

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

经30多年临床验证，最科学有效的非药物治疗方法

如何帮助 注意力缺陷的孩子

A Unique and Proven Drug-Free Program for Treating ADHD in Children and Adults

学习困难儿童的家庭治疗与矫正

(美) 南茜·E·欧戴尔 博士 著
派翠西亚·A·库克 博士



新世界出版社
new world press

电子书
PDF

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

如何帮助

注意力缺陷的孩子

A Unique and Proven Drug-Free Program for
Treating ADHD in Children and Adults



“该突破性治疗方法具有重大的意义，所以我强力推荐本书。”

——劳伦斯·格林伯格医学博士

美国明尼苏达州大学精神病学名誉教授，他研制开发出了针对ADHD诊断测试的TOVA（注意力多项参数测试）

“我在我的患者身上，我7岁儿子的身上，我77岁老母亲的身上，亲眼见证了这项具有突破性意义的方法所带来的效果。”

——罗伯特·C·帕罗德，脊椎神经博士，内科专科医师，LAC

“作为一名学习障碍教师，我大力支持这个计划。它已经成为我的工作中一个重要的成功因素，对我的孩子们来说也一样。”

——梅丽莎·考文，B.A.，学习障碍教师

治疗ADHD（注意力缺陷多动障碍）的主要方法就是药物治疗。但是这些药物只能改变ADHD的症状，无法解决根本问题。而且，经常使用还会伴随出现副作用。但幸运的是，现在你不必再依赖这些有潜在危险的药物去“解决”ADHD的问题了。

在本书中，作者向我们展示了不用药物就能解决这一问题的最新研究成果和方法——STNR治疗方法。她们不但详细介绍了八个月的训练课程（附有插图），而且还向我们提供了避免儿童在学校、家里、公共场所和运动时出现问题的方法。这些课程和方法不仅科学有效而且简单易行，孩子们和父母在家中就可以学习和训练。显然，在ADHD的治疗方面，现在急需替代疗法和更好的选择。而本书所教授的全新的突破性方法，无疑会为学习障碍儿童的治疗带来一场革命。

ISBN 978-7-80187-976-9



定价：22.80元

如何帮助 注意力 缺陷 的 孩子

A Unique and Proven Drug-Free Program for Treating ADHD in Children and Adults

学习困难儿童的家庭治疗与矫正

(美)南茜·E·欧戴尔 博士 著
派翠西亚·A·库克 博士
梁慧琼 译



新世界出版社
new world press

图书在版编目(CIP)数据

如何帮助注意力缺陷的孩子/(美)欧戴尔,(美)库克著;梁慧琼译. -北京:新世界出版社,2006.12

ISBN 7-80187-976-9

I 如… II ①欧…②库…③梁… III 少年儿童-注意-能力培养 IV B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第133266号

Copyright © 1997,2004 by Nancy E. O'Dell and Patricia Cook All right reserved.

This edition published by arrangement with Avery, a member of Penguin Group(USA) Inc.

版权所有。若非获得版权所有者的书面许可,不得用任何方式或手段刊载。

著作权合同登记号:图字01-2006-6414号

如何帮助注意力缺陷的孩子

——学习困难儿童的家庭治疗与矫正

作者:(美)南茜·E·欧戴尔,派翠西亚·A·库克著,梁慧琼译

责任编辑:程军

出版发行:新世界出版社

社址:北京市西城区百万庄大街24号(100037)

电话:+86 10 68995424(总编室) 68995968(发行部) 68996306(版权部)

中文网址:<http://www.nwp.cn>

英文网址:<http://www.newworld-press.com>

电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn frank@nwp.com.cn(版权部)

印刷:河北徐水彩虹印刷厂

开本:880×1240 1/32

印张:8.125

版次:2007年1月第1版 第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80187-976-9

定价:22.80元

版权所有侵权必究 印装错误可随时退换

对米里亚姆·本德 训练课程的赞美之词

“该训练课程具有意想不到的效果，它作为消除 ADHD 症状的有效方法，一定会被推崇到治疗的最前列。”

——帕米拉·班迪，M. S.，OTR，瑞里儿童医院 职业治疗师

“我积极支持这项计划。足够的爬行对视觉和感知运动神经的正常发育是极其重要的。”

——雷蒙德·F·帕克，O. D.，美国验光学会会员

“我，还有在我的职业治疗诊所接受训练的儿童以及他们的家人都非常感激欧戴尔博士和库克博士，因为是她们让人们了解并使用了本德博士的研究成果！该方法简单、易做，只需连贯进行，便即有效。”

——艾米·布普里，M. S.，OTR

“我作为一名家长，在我的护理诊所中，见证了儿童和成人接受了米里亚姆·本德课程后所取得的显著进步。”

——珍妮特·德菲利斯，B. S.，R. N.

