

儿童注意力训练 父母手册

**Rastlose Kinder,
ratlose Eltern**

(德) 劳特 (Lauth, G.W.)

(德) 施洛特克 (Schlottke, P.F.) 著

(德) 瑙曼 (Naumann, K.)

杨文丽
叶静月 译



四川大学出版社



儿童注意力训练 父母手册

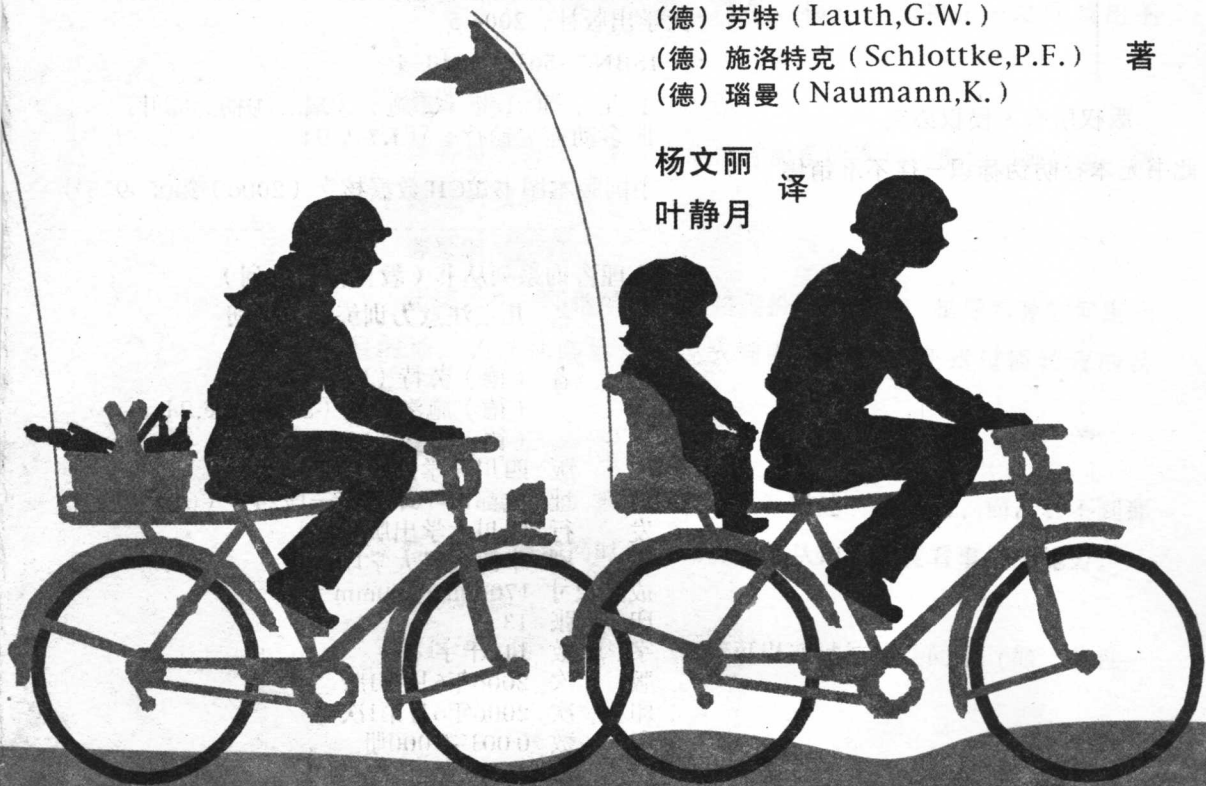
**Rastlose Kinder,
ratlose Eltern**

(德) 劳特 (Lauth, G.W.)

(德) 施洛特克 (Schlottke, P.F.) 著

(德) 瑙曼 (Naumann, K.)

杨文丽 译
叶静月



四川大学出版社

责任编辑 / 李思莹

封面设计 / 米茄设计工作室

责任印制 / 杨丽贤

责任校对 / 刘 珺

Rastlose Kinder, ratlose Eltern.

