

# 《ADD的人生整理术》

## 图书基本信息

# 《ADD的人生整理术》

## 内容概要

# 《ADD的人生整理术》

## 作者简介

## 书籍目录

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	

# 《ADD的人生整理术》

## 精彩短评

- 1、很一般很普通的一本书，作者表述及表达不够清晰，还需要再消化。
- 2、大致了解，基本上所有的整理术都一样！
- 3、很一般。
- 4、老外的这种书，真的不对味
- 5、没什么太大用处
- 6、我是典型的注意力缺失患者，做事情无条理易分心，所以买了这本书。但是像我这样本身就是ADD患者，能够全神贯注读完这本书并且有大收获吗？这结局恐怕可想而知。以后类似的书，不会再买了，与其看书研究理论，不如一小步一小步的实践起来。
- 7、有用的，但关键还是要去执行
- 8、对我最有帮助的管理类书籍
- 9、这本书的英文名字却道出了核心《ADD-Friendly Ways To Organize Your Life》，关键在于Friendly。
- 10、极力推荐 有非常多的使用技巧
- 11、执行力最重要！
- 12、整理凌乱的人生.....曾以为拥有所有就能遇到你，奋不顾身的去抓住一切资源，把自己困在一张由无数物质、人脉、目标、责任的大网中。抛开一切没有价值的事情，丢掉一切羁绊步伐的物品，精简自己的人脉，给对的人留一些可能的时间和空间.....
- 13、噫许多好评啊！那我还是继续看下去吧，，，书中介绍了许多提高生活效率的方法，有一些本身也不太麻烦的让人非常受用。比如，给自己设定5分钟的时间，去整理一小部分散乱的东西。这对一个ADD患者的心理抓的很准，一想到有无数杂乱不堪的东西需要整理，这就会彻底变成一个“念头”，没有任何行动。然而把目标划分成一个一个小任务，并且在5分钟这样一个短时间内，似乎就变得可行起来。
- 14、还不错，挺有说服力的
- 15、对生活很有帮助
- 16、草草读了一遍，前部分读得认真，要实践有用有改变才行
- 17、对自己的习惯又总结了一次，原来许多已经做到，只需要更多的摸索与总结。
- 18、习惯，简化，寻求帮助，避免过度投入。执行
- 19、你知道自己其实不止是拖延症，其实真的病的很重吗？
- 20、碎片时间看完。学到的最大一点就是，不要对明天的你抱有太多幻想，有的事今天能做就做了吧。反正明天你也不干，还要推给后天的你。
- 21、我不知道这书对我治疗自己有什么用啊啊啊
- 22、对自己而言书中提到的一些方法已都会用所以收获不大。但对于不了解方法的ADD来说该书是清晰明了的指南，可以一看。
- 23、2016.04.09 ADD-注意力失缺的人群，通过简单任务，固定流程，设置边界，掌握重点的方法进行物品，时间，文件的管理。虽然有用，但不如日本人写的通俗易懂。
- 24、看完对我家庭收纳还是有帮助的。
- 25、原来我是有病-\_-||
- 26、action: 估计一件事情所需要花费的时间时，加上百分之五十的突发事件时间。
- 27、内容很多，要实践的话短期不够。还可以更有条理一点。
- 28、第一次接触，很有用。
- 29、结构清晰，简单易懂。
- 30、关于整理，又学了一些方法，完善自己的整理术。

