

目錄

前言	漫遊的思想和興奮的身體	01
第一部分	基本而重要的認識	
	01 什麼是「注意力缺乏症」？	08
	02 這個名稱是一種描述，而不是一種解釋	16
	03 要同時注意身體和靈性兩方面	20
第二部分	能夠改變生命的實用策略	
	04 尋求智慧的建議	38
	05 有關服藥的問題	42
	06 對父母的提醒	46
	更新關懷輔導系列	50