Hilfen bei Überaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen
by Gerhard W.Lauth & Peter F.Schlottke & Kerstin Naum

Copyright © 1998 Deutscher Taschenbuch Verlag, München
This edition arranged with Deutscher Taschenbuch Verlag, München
through HERCULES Business & Culture Development Germany

Simplified Chinese edition copyright:
2005 AGE CO CULTURE DEVELOPMENT INC
All rights reserved.

本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司
四川省版权局著作权合同登记图进字21-2006-044号

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童注意力训练父母手册 / (德) 劳特 (Lauth, G.W.),
(德) 施洛特克 (Schlottke, P.F.), (德) 瑙曼
(Naumann, K.) 著; 杨文丽, 叶静月译. - 成都: 四川
大学出版社, 2006.5

ISBN 7-5614-3348-4

I. 儿... II. ①劳... ②施... ③瑙... ④杨... ⑤叶...
III. 多动症 - 诊疗 VI. R749.94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第053955号

版权所有·侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

心理咨询系列丛书 (教育辅导系列)

书 名 儿童注意力训练父母手册

著 者 (德) 劳特 (Lauth, G.W.)
(德) 施洛特克 (Schlottke, P.F.)
(德) 瑙曼 (Naumann, K.)

出 版 四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段24号 (610065)

发 行 四川大学出版社
印 刷 华西医科大学印刷厂

成品尺寸 170mm × 220mm

印 张 13

字 数 112千字

版 次 2006年6月第1版

印 次 2006年6月第1次

印 数 0 001-5 000册

定 价 26.00元

作者简介

劳特 (Lauth,G.W.)，德国科隆大学心理暨心理治疗学教授。他是专为多动儿与注意力缺失孩子们所设立的临床发展心理学部门的负责人。

施洛特克 (Schlottke,P.F.)，德国斯图加特及杜宾根大学从事教学与研究工作的教授。他的工作重点为临床、法律及教育心理学。他同时也是合格的心理治疗师，并担任杜宾根大学心理学系有关儿童、青少年心理治疗急诊业务的负责人。他与Lauth同为《儿童注意力训练》的作者。

瑙曼 (Naumann,K.)，德国科隆大学临床发展心理学部门的研究员。

译者简介

杨文丽，德国曼哈姆大学心理学硕士、合格心理咨询师，曾任中国台湾地区“教育部”家庭教育中心研究员、淡江大学兼职心理辅导老师；现任台北市张老师儿童辅导特聘讲师。

叶静月，中国台湾东吴大学德文系学士，德国班贝格大学硕士，主修德国文学及语言学，副修英国文学及语言学、大众传播。

- ◆ 男人其实很忧郁
- ◆ 女人的压力处方
- ◆ 界线对谈
- ◆ 为婚姻立界线
- ◆ 心理治疗入门
- ◆ 儿童故事治疗
- ◆ 理情行为治疗
- ◆ 游戏治疗 101
- ◆ 儿童与青少年焦点解决短期心理咨询
- ◆ 儿童注意力训练手册
- ◆ 儿童注意力训练父母手册
- ◆ 人际沟通分析——TA治疗的理论与实务
- ◆ 团体辅导工作概论

推 荐 序

给家长的珍贵处方

◎曾端真

“我儿子是不是多动儿？是不是有注意力缺失的问题？我该怎么办？”父母满怀忧心。

“班上有多动儿老是干扰上课，我该怎么办？”教师不胜烦恼。

“他是不是多动儿啊？怎么动个不停？”人们怀疑着。

“他的父母是怎么教的，这孩子怎么这么坏？”批评的声音不断。

“每个人都骂我、取笑我，我犯了很多错，不明白自己为什么会这样？”孩子的心事有谁知？

以上的问题与现象，在本书中都可获得澄清，父母及教师更可借由此书大大地增进他们陪伴及协助注意力缺失 / 多动症儿童成长的知识、能力与信心。

注意力缺失 / 多动症的英文缩写为 ADHD，一般人习惯将之简称为多动症，或直接以多动称之。这个简称易误导人们对此类儿童概念的理解，而给予错误的对待。注意力缺失 / 多动症在《精神疾病的诊断与统计》（DSM-IV）中榜上有名，它属于儿童精神疾患