1、ADD的人生整理书术先说一什么是ADD，其实这是一个英文缩写，全称是attention deficit/hyperactivity disorder .注意力缺失/多动障碍。其实也就是我们身上有很多的注意力障碍之类的问题，比如说坐不住，安静不下来，注意力不集中等。这让我想起了一本书的书名，叫《大家都有病》，当然只是书名和这本书的内容巧合。读过之后才发现原来真的大家都有病。我觉得这本书的出现，就像我生活中的一次遇见，看来，我要结束以前杂乱无章的生活，开始新的有条理的生活。其实仔细想一想，我们的生活还算过得去，有时候难免是乱糟糟的，那邋遢他的，但是面对众多的纷杂的生活和工作，我们又需要一个有条理的生活方式，比如说管理好自己的时间，自己的生活和工作空间。这时候，这一本书就出现了，ADD的人生整理，致力于成年人所面临的各项具体挑战。早已厌倦了，持续的丢三落四停滞不前，但是又没有好的方法让我去解决这个问题，单纯的只靠自我的控制，又能用多久呢？家里的书桌和餐厅，单位的办公桌和休息室，注意能够表明这是有人在生活，什么工作的文件，生活的垃圾，扔得到处都是，而这些只是表面的一些问题，诸如时间管理，文件整理这些内容，更是头痛的事情。有专门，为孩子定制的课程，教会他们整理物品整理时间，对我们成年人，除了一些励志书之外，很想有类似的书籍，来为我们深刻的剖析这些内容，这本书为我们深度剖析了，我们这些行为深处的心理因素，然后再用一些心理感受因素去干涉我们平日的懒惰心理，差不多也就是说的ADD，我把自己打造成一个有活力的，能够主动去整理物品，整理心情，整理自己一切的一个。当然了这不是在说处女座，这些有条理并不代表完美主义、洁癖，这些只是改造自己的生活方式。从萌生这种想法，到马上就要去做，再到慢慢形成习惯，最后形成有条理的生活方式，这个时候我们需要一个框架，就是书中所说的关注和支持。你的人生，是为了自己而不是为了别人的认可。让我们从简单开始，让复杂的事情简单化。让自己出现在朋友和家人面前，寻求他们的帮助，到最后自己感兴趣决定自己想要什么，让自己有充分的理由去选择怎样的抉择，让自己的生活法彻底改变。最后迎来的将是我们成功的人生。2014.03.09

2、读了这本书后，我第一次意识到，拖延症很可能是一种严重的病。常常看到小伙伴们自嘲拖延症，提到ADD的却很少，但我想大部分重度拖延症患者，都应该检查一下，是不是注意力缺失原因导致拖延。之前读过一本以自身身体的调整出发的书，利用一些禅修的方法来集中注意力，然而效果并不理想。而这本书则是从外在的角度来想方设法，令你的生活变得有序。我想我愿意尝试其中的一些方法。很多人喜欢生活大爆炸里的谢耳朵，他的强迫症简直严重到了一定程度，也许生活中大家未必能忍受这样的一个朋友，但在大荧幕上却是十分可爱。也许ADD患者正需要的就是一个OSD的朋友。书中介绍了许多提高生活效率的方法，有一些本身也不太麻烦的让人非常受用。比如，给自己设定5分钟的时间，去整理一小部分散乱的东西。这对一个ADD患者的心理抓的很准，一想到有无数杂乱不堪的东西需要整理，这就会彻底变成一个“念头”，没有任何行动。然而把目标划分成一个小任务，并且在5分钟这样一个短时间内，似乎就变得可行起来。此外，将一周的食谱，每日每周、乃至每月的待办事项写下来，分成小任务、大任务以及需要分几个步骤完成的任务。分别记录各项任务完成的时间等等。这其实是一个增加对自己了解的过程，所谓知己知彼，百战百胜，有时候自己也是自己的敌人，如何击溃一个自己不喜欢的它，还需要增进了解才行。关于杂物的囤积，书中也给出一些方法，不过对我来说，可能真的是一个永远无法改掉的坏习惯。就书而言，无论是买来的还是别人送的，除非实在太无用的书，读过没读过的都不舍得拱手相让。大概也是一辈子无法作者书中所说的买一本新的就处理掉两本旧的了。其实不必把强迫症发展到谢耳朵这般极致，我更喜欢称呼这些书中的方法为“好习惯的养成”。对于一个ADD患者，在自身无法控制的注意力涣散中，一定要有外在的方法要强迫自己多次执行计划好的事，以期其变成条件反射，以避免在注意力涣散的时候神游。这是一本对提高生活效率非常有用的书，书中缩给出的一些表格式计划的方法，都可以尝试一下，看是否适合自己，能在生活中做出真正的改变。

