

儿童情绪与人格培养绘本

成长中的心灵需要关怀 · 属于孩子的心理自助读物



我要更专心

Learning to Slow Down and Pay Attention

如何帮助容易分心的孩子



国内第一本
ADHD孩子自助手册

美国心理学会独家授权



化学工业出版社
米立方出版机构

文 [美] 凯瑟琳·纳多博士 (Kathleen G. Nadeau, Ph.D.) 埃伦·迪克森博士 (Ellen B. Dixon, Ph.D.)
图 [美] 查尔斯·贝尔 (Charles Beyl) 译 汪冰 审校 王玉凤

儿童情绪与人格培养绘本

成长中的心灵需要关怀·属于孩子的心理自助读物

我要更专心

Learning to Slow Down and Pay Attention

如何帮助容易分心的孩子



文 [美] 凯瑟琳·纳多 (Kathleen Nardo, Ph.D.)

埃伦·迪克森 博士 (Ellen B. Dixon, Ph.D.)

图 [美] 查尔斯·贝尔 (Charles Beyl)

译 汪冰

审校 王玉凤



化学工业出版社

米立方出版机构

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

我要更专心：如何帮助容易分心的孩子 / [美]纳多 (Nadeau, K.), [美]迪克森 (Dixon, E.) 著;
汪冰译. —北京: 化学工业出版社, 2010.6

(儿童情绪与人格培养绘本)

书名原文: Learning to Slow Down and Pay Attention

ISBN 978-7-122-07987-9

I. 我… II. ①纳…②迪…③汪… III. 图画故事—美国—现代 IV. I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 047438 号

Copyright © 2005 by Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: *Learning to Slow Down And Pay Attention: A Book for Kids About ADHD, Third Edition* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Text copyright © 2005 by Magination Press, an imprint of the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the Simplified Chinese language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 Magination Press 授权化学工业出版社独家出版发行。未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2009-6273

责任编辑: 李 征

文字编辑: 邹 丹

责任校对: 徐贞珍

装帧设计: 黑羽平面工作室

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

889mm × 1194 mm 1/20 印张 5 字数 54千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.80元

版权所有 违者必究

成长中的心灵 需要关怀

当成人放下教育者的姿态，他意图实践的“教育”才能开始发挥作用。

“儿童情绪与人格培养绘本”是一套让人感觉温暖的书。书中的主角像我们现实生活中的孩子一样不完美，他们面临着成长中的种种困惑：害羞、不自信、不喜欢吃饭、注意力不集中……但最终，他们都从自己内心找到了问题的答案。

充当儿童成长过程中的陪伴者，是值得推荐的立场。本套书中的每位作者，无疑是孩子们最贴心的陪伴者。他们有着丰富的为孩子工作的经验，深知每一颗成长中的心灵都需要关怀。是的，关怀，作为家长，让孩子在出生后的最初几年时刻感受到你的爱、支持与关怀，你的“教育”就已经成功了一半。所以，本套书的每一本都在最后给父母提供建议，告诉父母在面对孩子的种种“问题”时所应采取的态度与立场。

在《我要更自信》一册中，父母可以通过火鸡图图的故事，帮助孩子接受自己，建立自尊；

通过阅读《我要更勇敢》，父母和孩子都可以对“害羞”有更多的了解，

同时还可以不让害羞成为孩子人际交往的阻碍；

《我要爱上吃饭》讨论的是食物和感受的问题，当我们学会与自己的内在进行沟通，读懂身体发出的信号，吃多或吃少就不再会成为问题；

《我要更专心》是国内第一本针对多动症儿童的自助手册。无论是已经被确诊为多动症，还是仅仅具有一些症状表现，本书都可以对孩子和家长有所帮助。

成长的过程不会是一帆风顺的，帮助孩子拥有一颗坚强的心灵，是父母所能送给孩子的最好的礼物。这也就是为什么我们会给两岁的孩子出版“自助”读物：越早开始了解自己，走上自助之路，就越能顺利地面对走出家门后的生活。

作为出版者，同时也是孩子的父亲或母亲，我们了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面。

最后，祝每位小读者健康、快乐成长，享受阅读的乐趣！

2010年6月

审校者序

能够审校一本可阅读性好、可操作性强的读物，提供给注意缺陷多动障碍（简称 ADHD）儿童本人、他们的父母及周围的人，并为此书作序，我深表荣幸。在我国，有众多罹患 ADHD 的儿童、青少年前来就诊。他们及其家人十分渴望得到正确的指导和帮助，以克服疾病带来的困难和挫折；取得与他们能力相匹配的成就。