“对我来说，在工作上和自身两方面，该计划缓解了压力和挫败感，为家庭带来了和谐的气氛，提高了学习成绩。”

——桑德拉·A·齐默曼, LCSW, LMHC, M. S., R. N.

“该计划对需要培养节奏感和协调性的儿童产生了良好的效果，对于他们来说，节奏感和协调性是熟练掌握音乐所必需的。”

——卡罗尔·惠乐, M. A., 韵律体操教练

“显而易见，这是治疗多动儿的一个重要、及时的替代方法。的确，时间可以证明这是最好的方法，严格说来，这是医生、教育工作者和父母‘必读的’。”

——罗伯特·C·布鲁克斯, D. O.

《从内部治疗：静下心来学习》一书作者

“库克博士和欧戴尔博士通过不用药物的 STNR 治疗方法帮助了无数受到多动症困扰的儿童，大大地提高了他们的生活质量和学习成绩。我们已经将许多儿童送到她们的医疗中心接受诊治。”

——帕特丽夏·C·韦尔奇博士

圣玛丽儿童中心退休执行董事

“STNR 不成熟是学习障碍中最被忽略的一个主要原因。该书就介绍了一个父母和老师非常需要的不用药物的解决方法。”

——玛丽·L·曼恩, M. A.

门罗—格雷格社团学校 特殊教育理事

译者序

在未读本书之前，ADHD 患儿的父母或老师可能还不了解对称颈紧张反射动作（STNR）是什么，不过，通过本书的介绍，你们会清楚地了解不成熟的 STNR 会对儿童及成人的生活和学习造成什么样的影响。

学习困难是最让父母和老师头疼的问题，以往对症治疗多依靠药物。然而药物潜在的副作用又使家长们忧心忡忡。现在，家长们可以欣喜地看到，自己的小宝贝不用服药而只需在家训练就可以明显减轻甚至消除 ADHD（注意缺陷/多动障碍）的症状。

南茜·欧戴尔博士和派翠西亚·库克博士经过 30 多年的不懈努力，研究并改进了创新的本德训练课程。在本书中，作者不但详细介绍了 8 个月的训练课程，而且还向我们提供了一些避免儿童在学校、家里、公共场所和运动时出现问题的方法。经过修订更新的这版图书还包括了作者最新的研究成果；还有关于治疗 ADHD 的许多药物副作用的最新资料；此外，还提出在照看婴儿方面，当前一些习惯做法的潜在危害——例如：使用学步车和婴儿摇床，还有几乎始终让婴儿躺着——并介绍了这些做法对 ADHD 行为的形成有怎样出人意料的影响。

相信本书的出版会给饱受疾患困扰的孩子和家长带来极大的希望和帮助，作为译者，能为此尽一份微薄之力也倍感欣慰。最后，

由衷地感谢新世界出版社在本书的翻译过程中给予的机会、支持和帮助。由于时间和水平有限，疏漏与差错在所难免，敬请各位读者批评、指正。

2006. 10

推荐序

你已经有多少次听到过或问过这样的话：

“这个孩子怎么就不能好好坐着呢？”

“这个孩子写的东西为什么这么难以辨认呢？”

“这个孩子为什么连这么简单的作业都不愿意做？”

现在，本书就为您介绍一种唯一不用药物就能有效解决许多学习和行为问题的方法。这种方法可以让上百万的儿童、父母和老师生活得更愉快、更轻松，更有成就感。

凭借多年在帕杜儿童学习发展中心作为临床医师的工作经验，我更加坚定了我的看法——学习上的成功明显是建立在早期肌肉运动发育的基础上的。当我在帕杜大学针对肌肉运动发育不足的治疗做初步研究的时候，我很幸运能与我的两位研究生一起工作，她们现在已经成了我的好朋友。

