**新 书 推 荐**

**中文书名：《看不见的多动症：女性多动症患者的真实情绪与生活管理》**

**英文书名：INVISIBLE ADHD: Proven Mood and Life Management for Women with ADHD**

**作 者：Shanna Pearson**

**出 版 社：Flatiron Books/St. Martin’s Publishing Group**

**代理公司：ANA/Conor**

**出版时间：2025年秋**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：女性励志**

**内容简介：**

尽管在发病率上并没有明显的性别差异，但男孩/男性确诊为多动症的几率却是女孩/女性的三倍；此外，不同于多发于男性的“冲动/多动型多动症”，女性更容易患上“注意力不集中型多动症”。出于以上两种原因，外界往往看不见多动症女性的挣扎，但实际上，她们的内心和外表展现出来的状态截然不同。

她们缺乏多巴胺的大脑总是在寻求刺激，因此，从职场到家庭再到人际关系，闹剧和混乱似乎始终如影随形。这些内在症状的外在表现包括：优柔寡断、情感脆弱、习惯性迟到，以及对抗行为等，它们为无数富有创造力、聪明勤奋的女性贴上了“戏精”、“古怪”或者纯粹不可靠的标签。结果，许多人发现自己为生活所困，无法实现他人轻而易举就能达到的个人和职业目标。

皮尔森在二十多岁时确诊多动症，自那以后，她一直致力于帮助他人发挥多动症患者的优势，应对生活中的挑战。在《看不见的多动症》一书中，这位从业二十年的康复训练师基于自己在十多万次一对一辅导中积累的深刻经验，以及自己半生驾驭严重多动症的经历，传授了应对这种疾病所需的实用知识，以及行之有效的方法。

在书中，皮尔森介绍了自己为帮助客户在爱情、生活和事业上取得成功而开发的专门策略和练习，这些工具将帮助所有与多动症作斗争的女性更好地与他人沟通，加强个人与职业联系，学会充分信任自己，以实现自己真正的人生目标。

目录：

**第一部分：你的大脑没有问题，只是与众不同！**

第一章：患多动症的大脑

第二章：大三角：你本人和身边人必须知道的多动症注意事项

第三章：你真的有多动症吗？自测诊断

第四章：多动症服药与管理：药物教不会的技巧

第五章：女性多动症患者的独特挑战

**第二部分：无意识刺激**

第六章：我不是戏精

第七章：情绪过山车

第八章：永远在观望

第九章：做最坏打算

第十章：对一切多虑

第十一章：始终在对抗

**第三部分：如何驾驭多动症、实现自身目标**

第十二章：做情绪的主人（即使你不想）

第十三章：简化决策过程

第十四章：真相是友好的

第十五章：树立丰富目标

第十六章：顶住压力，把事情做完

第十七章：消除无序与混乱

第十八章：管理时间就是管理生命

第十九章：战胜拖延，完成任务

第二十章：按部就班，循序渐进

第二十一章：优化记忆

第二十二章：有效沟通，得到理解

**第四部分：不止多动症管理**

第二十三章：与自己沟通

第二十四章：厘清自身目的

第二十五章：相信自己

第二十六章：你能做出改变

**结语：继续加油（没错，你就是不可限量）**

**作者简介：**

**莎娜·皮尔森（Shanna Pearson）**是多动症治疗项目Expert ADHD Coaching的创始人、项目设计者、康复训练师和训练总监，该项目致力于为成年人提供一对一、基于行动的ADHD教练，是该分类下全球最大的ADHD康复训练项目。如需了解更多内容，可登录项目官网ADHDcoaching.com以及作者个人网站ShannaPearson.com进行查询。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：[**Rights@nurnberg.com.cn**](mailto: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