的一种，本书对其定义及诊断的说明相当清楚，可澄清人们对此疾病的错误认知。

当我们说注意力缺失/多动症是一种儿童精神疾患时，并非有意为孩子贴上标签，而是提醒成人，他们是无辜的，并非坏孩子，必须针对症状提供即时且正确的教导。每一位孩子的成长，都需要成人的关心与协助，有些孩子让成人在陪伴的过程中顺心、有成就感，有些则挑战着成人的耐心与能力。注意力缺失/多动症儿童便属于非常磨人的孩子，如果成人缺乏正确的认知，无法给予这类孩子所需的正确回应，将导致亲子之间两败俱伤的结果。对成人而言，照顾注意力缺失/多动症儿童的历程是难以忍受的煎熬；对有此症状的孩子来说，成长之路亦是举步维艰。

儿童发展心理学中相当著名的依附理论（attachment theory），即强调母亲或主要照顾者对孩子的正确回应，是孩子建构安全感及培养探索周围世界勇气的基石。正确地回应孩子，可说是教养孩子的核心原则。由于他们先天的不足——注意力缺失，导致其行为难以讨人欢心，因此注意力缺失/多动症儿童成长上最大的危机不在于这一疾病本身，而是他们很难获得周围成人或同伴公平、合理及正确的回应。

字字藏爱、句句疼惜

这些儿童最需要的是被了解、支持与正确的教导，很少有人会认真地去体会他们的处境，而本书对此着墨甚多。作者的笔触字字藏爱，句句疼惜着孩子，字里行间充满对家长的理解与关怀。虽然这是一本教导父母的书，但是父母可以带着被支持、被了解

的温暖来吸收知识，不必担心受到责难、要求和批评。

现在关于注意力缺失 / 多动症的书不少，各有其功能与贡献，但不可否认，有些书偏向学理、诊断与治疗的论述，所传递的知识对家长及基层教师而言较为艰涩；有些书虽然以实务为主，教导教师和家长应有的知识与做法，但缺少原理性及系统性的说明，读者会有种不知其所以然的困惑。

本书作者是德国儿童注意力训练的权威，基于对注意力缺失 / 多动症儿童状况及家长的深入了解，深入浅出地说明了对此疾病的定义、诊断、医疗及教育等学理知识，涵盖了儿童、家长、教师及医疗各方面的做法，并强调了治疗网络合作的重要性。作者以薄薄的篇幅，让读者获得关于注意力缺失 / 多动症完整的概念，以及具体可行的努力方向和步骤。这本书虽然以德国的情形为背景，但所叙述的孩子与父母的处境和难题，以及学校和医疗系统的现象，则无论国内外都有着相同的故事。在阅读过程中，我脑中不时浮现一些本地注意力缺失 / 多动症儿童、家长和教师的身影，以及笼罩在其四周的阴霾，好希望赶快让他们也能读读这本书，以协助他们疏解困境。

本书中译本由杨文丽和叶静月两位留德硕士执笔，她们的专业背景与语文训练，使她们能很好地掌握译文的流畅性与专业的正确性。翻译是辛苦的，但是对社会大众的贡献不费，两位译者的心力令人敬佩。我很高兴能在 2005 年的春节拜读《儿童注意力训练父母手册》译稿，阅读此书是我今年新春最大的福气，衷心期待本书能造福所有为注意力缺失 / 多动症奋斗的人。

最后谨引用作者给家长的珍贵处方：“单纯做个父母”来祝

福家长，唯有父母对子女纯纯的爱，能扶持注意力缺失 / 多动症儿童昂首于颠簸的学习之路。

(本文作者为中国台湾地区台北师范学院教育心理与咨询学系教授)

推 荐 序

了解，协助才能更有效

◎陈质采

动个不停、不专心的孩子，是儿童青少年精神科门诊常见的个案。由于这些孩子的行为乍看与正常孩子无异，只是频率明显不当，极易引起误解，因而错过了求助专业人员的机会，令人惋惜。

从该疾患诊断名称的演变，可窥见这群以活动量过大、注意力不集中、易分心、易冲动为主要症状的症候群，其异质性与诊断上的困境。“注意力缺陷多动症候群”一词，于1954年由德国医师 Heinrich Hoffmann 提出，之后有轻度脑伤症候群、轻度脑功能异常多动症候群、注意力缺损症、注意力缺损及多动症等名称出现。台湾地区早年习惯称这一疾患为注意力不足多动症候群、注意力缺失多动症候群或多动。这些年来，在特殊教育法条文中，更正式的名称为“注意力缺陷多动症”。