3、可以说这本书我看的挺及时的，当时的我正处于一个完全绝望的心里，开学两个星期一直进不了状态，各种考试，明知非常重要，可是就是不想去办，日子一天一天过去，曾经的目标一个一个浮现在自己面前，顿时感觉压力越来越大，本来很简单的一件事，我就是一拖再拖，整个人崩溃至极，也就在此时这本《ADD人生整理术》出现在我的世界，也帮我度过了我自认为上大学以来的最困难的时候。也就是因为这段时间才让我明白注意力是多么重要，ADD大多是童年时期的障碍，但是，也是现在多元素世界的我们应该注意的。人生需要整理，只有经历有条理的生活，才会明白当一个人在没有

规划后的生活是多么“惨不忍睹”！管理好自己的时间，物品，生活空间乃至脑子，都是非常重要的，否则我们的生活也会变得非常乱。想要改变就要从生活中慢慢的来改变，就像人生要规划一样，生活都规划不好，怎样规划人生呢？就那我自己来说，首先，慢慢的先找到我从前的影子，早上六点起床，十分钟收拾好自己，给自己一个微笑，背单词，背专业知识，七点半吃饭，八点上课。下午一般都没课，午饭过后睡20分钟大概两点半练习计算机二级试题，六点左右看要考试的内容，因为考试内容较少，所以七点半吃晚饭，散步半小时，晚上看自己喜欢的书，晚上九点半回宿舍，洗漱，看看书，和舍友一起唠唠嗑，晚上十一点半宿舍熄灯睡觉。一直这么坚持着，当然在这本书中也有很多方法，每个都不错，适合自己的才是最好的。不仅仅在生活中让我改变了许多，也在不知不觉中让我从内而变的更加自信，也明白了生活没琐事，生活就是人生。在学校因为在学生会会有各种活动，所以不仅玩带好手下的学弟学妹们，还要处理学校的琐事，从中也真正体会到了如果一件事不一口气把他做完，那就永远做不完。学会整理自己，学会安排时间，学会一步一步成长，做一件事永远不要停留侥幸心理，不然坑的永远是自己。目标，你不努力，理想不会自己齐步向你走来，做一个完美的自己，生活美好，人生也会美好。整理好自己前进前进！改变自己的一生，只需好好规划自己的每一个细节！

