成习惯 看好小孩 避免宠物丢失 东西丢了怎么办 练习 你最易丢失的物品是什么第5章 有效地管理时间 使用记事本 使用主清单 制定最后期限 避免日程排得过满 把任务委托给他人 让孩子帮助你 使用闹铃 给自己多留出一些时间 电话是为你服务的 有效地使用电子邮件 找出自己效率最高的时段 提前购买贺卡 避免完美主义 安排好过渡时间 想做就做 练习 制定每周日程表第6章 让钱为你服务 令人郁闷的财务困境 抵制超市里的诱惑 做一个聪明的消费者 花钱的服务少买 善待汽车 使用财务管理软件 仔细挑选银行 简化财务管理 入不敷出怎么办 欠债必须还钱 避免“身份盗窃” 制定预算 利用免税的存款 练习 设定财务目标第7章 好好照顾自己 健康的生活模式 身体健康 饮食健康 睡眠健康 情感健康 精神健康 练习 好好照顾自己第8章 找到合适的工作 什么是职业健康 什么样的工作适合你 调查你的工作满意度 改变工作轨道 你想干什么 找工作时寻求外援 确定自己的性格类型 重新回到学校 利用求职过程 趋利避害 了解办公室的潜规则 创造便利条件 坦白自己的情况 练习 研究自己的职业历史第9章 提高社交技巧 消除排斥感 积极地倾听 学会非口头交流 留下好的第一印象 弥补社交不足的方法 学会积极主动 学习必要的礼仪 练习 扮演各种社会角色第10章 建立丰富多彩的人际关系 我不是故意的 学会“社会互利” 要么选择结婚, 要么坚持己见 分配家务 愤怒像失控的列车 安排吵架的时间 错了就要承认 找一个志趣相投的伴侣 婚姻需要经营 防止计划外怀孕 黄灯闪烁时寻求外援 练习 看看自己学到了多少东西

<<注意力不能集中>>

章节摘录

注意力缺失的麻烦 ADD的症状会给你的生活带来巨大的麻烦。

我们每一个人在某些时候至少都经历过以上某些症状，但是ADD患者在大部分时间里都会表现出以上很多症状。

成人ADD会对你产生方方面面的影响，使你无法完成本职工作，无法与家人和睦相处，无法拥有牢固的友谊。

通过这些线索，你可以判断ADD是否已经给你造成了困难。

由于注意力无法集中或无法保持条理性，你被解雇了。

·因为没有完成工作任务，你遭到了老板的严厉斥责。

·无法保持长期的友谊关系。

·总被人当成扶助对象。

·无法和自己的家人、室友或同事和睦相处。

·有药物滥用的问题。

·面临着一些法律的困境，比如说因为超速驾驶被拘留或被罚款多次。

·因为未能充分发挥自己的潜力而导致自尊心不强或意志消沉。

·因为无法有序地安排自己的生活，浪费时间和金钱。

·支票被银行拒付。

·因为没有及时纳税而面临税务部门的麻烦。

·因为没有及时缴纳各种费用而必须支付滞纳金。

·因为财务管理不善而不得不申请破产。

·觉得生活没有意义，对一切都感到绝望。

揭秘注意力缺失 ADD并不是有没有注意力的问题。

如果你患有ADD，你依然能够把注意力放在自己感兴趣的事物上，但你的大脑却无法让你集中注意力。

ADD会影响大脑的额叶。

额叶的许多功能类似于公司执行官的职责。

额叶负责组织信息，作出决定，传递信息，储存信息，保证一切都按照其预定的方式运行。

执行功能的损坏会导致以下行为发生，比如健忘、容易丢东西、喜欢打断别人的谈话，甚至情绪波动。

。

普遍的看法认为，ADD并不会随着年龄的增长而消失。

患有ADD的儿童当中大约有2/3的人在成年之后仍然遭受着ADD的折磨。

ADD的行为随着年龄的增长可能会发生一些变化。

比如说，在孩提时代，你总是喜欢到处玩耍游逛，等你长大成人，这种行为也许变成了内心的焦躁不安。

孩提时打牌的时候你总是急着出牌，而现在这种行为也许表现为你无法忍受交通堵塞。

在过去几十年间，人们对ADD进行了大量的研究。

从医学上看，ADD被认为是一种遗传性的病症，预后较好。

的确，有些人被错误地诊断为ADD，但是更多ADD患者并没有去医院接受诊断和治疗。

为什么会发生注意力缺失 为什么要讨论ADD是怎么造成的呢?因为如果你知道ADD是一种生理紊乱，也许你就不会过分自责了。

ADD不是因为道德败坏所致。

(在20世纪初，ADD曾被认为是道德控制方面的缺陷。

)ADD也不是由于饮食不良造成的，你更不会因为父母的养育不周而患上这种疾病，尽管许多父母都因为孩子患上这种病症而感到自责。

因为有些人告诉家长，如果他们更严格地管束孩子，孩子就会改正他们的这些行为。

ADD遗传的可能性很大，也就是说，ADD是你从父母那里通过基因继承而来的。

<<注意力不能集中>>

如果你患有ADD，你的父母当中至少有一人患有ADD。

你能想起家中还有谁和你一样也存在注意力无法集中的问题吗?了解自己家族的历史可以增加你对ADD基因组成的了解。

本章最后的练习在这方面会对你有所帮助。

ADD还有其他生理方面的原因。

ADD患者的大脑结构与普通人的不同，他们大脑中的一种叫“多巴胺”的化学物质的含量比普通人少。

所以使用药物治疗，比如使用兴奋剂类药物，可以把大脑中多巴胺的含量提高到正常水平。

在第2章中，我会更多地介绍有关药物治疗的内容。

生活环境会影响注意力集中与否。

如果办公会议允许随便走动，也许你的注意力反而更容易集中。

所以，改变周围环境可帮助你应对ADD带来的影响。

后面的章节会讨论如何改变你的环境，让环境变得更有助于你趋利避害。

.....

<<注意力不能集中>>

编辑推荐

你有以下这种情况吗？
看看《注意力不能集中:来自专家的10个简易解决方案》吧！
你又想换工作吗？
你老觉得钱不够花吗？
你约会经常迟到吗？
你老把东西放错地方吗？
你家里总凌乱不堪吗？
你时间又不够用了吗？
你有超常的丢东西能力吗？
你又觉得激情被耗光了吗？
你又欠费被停机了吗？
你又要交滞纳金吗？
你不该买的东西又买了一大堆吗？

<<注意力不能集中>>

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:<http://www.tushu007.com>