诚如这些名称显示，这些患童主要的症状是太好动、注意力短暂、易分心、很难静下来、易冲动、没耐心、无法等待。不过，

由于孩子的个体差异，他们所呈现的行为多少有些不同：有的破坏性强、攻击性强、不听管教；有的学习能力差、记忆力差、成绩不好；有的人际关系差、自我评价低；也有的手眼协调差、动作笨拙、易摔倒，写字潦草难看、无法规规矩矩写在格子里；还有的怎么都教不会认字或写字。

其实，并非单一因素造成这些症状。这些症状有的来自遗传，多动儿中有五分之一可找到直系亲属也有多动症状，Cantwell等学者所做的双胞胎研究也支持这一论点；有的是怀孕或出生时由于儿童脑部缺氧、严重黄疸、脑部疾病、头部伤害、铅中毒、早产等所造成的脑伤；也有的儿童是受管教不当、家庭发生变故等心理社会因素影响。而这些都显示孩子的脑部神经传导物质异常。治疗多动儿所用的药物，其作用也可说明这一机制。

孩子受自身学习动机的影响，对喜欢的课程会表现得较为专注，也有些孩子在较具体规范的环境会比较守纪律。由于儿童的行为及注意力受自身的状况及情境影响甚巨，容易增加诊断上的困难，临床上，需要由儿童及青少年精神专科医师评估，会同父母及老师所提供的观察资料，才能客观有效地诊断与处置。

这样的孩子不仅给父母及老师带来莫大困扰，也常因注意力短暂、易冲动，影响学习、人际关系而遭受内在的挫折；其父母也会因孩子行为顽劣而自责管教失当。在治疗上，目前多采取综合性的治疗，如药物治疗合并情绪行为治疗及家庭咨询。

本书从德国经验出发，详实地列出注意力缺陷多动症儿童的问题、诊断过程与治疗模式，可作为中国父母与老师的参考。中国台湾地区相关的书籍尚有宋维村、侯育铭医师撰写的《过动儿

的认识与治疗》（正中书局）及何善欣家长的《最棒的过动儿——认识过动儿》（心理出版社），都值得一看！

面对问题，善用专业知识，现代父母才能更有效率、更快乐地陪伴孩子成长。

（本文作者为中国台湾地区台北市立联合医院妇幼院区儿童青少年精神科主任）

译者序

可塑性高的孩子

◎杨文丽

在与儿童一起工作的经验中，孩子们那容易与人建立关系、单纯、真实、活在当下、可塑性高等特质一直使我很享受其中，同时也是我对儿童个案潜力深具信心的依据。

如同一般孩子，注意力缺失、冲动、多动的孩子也具有忠实、善良、有创意、敢于冒险、体能充沛等特长，若身边的人能放空自己原有的价值观，去接近、观察、感受他们的内心，相信也会吸引人乐于亲近他们。

注意力缺失、冲动、多动的现象是中外小学儿童最常见的行为困扰之一，他们表现的行为是不专注、活动量过大及容易冲动等，这些症状可严重到干扰家庭、学校生活，并影响他们的学习、人际关系与情绪。这类孩子在智力与外观上看起来并无明显障碍，因此容易被误解为不听话、没教养。家长或老师们不免在管教上面临挑战，甚至怀疑自己的能力。有些人期待这类孩子长大后就会自动痊愈，而有些人则早在孩子人生初期便放弃了他们。长期

的追踪研究结果指出，注意力缺失 / 多动症的孩子若无适时且适当的处理措施介入，其预后并不乐观，个人与社会将因此付出更大代价。注意力缺失 / 多动症可视为发展上不容忽视的不利因素。

其实，注意力缺失、多动 / 冲动的孩子何尝不愿意像其他孩子般讨好身边的人，过着令自己满意且愉快的日子。但是他们也与师长一样，往往不知道自己正承受着发展上的不利障碍，在“不能而非不为也”的情况下，不被了解、接纳，又缺乏周围环境适当的引导与协助，孩子所承受的煎熬将更不利于其发展。