#### 4、向ADD者推荐。

5、谁动了你的注意力文/王传言每天你是否有这样的瞬间：在网络上浏览半天却感到无所事事甚至有些无聊；原本最应该处理的紧急的事情，直到老板在最后时刻提醒，你才幡然醒悟；在家休息的时候，你总是觉得百无聊赖，东看看西看看，在一天结束后的睡觉之前才恍然觉得今天又浪费掉了。假如你有这样的瞬间，那么真应该静下来思考，因为这可能就是ADD的表现症状。而对此进行描述和试图进行解脱的书籍，在心理学的范畴里可谓多不胜数。但这本《ADD人生整理术》却显得如此突兀而深邃，因为作者本身也曾经被这样的事情所困扰，能够将亲身经验分享属于难能可贵，对于经验分享之后，回归的就是条理化的人生之路，不再是那种整日混沌、无聊、消极的状态，更不会感到自己的注意力被无端剥夺。那么，从词义上讲，到底什么是ADD呢？它在医学上指的就是注意力不足过动症（Attention Deficit Disorder），即注意缺陷障碍，最主要的症状是频繁地、不自觉地走神。但这并不是说ADD患者就无法集中注意力，他们只是不能决定集中注意力的时间和场合。在某种程度上，还可能比普通人更能集中全部的注意力，做到高度的专注。所以，ADD的症状就是那些不合时宜的注意力表达，该集中注意力的时候没有集中；不该集中注意力的时候却特别集中。以往，对于注意力的关注集中在儿童身上，以多动症为最突出的表现。而《ADD人生管理术》却是独辟蹊径，将关注的焦点聚集在成年人身上，提出了“注意力完全是可以管理”的概念。注意力不集中并非一种天然的缺陷，而多是后天可以改造的，如何改造？作者提出了条例化自己的人生。因为有条理从来没有像现在这么重要过。我们既要管理自己的时间、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管理，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。不难看出，注意力之所以被转移，并非其他原因而是与现代科技的便利化程度细细相关。所以，作者在描述完ADD的表现之后，从时间管理、文件管理、物品管理等多个方面进行具体而微的接受。在这些介绍中，通过小故事的形式，拉进了与读者之间的距离，让读者有着身临其境的直观印象，而从小处到你的整个人生都会由此变得条理化起来。井然有序的管理，能够让你的注意力在该集中的时候集中起来，不该集中的时候不必集中。而这些过程皆可以通过后天的训练练就，而不将人生的时间都浪费掉，变得蹉跎和无奈。尽管，针对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。从这个意义上讲，《ADD人生整理术》并非仅仅是一本心理学的普通关注注意力的书，它更关注的乃是成年人群的问题，在更深层次的意义上，它关注的乃是整个人生的宏大课题，而这个课题与每个人都息息相关，因为谁都有注意力走神的时刻，谁的人生都真实需要管理。

6、在刚刚看到这本书的名字的时候，我还以为“ADD”是一种整理术的简称。不过把书翻过来，看到封底的推荐上有这样的一些字句：“《ADD的人生整理术》是市面上第一部专门针对成年ADD人士在整理方面的特殊需求和困境而写就的作品……”“科尔伯格和纳多两位作者对ADD人士所面临的组织整理上的种种挑战，采取了富有同情心的视角……”“终于来了！终于有了这样一部专门为成

## 《ADD的人生整理术》

人ADD而写的书！我们早已厌倦了持续的丢三落四，停滞不前……”这样看来，ADD应该是一种不太正常的东西，即使它不是“病”，但至少应该是一种“障碍”。再翻到书里面。一个叫山姆的博士为本书做的《序言》里第一次出现了ADD的名词解释：是指“注意力缺失（attention deficit disorder）”。本书的两位作者科尔伯格和纳多在《前言》中给ADD的定义是“注意力缺失/多动障碍（attention deficit/hyperactivity disorder）”，比山姆博士的定义多了一个项目。作者介绍说：“ADD最初被视为一种童年时期的障碍，在男孩身上尤为明显……坐不住、安静不下来、注意力不集中。”随着研究的深入，人们发现“注意力的缺失”对成年人的影响更大。“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’。”这样看来，ADD是个挺可怕的东西，它已经直接影响到了人生的责任问题。细想也是，就像山姆博士所说：“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。”科尔伯格和纳多认为，ADD成年患者最大的挑战就是“组织混乱问题”：“要对人生负责，就要学会如何变得有条理。”“学会如何变得有条理”，这其实不仅仅是ADD患者的问题，它也是现代所有人的课题。“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……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。”作者们的这段话刚好说明我最初为什么会被本书吸引，吸引我的当然不会是那个我并不懂的术语“ADD”，而是“人生整理术”。在这个纷繁复杂的时代，谁都想拥有优良的“人生整理术”。而这本书是针对最不擅长整理人生的一群人的，那么对于普通人，它的方法应该更有效果。不过，话说回来，谁又知道自己是不是ADD呢？我们每个人都有不擅长物品的管理、时间管理、文件整理的时候。就在我写这篇文章的时候，我的注意力就时常缺失，所以在知道了ADD这个说法之后，我就挺怀疑自己就是一个ADD患者。不过，不管是不是ADD患者，其实都没有什么本质上的不同。就本书译者的话说，其实人人都是ADD。即便对于确定的ADD患者来说，科尔伯格和纳多这两位专家给出的第一个建议就是要建立ADD友好型策略，要顺应自己的ADD。我发现要想判断一个心理学的专著到底是好是坏，首先要看它是让你先肯定自己还是否定自己，对于让你否定自己的书，我建议你先否定它。因为每个人都是优秀的，都要在先肯定自己的情况下再去改善。我们的生活本来就已经一团糟，已经经不起太多的自我打击了。在整理人生的过程中，乐观精神很重要，要时刻记得，每整理完一个事物，就已经是变得更有条理。心态重要，方法也重要，好在这两点《ADD的人生整理术》都能帮助你。整理也好，有条理也罢，其实都是在做减法，让散乱的“面”变成一条条简约的“线”。整理事物如此，人生亦是如此。要记住：“要对人生负责，就要学会如何变得有条理。”



