**新 书 推 荐**

**中文书名：《如何应对注意力缺陷多动障碍（ADHD）：ADHD患者教你如何与大脑合作》**

**英文书名：How to ADHD: AN INSIDER’S GUIDE TO WORKING WITH YOUR BRAIN (NOT AGAINST IT)**

**作 者：**[**Jessica McCabe**](https://www.penguinrandomhouse.com/authors/2269650/jessica-mccabe)

**出 版 社：Crown**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2024年1月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：272页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：大众心理**

**版权已授：英国和英联邦、葡萄牙、巴西**

**内容简介：**

YouTube频道“How to ADHD”的创作者杰西卡·麦凯布（Jessica McCabe）在这本通俗易懂且真诚的指南中，分享了帮助她作为ADHD患者在成长过程中来之不易的真知灼见和日常策略，希望能帮助多动障碍患者与自己的大脑打交道，了解并赞美自己大脑的一切。

麦凯布12岁时被诊断出患有多动障碍，此后一直与自己不了解的大脑作斗争。她总是记不住重要的东西，人际关系方面也有问题。到32岁时，她已经两次从大学辍学，换了15份工作，并失去了所有信誉。痛定思痛，麦凯布决心了解困住自己的难题，她联系专家，阅读文章，并在YouTube上分享她的发现。

本书中，麦凯布揭示了改变她生活的真知灼见和方法，同时坦诚描绘出了多动障碍患者的生活现状。在这个并非为神经多变性大脑建立的世界里，关键的，不是去修复或对抗大脑的自然倾向，而是去理解和接纳。她还解释了执行功能障碍、拒绝敏感性、注意力调节困难等多动障碍如何影响日常生活。通过此书，读者将学会识别多动障碍患者所面临的隐形障碍，找到屡试不爽的策略来调整环境、日常和习惯，以适应自己的大脑，其中包括：

* **增强信号，减少噪音干扰。**将目标放在能看到的地方，以干扰对抗干扰，让注意力集中。
* **减少需要管理的事情。**了解为什么难以制定计划和确定优先次序，以及如果想要多做事，就要从做的少开始。
* **换一种方式规划时间。**逆向思考，倒推时间，估算出完成一项任务需要多久。
* **了解自己的情绪。**了解如何为情绪命名、让自己体验这些情绪并肯定情绪所提供的指导，这将让情绪调节变得更容易。

本书将帮助多动障碍患者认识到自己面临的挑战，应对“大脑状态欠佳的日子”，并在这一过程中学会与自己和解。

**The creator of the YouTube channel How to ADHD shares hard-won insights and everyday strategies that help her thrive in this accessible and shame-free guide to working with, understanding, and celebrating the ADHD brain.**

Diagnosed with ADHD at age twelve, Jessica McCabe struggled with a brain that she didn’t understand. She constantly lost track of important items and had trouble with relationships. By thirty-two, she had dropped out of college twice, changed jobs fifteen times, and ruined her credit. Determined to understand her challenges, Jessica reached out to experts, read articles, and shared her discoveries on YouTube.

In How to ADHD, Jessica reveals the insights and tools that have changed her life while offering an unflinching look at the realities of living with ADHD. The key to navigating a world not built for the neurodivergent brain isn’t to fix or fight against its natural tendencies but to understand and embrace them. She explains how ADHD affects everyday life, covering executive function impairments, rejection sensitivity, difficulties with attention regulation, and more. You’ll learn to identify the invisible obstacles that those with ADHD face and find tried-and-true strategies for adapting your environment, routines, and systems to work with the ADHD brain, including:

• **Boost the signal and decrease the noise.**Facilitate focus by putting your goals where you can see them and fighting distractions with distractions.
• **Have less stuff to manage.** Learn why you have trouble planning and prioritizing, and why doing more starts with doing less.
• **Build your “time wisdom.”** Work backward when you plan and track how long it actually takes for you to complete a task.
• **Learn about your emotions.** Understand how naming your emotions, letting yourself experience them, and appreciating the guidance they provide will make them easier to regulate.