南茜和派翠西亚积极地支持我的理论，并将我的治疗训练纳入到她们自己的临床实践中。在超过25年的时间里，这两位富有献身精神的教师——临床医师已经成功为许多儿童和成人解除了痛苦。现在，她们正在将我的理论和实施方案纳入到她们的书中，与更多的人分享。

南茜和派翠西亚现在是印第安纳波利斯大学的教授，她们已经

在许多国家和国际会议上向热情的观众介绍了我的这一理论，包括在中国北京举行的第一届国际特殊教育座谈会。现在，这本为父母和老师而写的书让全世界的人都能了解南茜和派翠西亚的临床和教育经验。看到这本新书，还有她们为我的工作不断做出的贡献，我感到非常骄傲和激动。能遇到她们真是我的幸运。我真诚地（就像以往一样）祝福和感谢她们。我非常高兴将火炬传递给这两位既富有爱心又有能力的人的手中。

米里亚姆·L·本德博士（1908年3月13日~2002年10月5日）

南乔治亚大学名誉教授 本德训练课程的创始人

作者序

30 多年以前，当我们还是老师的时候，我们一直就想弄明白，为什么一些聪明的学生在学习和行为上却有这么多的问题呢。在寻求答案的过程中，我们看到了不少关于这类症状的描述，如：“注意力持续时间短”、“神经紧张”（现在被称为注意缺陷/多动障碍或 ADHD）和学习障碍。虽然针对这些症状的传统治疗方法可能会让孩子的一些行为问题减轻，但是它们却无法有效地解决根本问题。

上百万的儿童和成人还继续生活在不必要的沮丧和困难中，就是因为一种还不太为人们所熟悉的反射动作让他们连好好坐着都成了一件费力、困难的事情。所以，我们希望通过本书能让读者更清楚地了解对称颈紧张反射动作（STNR），也能让更广大的公众认识到，如果在婴儿时期没有用正确的姿势爬行足够的时间，会在以后的生活中出现行为和学习上的问题。

本书是米里亚姆·L·本德博士又一个令人鼓舞的成果。在二战期间，本德博士是作为物理治疗师在部队服役的，这让她在人体的活动方式方面积累了不少宝贵的经验。她在 62 岁退休的时候，获得了陆军中校的军衔，然后进入帕杜大学学习，并于 1971 年获得博士学位。凭借着物理治疗师的从业背景，本德博士拓宽了 Newell Kephart 博士关于人体活动的研究，将研究范围从整体肌肉运动扩展到基本反射运动。

1970年，我们非常荣幸与本德博士在帕杜大学开始一起工作。本德博士对注意力缺陷和多动的主要原因给予了一个创新的、但又简单的解释。她的解释合乎逻辑，她的治疗方案产生了明显的效果。这位令人尊敬的教育学教授的非同凡响的发现将会对上百万儿童和他们的父母的生活产生巨大的影响。

本德博士关于学习障碍儿童的这个研究成果非常先进、创新、成功，所以我们满怀热情、全心全意地“举起这支火炬”，开始在印第安纳波利斯地区实施她的这个方案。我们在帕杜大学获得博士学位之后，为了表示对她的敬意，建立了米里亚姆·本德诊断中心。我们在印第安纳州的印第安纳波利斯建立的医疗中心是唯一一个此类的医院。我们在这里将本德博士的理论付诸实施，并重点强调反射动作对学习和行为的影响。在30多年的工作中，我们有效地利用了本德博士的治疗方法，为儿童和成人消除了ADHD行为和学习障碍。

许多年来，我们不但在我们的电视节目“生活信息”（Info for Living）上展示过这个全新的方法，也在许多国家和国际会议上介绍过它，包括在中国北京举行的第一届国际特殊教育座谈会。我们还将继续向全世界介绍它。

通过多年成功的临床工作经验以及在美国和国外上百次的推介，我们认为是时候将我们的好消息介绍给更多的人知道。我们在第一版图书《Stopping Hyperactivity: A New Solution》中详细地阐述了本德博士的理论和基本原理。我们写这本书的目的就是为了让专业人士和父母能清楚地了解ADHD行为和其他各种学习障碍的主要原因。我们也介绍了根除这些问题的方法。我们很高兴我们的第一版图书已经被译成其他三种语言——汉语、德语和捷克语。

