



大夏书系·成长阶梯

上课爱做小动作，爱“开小差”；不分场合，特别好动；
做事没有耐心，丢三落四；情绪不稳定，容易发脾气；
行动缺乏控制力，爱冲动；不会与人合作，同伴关系差……
孩子有这些表现，不是由于缺乏严格的管教，更不是道德品质有问题，
孩子可能患有注意力缺损多动障碍。

注意力障碍儿童父母必读

分心

不是我的错

刘淑平 主 编
张 薇 副主编



华东师范大学出版社

分心 不是我的错

注意力障碍儿童父母必读

刘翔平 主 编
张 微 副主编



华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

分心不是我的错:注意力障碍儿童父母必读/刘翔平主编. —上海:华东师范大学出版社,2006.8

ISBN 7-5617-4895-7

I.分... II刘... III.小儿疾病:多动症—诊疗 IV.R748

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第098678号

大夏书系·成长阶梯

分心不是我的错:注意力障碍儿童父母必读

主 编 刘翔平
副 主 编 张 微
策划编辑 吴法源 任红瑚
文字编辑 任红瑚
封面设计 红十月工作室
版式设计 任红瑚
责任印制 殷艳红

出版发行 华东师范大学出版社
社 址 上海市中山北路3663号 邮编200062
电 话 021-62450163 转各部 行政传真021-62572105
网 址 www.ecnupress.com.cn www.hdsdbook.com.cn
市 场 部 传真021-62860410 021-62602316
邮购零售 电话021-62869887 021-54340188

印 刷 者 北京东君印刷有限公司
开 本 890×1240 32开
印 张 7.75
插 页 1
字 数 180千字
版 次 2006年10月第一版
印 次 2006年10月第一次
印 数 6000
书 号 ISBN 7-5617-4895-7/G·2843
定 价 19.80元

出 版 人 朱杰人

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社市场部调换或电话021-62865537联系)



作者简介

刘翔平，北京师范大学心理学院教授、博士生导师，全国学习障碍研究会副会长，北京市健康人格学会常务理事，国际学校心理学会会员。主要研究领域为儿童学习障碍和注意力障碍，主持教育部“十五”教育规划博士点基金“学习障碍的认知机制、诊断与矫正研究”（2002—2005），全国“十五”教育规划教育部重点课题“阅读障碍的亚类型及其认知加工机制”（2003—2007），国家社会科学基金项目“阅读障碍的形音联结机制及干预研究”（2006—2009）。在国内外核心期刊上发表研究报告100多篇，出版专著多部，并被聘为卫生部专门服务于儿童注意力障碍的项目“阳光计划”的主讲专家。

他还从事学习障碍和注意力障碍的诊断与矫正实践，创办了国内唯一一所专门诊治学习障碍和注意力障碍儿童的机构——北京翔平中小学生心理教育培训学校（www.chinald.net），为学习障碍和注意力障碍学生提供诊断与矫正服务。

学校咨询电话：010-64002630



华东师范大学出版社

大夏书系 (部分)

◆ 大夏书系·教育随笔 (第一辑)

- | | |
|-----------------|-------|
| 1. 《不跪着教书》 | 吴非 著 |
| 2. 《教育实话》 | 陈桂生 著 |
| 3. 《教有所思》 | 李镇西 著 |
| 4. 《守望教育》 | 刘铁芳 著 |
| 5. 《教育碎思》 | 郑金洲 著 |
| 6. 《师道实话》 | 陈桂生 著 |
| 7. 《教育的十字路口》 | 张文质 著 |
| 8. 《给教师的一百条新建议》 | 郑杰 著 |

◆ 大夏书系·教育随笔 (第二辑)

- | | |
|--------------------|-------|
| 1. 《坚守讲台》 | 商友敬 著 |
| 2. 《玫瑰与教育》 | 窦桂梅 著 |
| 3. 《我的教育苦旅》 | 高万祥 著 |
| 4. 《做一个书生校长》 | 程红兵 著 |
| 5. 《给我一个班,我就心满意足了》 | 薛瑞萍 著 |

◆ 大夏书系·成长阶梯

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. 《分心不是我的错:注意力障碍儿童父母必读》 | 刘翔平 主编 |
|--------------------------|--------|

更多图书信息,请浏览: www.dxjy.com (大夏教育网)

策 划/吴法源 daxiashuxi@vip.163.com

封面设计/红十月设计室
RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901108614
hongshiyue@vip.sina.com