## 章节试读

### 1、《ADD的人生整理术》的笔记-第1111页

add: attention deficit disorder.

慢性无条理症；

拖延症；习惯性烂尾工程，惰性，

计划和条理方面困难；

习惯性迟到；

不知道该做什么，吃什么，穿什么……

健忘症；

疏于读书、锻炼、文书工作、社交；

慢性压力感；不堪重负感。

丢东拉西，到处找东西；家里被杂物占领，乱七八糟，无处下脚；东西随手乱放，没有分类归档，万物储一位，万物均无位，不处理垃圾，家里成了垃圾场，

抉择困难：完美主义者在作决定前用大量信息和细节淹没自己；冲动性决策，被动选择被决策；

刺激饥饿症；活跃性 ADD，语速过快，喜欢飞车，安静型 ADD 白日梦、看电视、看小说、暴饮暴食来寻求刺激。

注意力过度集中症；上瘾，大脑中不规则的注意系统。书、电视节目、电脑游戏、网上冲浪、赌博、购物。

喜欢熬夜、从不事先计划，不区分任务轻重缓急，总是用超级速度来应对超负荷工作、忙到无法区分轻重缓急、放弃睡眠。

整天匆匆忙忙、挫折忍耐力低，

眼不见、心不烦；out of sight, out of mind.物品不放在眼前，就忘记该干的任务。原因：注意力过度集中、注意力涣散（很容易被别的事情吸引，而把注意力从原本在做的事情那儿转移开的一种倾向），无法屏蔽外界的干扰，一旦被干扰而分心，很难想起回到原本的任务上来。

蚂蚁视角，过度细节关注。

囤积综合症，无法忍受与物品分离，决策困难、惰性、健忘、只做加法不做减法、拖延症、兴趣太多时间太少。

高估自己手上可用的时间量，糟糕的时间意识。对一星半点的分钟和小时不认为是时间。ADD患者无法将令人产生独立时间感的各种不连续活动分散开来，认为所有事情都是一股脑涌上来的，没法刹车，不受限制。

有的是时间式思维，模糊的时间预算，习惯性透支；超速工作，习惯性临时抱佛脚；

ADD患者都有着持续快速运转的思维，装满了各式各样的想法和关联。自己常被内心的吸纳国法所干扰。

认为时间是一连串的现在，很难集中注意力到那些未来长远的重要事情上。

过度投入工作、别人的期望，眼高手低，志大才疏感：超出能力之外的时间投入。执行功能障碍：自我监督能力和时间管理能力下降。兴趣经常转移，冲动地说行。

办公桌文件成堆，存档恐惧症；

信息瘾君子；逃避任务。

不理财，无财务记录。

房间一团糟；时间如白驹过隙般匆匆流过，而他们毫不起意。

帐单和一些重要的文件被深埋在杂物堆里

# 《ADD的人生整理术》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)