这次第二版的图书除了进行详尽的阐述和修订之外，还包含了3个全新的部分。一是用简单易懂的语言介绍了治疗 ADHD 最常用的药物的副作用。二是“问与答”部分，在这部分中，我们将来自全世界的信件、电话和 e-mail 中所提出的问题与我们的解答展示给读者。在第三部分中，我们把在当地的一所小学实施 STNR 训练所取得的可喜研究成果展示给大家。我们也非常详细地解释了婴儿猝死综合症（SIDS）——“仰面躺着”运动以及它与 STNR 的关联。此外，我们还将 STNR 训练的时间范围做了修订。

我们相信，此次新版图书会为读者带去更多新鲜、重要的资讯，也会增强 STNR 训练课程的实施效果。

引言

30 多年以来，心理学家、医生和教育工作者一直想通过改善注意力缺陷/多动障碍*（ADHD）和其他许多学习障碍的表面症状来治疗它们。虽然他们使用的一些治疗方法可能有助于减轻某些行为，但是它们却解决不了根本问题。

米里亚姆·L·本德博士的研究表明，许多存在行为问题和学习障碍的儿童是因为他们的对称颈紧张反射动作不成熟。虽然对称颈紧张反射动作是在儿童正常的发育过程中自然出现的，但是如果它始终不成熟，就会大大影响身体的协调性。

头的姿势发生改变，身体的对称颈紧张反射动作（STNR）就会发挥它的作用：当头向后仰时，让胳膊肘伸直和让臀部与膝弯曲的肌肉张力就增加。当低头时，让胳膊肘弯曲和让臀部与膝伸直的肌肉张力就增加。从根本上说，身体的 3 个部位——颈、手臂和腿——被反射动作“紧系在一起”，这样，一个部位动起来自然就会使另外两个部位的肌肉张力发生改变。

在正常发育过程中，婴儿在 6 至 8 个月大的时候，STNR 达到最大强度。通过正确、足够的（至少 6 个月）爬行，孩子到两岁时，

* 诊断与统计手册，第 4 版（DSM - IV - TR）是由美国精神病学会出版发行的，它在提到一种以前被命名为 ADD/ADHD 的疾病时使用了一个新术语——注意力缺陷/多动障碍。人们使用的缩写词通常是不断变化的，本书使用的是最常用的一个用法——ADHD。

STNR 的强度就应该适当地减小。如果过了两岁，STNR 仍然继续活动，并且到了干扰儿童随意活动的地步，那么这种情况就被认定为反射动作发育“不成熟”或者异常。STNR 活动异常对学习的影响是相当复杂和广泛的。如果 STNR 不成熟，当头部动作改变时，反射动作就会控制儿童手臂和腿的肌肉张力模式；这 3 个相互联系的部分，任何一个动作改变都会引起其他两个部位的反射反应。因反射反应而产生的非儿童本意的动作会干扰儿童控制自己的身体——也就是说，身体仍然控制着儿童。儿童做的所有动作一定是在 STNR 的抑制下做出来的。就算是简单的肌肉运动，儿童几乎也必须刻意地去应付。

STNR 不成熟通常会使儿童的动作缺乏节奏和协调性，尤其会影响儿童阅读和书写时的姿势。

STNR 不成熟让儿童很难用“正确的姿势”——胳膊肘和臀部同时弯曲——坐在书桌旁。在反射动作的影响下，当腿部弯曲时，颈部和胳膊肘就想要呈现相反的姿势——伸直，反之亦然。因此，当儿童弯曲手臂写字或拿着一本书看的时候，腿就想要伸直。这样的儿童在坐着时，往往会把腿朝前伸直，低头垂肩地坐在椅子上。许多老师认为这种姿势“对脊柱有害”，而且也表现出儿童懒散的态度，并且会妨碍他们的学习。但是，这些老师并没有意识到这种姿势对 STNR 儿童来说是舒服的，因为他们这么坐着时，手臂和颈部的肌肉不用与臀部和腿部的姿势“相抗衡”。

如果不允许 STNR 儿童低头垂肩地坐着，他们往往就会将双脚放在身体下面坐着——盘着腿坐在椅子上。通过这种方式将双脚“锁”住，这样手臂和颈部就可以弯曲，而腿也可以弯曲了。这样的儿童还有一个喜欢的姿势，就是将双脚勾在椅子腿上。