试读结束: 需要全本请在线购买: www.ertongbook.com

序言 假如刹车失灵

假如刹车失灵，驾驶员将如何开车？汽车会是什么样？驾驶员一定会横冲直撞、我行我素，汽车一定会歪歪扭扭、失去方向。刹车失灵这个比喻，很能形象地说明注意力缺损多动障碍儿童的行为特点。他们的自我控制机制失灵，完成学习任务时不知有下一步，不知下一步要做什么。这并不是说他们缺少做事情意识和知识，而是指他们在不知不觉中就会将学习的执行能力丢失掉，他们会在不经意中被现实的各种有吸引力的刺激所分心。这种自我控制能力的缺损使他们将最重要的学习任务丢在一边，而做一些无关紧要的事情。一位母亲说：

“我的孩子很少独立完成作业，只有你盯着，他才写。即便是你坐在他面前，如果一不小心没盯住，他的笔又停了，东张西望。如果你不在他面前督促，他一个字都不写，就坐在那儿发呆。打骂和奖励的方法都用过了，可就是不管用。这孩子不笨，做自己喜欢的事情也很主动，可就是写作业那么困难。我真是无计可施了。”

这一现象可以叫做控制的瘫痪，因为孩子连最起码的自我控制的企图都已经没有了。

有人认为，这不是什么注意力缺损多动障碍，而是缺少学习意志。可也许出乎你意料，意志这个概念在现代心理学中几乎已经消失了，取而代之的是自我效能感。依据自我效能感理论，一个不爱学习的人也并不缺少克服困难的意志，面对困难时的态度取决于人们过去的经验。如果面对一个枯燥的学习任务，你过去的经验告诉你，这不过是 20 道应用题，10 道计算题，过去你几乎用不了 30 分钟就能把这些任务完成，你就会跃跃欲试，立即着手完成这些作业。而如果是有人找你下棋，你可能本能地认为，没意思，不好玩，还是换一个游戏吧。这是由于你过去经常输给别人，甚至连比你小几岁的人都能赢你，你听到这个邀请就会不自觉地反感。是你的有关某一活动的的能力感、胜任感，或者叫做自我效能感，决定你的动机和意愿。这个自我效能感是很具体的，人人都知道自己是什么，能做什么。注意力障碍儿童由于大脑中枢神经系统的功能落后，无法抑制自己的分心反应，不能让自己的大脑在面对枯燥学业时兴奋和活跃起来，造成了学习成绩落后而使自我效能感降低。他们在学习任务前的挫折已经与注意力困难紧密地结合在一起了。所以，你看到的是一个对学习绝望的人，一个对学习满不在乎的人。

在一个崇尚学习的现代社会，注意力缺损多动障碍几乎可以说是学习的头号“杀手”。从英国医生斯蒂尔报告的第一例多动的孩子费尔开始，人类对注意力的认识不过 100 年，而真

正人们普遍关注这一问题的时间只有 20 年。目前，由于人类对于引发注意力缺损多动障碍的脑功能缺陷的认识和了解只是皮毛，所以对于此障碍的矫正也只是处于初级阶段。

科学进展的缓慢与注意力障碍的严重性形成巨大反差。越来越多的儿童被诊断为注意力缺损多动障碍。据统计，中国大约有 5% 的中小学生患有这一障碍。也就是说每个班大概有 2~3 个行为冲动、不可遏制的多动和注意力集中困难的学生。

在我国，许多家长已经开始了解注意力缺损多动障碍这个概念，尤其知道多动症这一概念。由于这个障碍的复杂性，家长在认识问题时容易出现偏差。

第一，将注意力障碍神秘化和夸大化。一些家长道听途说有关多动症的知识，轻易地将自己的孩子诊断为多动症，并错误地认为，只要注意力集中了，什么学习困难都可以解决。事实上，课堂上不注意听讲、作业不认真完成的原因有许多，其中大多数孩子不能说患有多动症。他们有的是因为听不懂老师的讲课内容，具有智力或学习能力上的困难；有的是由于不喜欢任课老师而不认真听课；有的学生是因为智力超常，觉得课业过于简单而不听讲；还有人是因为老师讲课方法单调、表述不清楚而不听讲。只有在任何课上，或课上课下都存在着注意力时间短、冲动和多动的障碍才能被诊断为注意力缺损多动障碍。本书所讲的注意力缺损多动障碍在科学的意义上指的正是这些少数人，而不是泛指在课堂上不认真听讲或搞小动作的儿童。