值得我们高兴的是，本书作者凯瑟琳·纳多博士和埃伦·迪克森博士，用充满趣味的卡通画牢牢抓住孩子们的兴奋点，并使用通俗易懂、深入浅出的语言，回答了我们在门诊中常被咨询到的，常见却又较为复杂的问题。似乎在与孩子聊天和谈心，也似一个向导耐心与仔细地告诉父母和孩子们：“如何在学校更好地集中注意力？”“烦时应该怎么办？”“如何更快更好地完成作业？”“想发火的时候该怎么办？”“如何交朋友？”“如果有人伤害我该怎么办？”“如何不打断别人？”“如何放松？”“我怎么才能更有信心呢？”等。这些都是孩子们漫漫成长路上，常常需要应对的问题。我们建议家长和孩子一起阅读本书，一次一个小节，并经常停下来讨论那些有帮助的观点和想法。这样可以帮助孩子们唤醒那个“贪睡的大脑”，学习应对 ADHD 的技能。

本书分为四个部分：第一部分我的小档案，指导孩子们列出自己需要改

进与提高的“清单”；第二部分让孩子了解别人能提供的帮助；第三部分学习“我怎样帮助自己”；第四部分讲的是如何与父母一起努力，才能更有收获。

我相信那些正在遭遇 ADHD 难题的孩子及其家人、老师和周围的朋友，能够从此书中受益匪浅；那些想要更好地理解 and 帮助 ADHD 儿童的专业人士，包括教育工作者、心理医生、精神科医生、儿科医生、内科医生、社会工作者、咨询师以及其他相关专业人员，通过阅读本书也能获得益处。本书中提供的可操作性极强的技巧可以被所有与 ADHD 儿童打交道的人士所采用。

最后，希望这本幽默而充满乐观精神的小书，能够给 ADHD 儿童以及家长们带来信心：只要我们以积极、有建设的态度来看待 ADHD，就能够全面地发挥孩子的潜能，在生活的各个方面取得应有的成绩并且获得成功。让我们共同努力，营造社会的和谐与心理的和谐。

王玉凤

致家长

很多家长都在问，“我该如何给孩子讲解多动症（又称注意缺陷多动障碍，即 ADHD）？”因为他们都希望自己的孩子能够客观、积极甚至富有建设性地理解 ADHD。本书就是为了帮助家长引导那些正在面对 ADHD 挑战的孩子所设计的一本完美的学习手册。《我要更专心》的独特之处在于它以孩子为中心，完全从孩子的视角来编写。就像一位小读者告诉我们的，“这本书写的就是我。”

《我要更专心》充分考虑了 ADHD 孩子的心理特点：用充满趣味的卡通画牢牢抓住他们的兴奋点，同时非常便于阅读（即便对那些痛恨读书的孩子），而且内容特别分成小节，可以按单元阅读，减少负担。本书针对的读者是小学阶段的学龄期儿童。

本书分为四个部分：我的小档案、别人能帮我做的事、我该如何帮助自己、与父母一起努力。我们建议家长和孩子一起阅读，一次一个小节，并经常停下来讨论那些有帮助的观点和想法。

本书的第三部分专注于孩子的自助。孩子会逐渐建立起自己应对 ADHD 的技能，在这一过程中，它是重要的参考，不妨反复使用。

在每一节的最后都有一个有趣的活动。这样你的孩子能够以轻松愉快的

心情完成每一节的内容。

在被诊断为 ADHD 的儿童中，情况同样是千差万别。有一些以多动和冲动为主，而另外一些可能看上去很安静，却十分容易分心。还有一些孩子注意力很难集中，但却不完全符合严格的 ADHD 诊断标准。但是无论具体表现如何，这些孩子都亟须帮助和干预，而这本书就是专为他们设计的。

在最新的第三版中，为了体现 ADHD 研究和干预的最新进展，我们做了大量的内容更新。比如，基于对 ADHD 的中枢兴奋剂药物治疗的安全性和有效性的深入研究，我们向孩子更加详尽地解释了药物治疗及其作用机理。本版中还特别加强了以孩子为中心的编写方式。虽然大部分关于 ADHD 的介绍都是一些让大人感到头痛的行为问题，但是在本书中我们还特别从孩子的视角强调了 ADHD 对孩子自身生活的影响。

我们诚挚地希望这一最新版本能够让您的孩子在轻松愉快的氛围中更多地了解自己，并成为终生长成与自助的起点。

致孩子

一些孩子上课时很难专心或者在晚上完成作业时不容易集中注意力。一些孩子非常好动，很少能安静坐下来。还有一些孩子头脑中总是充满了各种各样有趣的念头，以至于他们很难投入相比起来显得枯燥的功课。他们总是丢三落四或者惹出各种各样的麻烦，因为他们从来不会想想再做，而总是凭一时冲动。