研究 (Bender 1971) 表明, 有学习障碍的儿童当中, 大约有 75% 主要是 STNR 不成熟造成的。这也就是说, 许多拼写成绩不及格的儿童的根本问题可能是书写困难, 而不是拼字困难。如果允许许多 STNR 儿童通过口试完成拼字测试, 而不必非要写出来, 那么他们可能就会通过考试了。在算术方面, STNR 儿童遇到的麻烦往往更多, 他们将大部分精力都用在从书或黑板上抄题, 而不是用在理解概念和运算上。这些儿童往往可以正确完成作业前一部分的内容, 但是接下来, 要么是根本完不成, 要么为了能交上一份“完整的”答卷, 就在纸上随便写个答案。随着时间一点点过去, 他们经历了一次又一次的失败, 所以, 他们往往不愿意做书写作业, 看起来经常是一副懒散的样子, 对家庭作业毫无兴趣。

因为许多 STNR 不成熟的儿童很难保持注意力, 也很难用“正确的姿势”长时间地好好坐着, 所以他们会 被诊断为 ADHD。他们为了缓解反射动作所造成的肌肉紧张感, 可能会不断地站起来, 再坐下。通常情况下, 这些儿童的书法很差, 书写也费力, 字写得也难看, 而且拿笔的姿势也僵硬、笨拙。他们写字时手臂的每一次动作改变也会让颈部和臀部的肌肉张力发生改变。所以, 这些孩子写字时, 他们的姿势和动作通常非常拘谨, 就是为了避免肌肉张力发生改变。对他们来说, 从黑板上往书桌的纸上抄题是一件极其困难的事情, 因为他们必须设法应付颈部和手臂的姿势改变以及这些改变所带来的反射动作影响。所以, 与这些问题相抗争的儿童可能会选择耗时费力地书写, 几乎是在画字母。虽然完成的东西可能看起来还不错, 但是他们所花费的时间和精力却过多。如果他们完成一个作业所花费的时间明显多于其他儿童, 那么就算作业完成得不错, 效率也是不高的。本德博士估计, 与那些没有受到 STNR 困扰

的儿童相比，STNR 儿童至少要付出 10 倍于他们的精力。虽然不是所有的学习问题都是 STNR 不成熟造成的；但是，许多学习问题却因为 STNR 的干扰变得日益严重。

我们尽可能地使本书的所有内容都简单易懂。该书分为 3 个部分。第一部分“真正的问题是什么？”，作者在这个部分解释了根本问题是什么以及如何查出问题，还有该问题给儿童的行为和学习带来什么样的影响。^{*}此外，还探讨了在这一真正问题上经常出现的错误诊断和错误治疗。第二部分“如何避免问题的出现”，作者在这个部分向读者介绍了一些避免儿童行为出现问题的解决方法。虽然这些方法并不能从根本上解决儿童的行为问题，但是它们可以让家长或老师在日常生活中比较自如地应付孩子。第三部分“如何解决真正的问题”，作者在这个部分向读者介绍了一组日常训练方法，该训练是专门为了消除儿童的根本问题而设计的。

我们认为，要想改变目前针对 ADHD 和学习障碍的治疗方法不是一件容易的事。我们愿意听取那些还保持固有方法的人的众多批评意见。不过，不管我们面临多么巨大的批评，我们深信对一种方法好坏的评价，没有比它的成功经验更好的辩解了，根据我们多年来的经验，我们可以告诉你，我们这种不用药物的简单方法是有效的。“没有副作用，而且终身受益。”（Stevens 2000，第 162 页）

那么，我们希望，当您通过本书使学习障碍的根本问题得到了

* 如果这一问题在儿童时期没有得到解决，它就会持续进入成年时期。许多成年人也受到 STNR 不成熟的影响。但是与儿童相比，因为成年人可以比较自由地站起来或低头垂肩地坐着或到处走动，所以在成年人身上往往不会发现这个问题。但是近年来，被诊断为 ADHD 的成年人的数量明显增多（Audio - Digest, 2003）。虽然本书重点讨论的是儿童的问题，但是我们可以告诉您，书中描述的内容和儿童的苦恼同样适用于成年人。本书介绍的解决这些问题的方法对儿童和成人都是同样有效的。