本书作者整合生理、心理、社会、神经心理学领域，以及与行为相关的研究结果，来解释注意力缺失 / 多动症现象。他们认为该疾病是因个体生理的因素，并受到家庭、学校、兄弟姐妹等外在环境互相影响而形成的，是一个先天不良与后天失调导致的结果。国际间学者推测，生物 / 生理的倾向虽较易形成注意力缺失 / 多动症，但是其他的社会因素和令孩子困扰的学习经验等因素也是重要原因。单一的生物或社会因素不能充分解释注意力缺失 / 多动症的形成，而必须以两者之间的交互作用来解释。

建立共识，吸收新知

面对如此多重因素所形成的障碍，常见专家学者建议对注意力缺失 / 多动的孩子采取多元处理的方法，即从个体的生理、心理、认知和行为层面，以及周围环境（例如家庭、学校、同伴和社会层面等）使用各种方法，例如药物、心理、社会、认知、行为等治疗，提供处理措施。

常见焦虑、无助的父母带着孩子走过一家家咨询机构寻求协

助。身为儿童心理咨询师的我，除了提供直接的咨询服务外，也与叶静月小姐共同尝试将德国目前有关儿童注意力缺失 / 多动症的信息介绍给国人，目的乃在于想让更多人具有共识与新知，以协助这类儿童和其周围的亲友。继《儿童注意力训练手册》之后，再向朋友们推荐这本好书，以期能提供给家长在管教注意力缺失 / 多动症儿童时的参考依据。该书内容包含认识与注意力缺失有关的知识、治疗可能性、结合资源等相关议题，简易且深具实用性，是关心儿童、儿童工作者不应错过的工具书。



为孩子开启一扇门

1

前言
为孩子开启一扇门

第五版

本书累积了多年来与注意力缺失孩子及其父母的工作经验，同时关注父母对于罹患此症孩子的问题与困扰，诸如：我的孩子真的有注意力缺失吗？如何解释这些明显的现象？问题会自动消失吗？我们应该采取何种措施？发生这个严重的问题时，该如何处置？哪些措施值得采纳？哪里能找到援助？

本书并非提供上述问题“处方”式的简单回答，而是让父母尽可能全面了解最新的知识，提供能带来直接帮助的具体信息。父母应该了解注意力缺失孩子的困境和原因。他们面临抉择时，更需要具备判断教师、医生和心理学家意见的能力。为了达到此目的，就需先充实有关诊断注意力缺失的信息，例如哪些是注意力缺失孩子的典型困难？如何辨认？如何形成？他们往后的发展如何？

父母应该尽可能地帮助孩子，知道何时需要进一步的援助(治疗、建议)，以及需要质疑哪些援助。本书针对此议题提出各种不同的家庭相处原则。其他则包括对孩子的治疗或开药等协助，这些协助是来自已有经验，知道注意力缺失孩子不仅在日常生活中有相当程度的困难，他们的未来也令人担忧。因为在学校里学习、和同龄孩子玩游戏时出现的问题，也将阻碍他们的发展。因此，适当的协助不仅可减少目前的困扰，同时也为孩子发展的可能性开启了一扇门，而这些协助结合了孩子们的特殊能力，就像是他们自己令人喜爱且极具魅力的想法，具有独特的自发性。

但是，大部分的情形是整个家庭都受到冲击，因此不该只帮助孩子而已；若没有资源协助，有些家庭很容易陷入困境，当中的气氛令人沮丧。有时这些父母对困扰的看法完全不同，以至于处理问题的方式也不一致。这当中母亲所承受的痛苦最大，她们比其他母亲更饱受煎熬，而且不见得都能够找到正确的解决方法。本书将提供人们面对这种情况时，比较能够因应的做法。

本书也是为教师而写，他们可以在书中找到对于这个疾患的解释，以及如何与父母合作的说明。

本书探讨有关注意力缺失的基本特质、形成和处理议题中最重要的问题；其内容广泛、架构清晰，内文中另有信息补给站，可作为参考。

第六版

我们在本书第六版补充了新的发展趋势和各种激发想法的信息，为此真诚地感谢所有读者。因为你们，我们才能够在父母对许