第二，不承认存在着注意力障碍。有家长认为，没有什么

注意力障碍，只有意志品质差，没有养成好习惯。家长觉得自我控制能力是人人具有的，如果一个人真的没有自我控制能力，打他两下也不会管用的。可事实上，挨打后，孩子的学习就是有所好转。这是一个错误的看法。美国著名的研究注意力障碍的专家巴克利指出，如果孩子是盲人，人们不会责备他看不见东西；如果是耳聋的人，人们不会责备他听不见声音。但是，如果孩子因为中枢神经系统的缺陷而不能集中注意力于听讲、学习，人们一般不会宽容他。因为人们倾向于认为所有的行为都是能控制的，一个人必须对自己的行为负责任。对于注意力障碍，人们凭借经验难以理解它，所以，我们说一个人控制不了自己，无能力对行为负责任，许多人都不相信。但是，医学研究证明，确实存在着注意力缺损多动障碍。有人做事缺少计划性、缺少时间感和紧迫感、易分心，都是神经功能落后的结果。

第三，有病乱投医。目前医学界对于注意力缺损多动障碍的研究还不成熟，没有一种方法能够治愈这个障碍。但是，家长往往盲目相信广告。一个家长告诉我，两年来花了2万多元吃所谓的中药，根本没有什么效果，孩子的注意力困难越来越严重了。其实，家长还是应当依靠自己的努力，从改变自己入手，从了解注意力障碍入手。心理学、教育学已经积累了一些矫正注意力不集中的经验和方法，这些方法并不难掌握。

本书旨在帮助家长认识、了解和矫正孩子的注意力不集中的行为，从注意力障碍的原因、诊断、家长的态度、不同年龄阶段注意力障碍的表现、行为矫正和认知矫正等各个角度来介

绍注意力障碍的知识，帮助有这类问题的孩子的家长做一个合格的家长。

注意力障碍是一个十分复杂的问题，各种矫正方法都可以尝试。我本人主张要淡化注意力障碍的症状，把主要精力放在帮助儿童有效地学习，提高学习成绩上。家长要重视孩子健康人格和积极心态的培养，让孩子学习社会技能、管理人际关系，学会延迟需要的满足，从长远的角度说，这些措施比直接减少孩子的多动和分心的方法更加有效。

本书的写作除了借鉴中外各种资料和研究成果之外，也来自我们的咨询实践。在近十年的为中小學生进行心理测评与咨询服务中，我们观察了成千例各种各样的注意力不集中的孩子的行为表现，我们也尝试着用各种心理学、教育学的技术和手段帮助这类孩子。

在实践中，我们也深深地感受到注意力障碍儿童的家长为此付出的努力和代价，并感受到了研究的责任。借此书的传播，我们希望为广大家长和教育工作者了解注意力障碍的原因和教育对策，尽一点微薄之力。

本书是集体劳动的成果：第一、四、九、十二章由刘卫、刘翔平完成，第二、五、七、十、十三章由张微、刘翔平完成，第三、六、八、十一、十四章由王滨、刘翔平完成，全书由刘翔平统稿。

刘翔平

2006年5月于北京师范大学

目 CONTENTS 录

人们只知道一个人做事情需要注意力集中，可注意力集中难道不是靠意志力的吗？难道注意力也会出现“障碍”吗？

序言 假如刹车失灵 1

帮助从了解开始

注意力障碍知多少 3

- 什么是注意力缺损多动障碍 3
- 注意力缺损多动障碍的患病几率 6
- 注意力缺损多动障碍的亚类型 7
- 注意力缺损多动障碍的行为表现 9
- 区分几个相关概念 14
- 关于注意力缺损多动障碍的三个误区 17

病因究竟在哪里 21

- 遗传与注意力缺损多动障碍 21
- 胎儿发育期的环境与注意力缺损多动障碍 ... 23
- 脑损伤与注意力缺损多动障碍 24

• 注意力缺损多动障碍的关键——自控能力落后	27
------------------------------	----

如何判定孩子的注意力障碍 32

• 注意力缺损多动障碍的早期鉴别	33
• 了解科学的诊断标准	39
• 不打无准备之仗——家长诊前应回答的问题	43
• 其他的一些辅助评估或诊断的问卷和方法 ...	47

从婴幼儿到青少年如何帮他应对

幼儿不同于成人，对其注意力的培养应该从其心理发展水平出发，才能事半功倍。

成功地教养一个注意力缺损多动障碍的青少年，对于家长来说是一件极富挑战性的事情，因为这些青少年在追求独立的过程中又会受到注意力缺损多动障碍的影响。

婴幼儿时期的注意力问题 55

• 婴幼儿会有注意力缺损多动障碍吗	55
• 婴幼儿的注意力发展	56
• 营养、药物、环境、健康与婴幼儿注意力的关系	59
• 培养婴儿注意力的原则和技巧	61
• 培养婴儿注意力的几个游戏和操作	63
• 培养幼儿注意力所遵循的原则	64
• 在游戏中培养幼儿的注意力	67
• 巧讲故事培养幼儿的注意力	68
• 注意培养好的行为习惯	71