这些问题让他们的生活变得困难。坚持上一天学已经很困难了，更别提晚上回家完成作业。有时，这些孩子还很难与其他的孩子相处，或者感觉别人总是对他怒气冲冲。





如果你遇到了上述任何一种困难，这本书都能帮助你。有很多方法可以帮助你对付这些问题。其中一些你自己就能做到。当然你也可以从父母、老师、心理咨询师或其他人那里得到帮助。我们希望你和自己的家长或其他长辈一起阅读这本书，这样一来你就可以和他们讨论你读到的内容。

我们所谈到的这些孩子都有一个共同点，他们都患有注意缺陷多动障碍（Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, ADHD），简称多动症。也许你已经听说过这个名字。大脑中有一些部分能够帮助你在行动前用心思考，安静地坐下来并集中注意力（即使是在感到无聊的时候），也能帮助你记住东西并把事情安排得井井有条。但是，患有ADHD的孩子有一个“贪睡的大脑”。所以在你的大脑中，负责上述功能的部分常常昏昏欲睡，无法像你期望的那样有效地工作。

有时上学对患 ADHD 的孩子显得非常困难，因为它看上去有些无趣。患 ADHD 的孩子喜欢做有趣和刺激的事情，而上学并不总是能让他们感到兴奋或有趣。

你可能还不知道，患 ADHD 的儿童很多都非常聪明而且富有创意。你可能也不知道，很多有名的成功人士也患有 ADHD。

你的父母给你买了这本书是希望你更加欣赏自己，喜欢自己，在学校、家中以及和小朋友在一起的时候都更加顺利和开心。



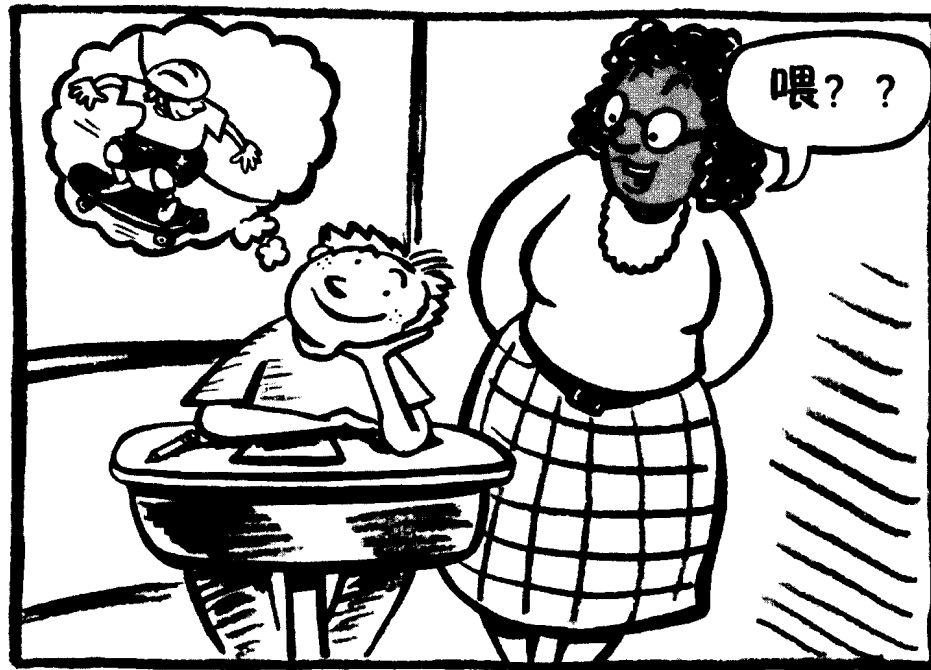
我们也希望听到你读完这本书后的感想和收获。现在有很多写给家长和老师的 ADHD 读本，但是我们始终认为孩子应该有一本属于自己的书。这本书就是专为你编写的！

许多孩子（其实一些大人也一样）不容易集中注意力是因为他们很难安静地坐着，以及认真地倾听。

- 你是不是感觉自己身体里像有个“发动机”一直在运转，即使是在你坐着的时候？
- 当你不得不坐好听老师讲话的时候，是不是总感到烦躁不安？
- 你是不是在课堂上总是滔滔不绝，很难安静下来？
- 你是不是经常忘记举手或者不等老师点名就随便发言？
- 排队等候对你来说困难吗？
- 排队的时候你会不会到处乱跑并撞到其他的孩子呢？

