**新 书 推 荐**

**中文书名：《启动！：成人ADHD的行动力觉醒计划》**

**英文书名：ONCE I GET STARTED: THE ADULT ADHD PROGRAM FOR TURNING YOUR INTENTIONS INTO ACTIONS**

**作 者：Russell Ramsay**

**出 版 社：Penguin/Avery**

**代理公司：ANA/Jessica**

**页 数：304页**

**出版时间：2026年5月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：保健**

**内容简介：**

在过去的四年里，注意缺陷与多动障碍（ADHD）的隐性影响逐渐浮出水面，暴露了令人震惊的武断诊断标准，迫使人们重新审视未经检查和治疗的ADHD对个人、家庭、学校和社区造成的破坏。ADHD患者的预计寿命会缩短（平均缩短超十年），更有可能出现严重的健康问题，辍学、被解雇、生活在贫困线以下、卫生条件差、滥用药物、酗酒以及自杀。他们每天的生活都是不一致的，而且由于很难找到针对症状全貌的治疗方法，其思想成为他们是谁，他们想要什么，以及他们能取得什么成就的不可靠叙述者。正如罗素·拉姆塞博士（Dr. Russell Ramsay）在引言中写道：“注意缺陷和多动只是冰山一角。”

拉姆塞博士在书中介绍了他改变治疗模式的方法，以及常常迫使ADHD患者逃避现实世界的执行功能障碍、自我怀疑、情绪失调、羞耻、自责和内疚等问题，本书介绍了一种革命性的“由内而外”的方法，有望引导患者走出日常的混乱，过上可持续的快乐生活。

拉姆塞博士的书将成为所有人——无论是未确诊者、新确诊者，还是多年来一直在努力控制ADHD症状的人——的绝佳资源。他已获好评无数，接下来还会收到更多赞誉！

**作者简介：**

**罗素·拉姆塞博士（Dr. Russell Ramsay）**是宾夕法尼亚大学佩雷尔曼医学院成人ADHD治疗与研究项目的共同创始人和前任联合主任。拉姆塞博士是全球公认的领导者和临床心理学家，在认识和治疗ADHD方面拥有超过25年的经验，他的首部商业书籍利用最新研究成果，直面被忽视的、隐藏的、影响数百万人的ADHD破坏性问题，并揭示了其循证、获患者认可的改善生活计划。

**媒体评价：**

“这本亟需的书揭示了ADHD可能造成的破坏，以及它不仅会给患者，还会给整个社会带来何种损失，因为这些人如果能够得到正确的帮助，就有可能达到最高水平，甚至是取得最伟大的成就，拉姆塞在这本精湛而感人的书中详细阐述了这种帮助。”

——爱德华·哈洛韦尔（Edward Hallowell），医学博士，《纽约时报》畅销书《注意力分散的驱动力》（*Driven to Distraction*）和《ADHD 2.0》的作者

“在我们这个瞬息万变、纷繁复杂的世界里，注意力分散的代价对于那些需要应对注意力和其他执行功能相关挑战的人来说是毁灭性的。罗素·拉姆塞博士的新书《启动！》为我们提供了一个亟需的视角，直面常常被误解的ADHD诊断。本书以一名执业心理学家的口吻，通过研究为读者提供了一条宝贵的生命线，以及一条通往治愈和茁壮成长的清晰道路。”

——阿米希·杰哈（Amishi Jha）博士，畅销书《刻意专注》（*Peak Mind*）的作者

**全书目录：**

简介

第一部分：识别成人多动症

第 1 章：什么是多动症？它有何表现？

第 2 章：如何获得准确的诊断？

第二部分：生存与成功

第 3 章：认知行为疗法及其对多动症的帮助

第 4 章：重建自我信任

第 5 章：管理多动症带来的情绪

第 6 章：开始行动并投入其中

第 7 章：照顾你的社交生活

第 8 章：掌控你的时间

第 9 章：停止拖延，开始生活

第三部分：战胜多动症

第 10 章：在充满干扰的世界中引导注意力（和意图）

第 11 章：识别并培养你的优势

第 12 章：理解并支持多动症成年患者

结论：关于艰难前行的尊严与精神资源

应对词汇表

致谢

注释

索引

**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