青春期的注意力问题 73

• 青春期注意力缺损多动障碍的表现	74
-------------------------	----

● 青春期注意力缺损多动障碍孩子与家长的种种冲突	78
● 家长如何应对青春期注意力缺损多动障碍的孩子	80

我们家长怎么办

良好的干预和治疗对于注意力缺损多动障碍儿童的帮助是比较明显的，而对症状及其治疗不合理的信念只会让家长筋疲力尽，最终陷入绝望的境地。

家长的情绪控制与管理	89
● “我要绝望了，我该怎么办？”	89
● 认清特殊的亲子关系	93
● 父亲管还是母亲管	97
● 接纳与积极的心态	99
创造适合孩子成长的环境	102
● 什么样的家庭环境有利于孩子专注	102
● 如何给注意力障碍孩子布置房间	103
● 为了孩子，建立学习型家庭	105
● 改变学习方式，让学习成为享受	109
● 选择适合孩子的学校环境	112
● 虚拟世界中预防“网络成瘾”	114

注意力障碍孩子的系统训练

经过科学干预与训练的注意力缺损多动障碍儿童与其他孩子一样可以取得成功。

行为矫正注意力障碍的方法	121
● 行为测量——行为矫正的基础	121
● 行为矫正的基本方法	124
● 行为矫正不同阶段的特殊问题	133

让孩子回到人群中——社会技能训练 ... 138

- 注意力缺损多动障碍儿童的人际关系缺陷 ... 138
- 社会技能的培养 140
- 将所学的社会技能迁移到学校和家庭中 142
- 从学校获得帮助 144
- 移情能力的培养 146
- 帮助孩子正确对待来自别人的嘲讽 149
- 帮助孩子赢得别人的喜爱 150
- 鼓励孩子参加社团活动 151
- 培养孩子的合作能力 152

让孩子回归理性——情绪管理训练 154

- 注意力缺损多动障碍儿童常见的情绪问题 ... 154
- 学会调控自己的情绪 157
- 如何教会注意力缺损多动障碍儿童控制愤怒情绪
..... 161
- 注意力缺损多动障碍儿童情绪自我监控训练
..... 164

让孩子更好地听说读写算——认知训练 167

- 听讲走神与听知觉训练 167
- 作业马虎与视知觉训练 172
- 注意力缺损多动障碍儿童的阅读能力训练 ... 179

- 注意力缺损多动障碍儿童的计算训练 180

感觉动作训练可以矫正注意力障碍吗 ... 183

- 对事物的充分感知是注意力的基础之一 184
- 感觉统合失调和注意力缺损多动障碍的关系
..... 186
- 都市生活环境与感觉统合失调 187
- 家长如何鉴别感觉动作能力落后 188
- 感觉动作能力训练的原则 190
- 空间方位感的培养 192
- 平衡能力的训练 193
- 时间知觉能力的训练 194
- 大肌肉训练 195
- 精细动作的培养 197
- 听觉—动作统合能力训练 199
- 家长不要迷信感觉统合训练 200

药物治疗可行吗

中国的家长比较忌讳服药。实际上，在美国以及西方发达国家，药物治疗注意力缺损多动障碍早就被人们所接受。

- 注意力障碍儿童的药物治疗 205**
- 药物治疗的历史与现状 205
- 关于兴奋剂药物治疗的常见误区 207
- 兴奋剂起作用的原理 211
- 药物的副作用 214
- 如何判定孩子是否需要服药 216

走向成功

人才是各种各样的，成功也表现在各个领域，除了注意力专注外，人还有各种能力可以促使其走向成功。

同样可以走向成功	221
• 乔纳森的故事	221
• 注意力不集中和学习困难却成功的世界名人	224
• 成功者的启示	228

帮助

从了解开始

对很多人而言，认识注意力缺损多动障碍比认识视觉障碍、听觉障碍，甚至智力障碍都困难得多。因为注意力对人而言仿佛是飘忽不定的一个概念，看不见摸不着，更无法看到注意力背后的那些脑神经机制。人们只知道一个人做事情需要注意力集中，可注意力集中难道不是靠意志力的吗？难道注意力也会出现“障碍”吗？