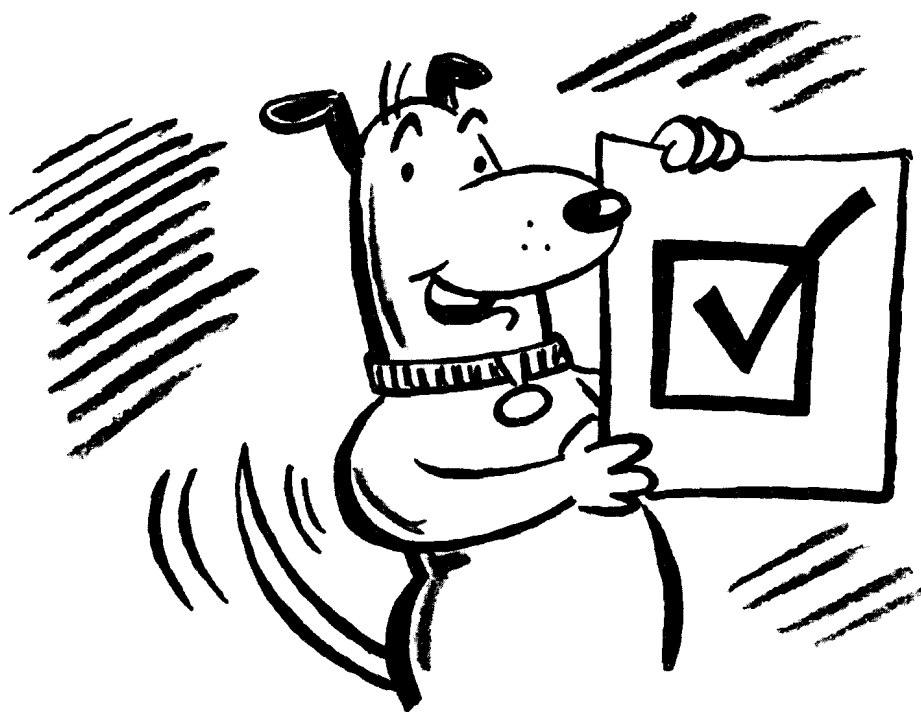
如果上面很多情况都出现在你身上，那说明你确实是一个精力旺盛的孩子！精力这么旺盛真的很难在学校里安静下来专心学习。

一些孩子在听课的时候喜欢画画或者涂鸦，因为听讲的时候不干点儿什么别的事情实在是太困难了。一些孩子坐在座位上努力集中注意力，但是很快他们丰富的想象力就把他们带到了另外的世界，根本注意不到课堂上发生的一切，就像这样……



如果你上课的时候也不容易集中注意力，那么你觉得自己更像那些烦躁不安、滔滔不绝的孩子，还是那些看上去很安静却常常走神的孩子呢？当然，你可能两种都有点儿像。不妨问问你的爸爸妈妈的想法。患 ADHD 的孩子常常无法集中注意力，很难保持整洁有序，常常忘记重要的事情而且粗心大意。

没有哪两个患 ADHD 的孩子是完全相同的。本书的下一部分会告诉你一些 ADHD 孩子对自己的看法。我们希望你和自己的父母一起阅读每一个说法，并在那些准确地描述了你的说法前面的方框里打勾，就像下面这样：



当你在所有准确描述了你的说法前面打勾以后，我们会告诉你如何帮助自己提高成绩，更愉快地与家人和伙伴相处。当然，我们也会告诉你，你的父母或你身边的其他长辈可以怎么帮助你。



第一部分	我的小档案	1
	在学校	3
	与其他孩子在一起	6
	关于你自己	8
	在家里	10
	我希望别人了解的事情	11
第二部分	别人能怎样帮助我	15
	谁能帮助你学习?	17
	谁能帮你和朋友们更融洽地相处，让你更快乐?	18
	谁能让你的父母更理解你?	19
	医生如何帮助你?	20

第三部分	我该怎样帮助自己?	23
	帮助记忆的方法.....	25
	清早准备.....	28
	清理房间的巧办法.....	30
	在学校如何更好地集中注意力?.....	34
	烦躁不安时我该怎么办?.....	36
	如何更快更好地完成作业?.....	38
	想发火的时候该怎么办?.....	42
	如何寻求帮助?.....	45
	如何在家里讨论问题?.....	46
	怎样解决问题?.....	48
	如何不打断别人?.....	50
	如何交朋友?.....	52
	如果有人伤害我,我该怎么办?.....	54
	如何放松?.....	56
	我睡不着怎么办?.....	58
	我该如何改变?.....	61
	我怎么才能更有信心呢?.....	63