With quotes from Jessica’s online community, chapter summaries, and reading shortcuts designed for the neurodivergent reader, How to ADHD will help you recognize your challenges, tackle “bad brain days,” and be kinder to yourself in the process.

SEE LESS

**作者简介：**

**杰西卡·麦凯布（Jessica McCabe）**是创作者、作家、屡获殊荣的明星，在YouTube创立了“How to ADHD”频道。麦凯布被爱德华·哈洛韦尔（Edward Hallowell）博士称为 “研究多动障碍界的女王”。她在YouTube上拥有130万订阅者（去年增加了50万）和5.83亿社交媒体粉丝。该频道广受提供治疗人员、多动障碍研究人员，尤其是多动障碍社区的推崇，已成为关于多动障碍患者如何在这个并非为他们而建的世界中与大脑合作的科学依据和经验加持的信息宝库。她的作品曾被《纽约时报》（*New York Times*）、《华盛顿邮报》（*Washington Post*）、*ADDitude Magazine*、今日在线（Today online）、Upworthy等媒体报道。

**媒体评价：**

“多年来，多动症的世界一直在屏息等待这本书。如果我们这群人中有仙女教母的话，那一定是杰西卡·麦凯布。她有一种万无一失的灌输希望的方式，一种不可思议的直觉，以及对这种被误导为多动症的疾病的不可思议的理解。她把痛苦转化为智慧和来之不易的快乐，你会在这份给我们所有人的慷慨礼物中发现这一点。如果你或你爱的人患有注意力缺陷多动症，想要放弃，送他们这本书。告诉他们杰西卡曾经经历过这一切，这还不算什么。你要告诉他们，如果他们跟随‘面包屑’向前走，这本书会把他们带到应该去的地方。”

——爱德华·哈洛威尔（Edward Hallowell），医学博士，《分心》（DRIVEN TO DISTRACTION）和《多动症2.0》（ADHD 2.0）的合著者

“杰西卡·麦凯布以诚实、智慧和温暖的笔法，讲述了患有多动症的人的生活和成长。麦凯布创造的不仅仅是一本指南。这本书就像你一直想要的朋友/教练/治疗师，帮助你了解如何使用你独特的大脑，提高日常运作技能，并在这个过程中爱自己。我从这本书中学到了很多，我一定会把它推荐给同事和客户！”

——沙朗·萨林（Sharon Saline），心理学博士，《你的多动症孩子希望你知道什么》（WHAT YOUR ADHD CHILD WISHES YOU KNEW）和《多动症解决方案》（THE ADHD SOLUTION DECK）的作者

“《如何应对注意力缺陷多动障碍》是一本必读书。从对注意力缺陷多动障碍患者友好的布局到帮助读者对自己的皮肤感到舒适的实用技巧，杰西卡·麦凯布提供了他们在生活中迈出下一步所需的东西。她是脆弱、鼓舞人心的。但最重要的是，她明白了与神经发散型大脑一起生活是什么感觉。”

——卡罗琳·马奎尔（Caroline Maguire），畅销书《为什么没人跟我玩?》（WHY WILL NO ONE PLAY WITH ME?）的作者

“《如何应对注意力缺陷多动障碍》是一本亲密而有魅力的指南，帮助你了解患有注意力缺陷多动症的人，这本书实际上吸引了我的注意力。我能感受到书中饱含的爱，当我读的时候，我和杰西卡一起笑，一起哭，一起突破。我毫不怀疑，这本指南将拯救许多人的人生，并有助于加强和改善人际关系。”

——皮娜·瓦内尔（Pina Varnel），ADHD Alien的创立者和《感觉像个ADHD怪人》（FEELING LIKE AN ADHD ALIEN）的作者

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

