

主编 杜亚松

注意缺陷多动障碍 多模式干预

基金支持：提高中国ADHD意识和干预技术的研究项目；
上海市公共卫生体系建设三年行动计划项目；
子课题：ADHD社区综合干预模式的研究



人民卫生出版社



注意缺陷多动障碍 多模式干预

主 编 杜亚松
副主编 江文庆 赵志民

编 者 (以姓氏笔画为序)

王红丽 上海市虹口区教师进修学院
刘 乐 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
刘 漪 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
江文庆 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
孙锦华 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
杜亚松 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
范 娟 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
赵志民 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
钟向阳 上海市闸北区教师进修学院
钱 昀 上海交通大学医学院附属精神卫生中心
韩晶晶 复旦大学附属儿科医院

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

注意缺陷多动障碍多模式干预/杜亚松主编. —北京: 人民卫生出版社, 2014

ISBN 978-7-117-18934-7

I. ①注… II. ①杜… III. ①儿童多动症-诊疗
IV. ①R748

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第107372号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

注意缺陷多动障碍多模式干预

主 编: 杜亚松

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph @ pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市博文印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 22

字 数: 348 千字

版 次: 2014年7月第1版 2014年7月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-18934-7/R · 18935

定 价: 35.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ @ pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序言

注意缺陷多动障碍（ADHD）是一种常见而重要的发育性障碍。总体来看，该疾病不仅对患儿本人，而且对其亲友以及社会都会产生严重的负面影响。ADHD的特征是在年龄较小时出现注意力难以集中、冲动以及多动问题，它们不仅出现在不同的生活场景中，而且通常上使得患儿在家庭、学校以及社交环境中都出现困难。在本书中，杜亚松教授及其团队从患儿、患儿父母与学校教师三个方面来论述了ADHD的复杂性。这种方法是创新且极为有用的，因为我们几乎不可能成功地罗列出患儿所面临的所有问题，除非使用了这种多模式的方法去认识和处理ADHD。书中报告的大量工作都是来自BANANAS项目（建立ADHD跨国服务网络）所收集来的一部分信息。BANANAS项目是英国Shire制药公司资助，由苏格兰丹迪大学、上海交通大学和中南大学协同管理实施的项目。

该项目从对ADHD的知识和理解的信息收集入手，这些信息来源于中国城市以及农村的家长、教师和医生。结果十分有意思，它显示了不仅在公众中，甚至在健康和教育领域专家中，在对ADHD概念以及对患儿所产生影响的理解上存在很多不同。这一点是非常重要的信息，因为它有助于我们去理解为什么ADHD在中国知晓度如此低，以及在公众和专业人员的层面需要何种形式的教育。值得注意的是，尽管存在一些文化特异性问题（比如，独生子女政策），但我们发现在欧洲与中国的观念比较中大同小异。尽管绝大多数家长与专业人士听说过ADHD，并且接受ADHD是一种生物学疾病，但仍然很少有人能清楚了解该病临床特征。这里存在一种普遍共识：ADHD在儿童成长中的确会引发一些问题，很多人对这些ADHD患儿将来在教育 and 职业方面能否有成功持悲观态度，也有很多人认为，ADHD患儿将因触犯法律而陷入麻烦。因此，很明显的是需要对更多的大众和专业人员的教育。

当然，假如在中国ADHD是很罕见的，那就不必为上述的种种情况担忧了。作为BANANAS项目的一部分，我们对ADHD在中国的流行病学进行了研究。我们发现，上海5~15岁年龄之间儿童中ADHD的患病率为4.6%。这是与世界范围内普遍认可的患病率数据5.3%相似的。同时其他的国家，男女患病比例为2.5 : 1，这也

是中国与其他国家的数据相似的地方。我作为一个临床研究者足够有幸访问了许多国家，得到的这些结论却并不令我惊讶。确实，在我的经历中，给我印象最深的是当一个医生报告一例ADHD的案例时，患者的国度或文化背景并不太重要，对该病例的大体描述总是与苏格兰邓迪大学里我自己在临床上发现的儿童和年轻人相似。这种ADHD的共性加强了我们对这种疾病的理解，认识到该病是建立在强有力的神经生物学基础上的发育性障碍；也增加了我们对这种想法的探索。尽管由于基因差异而导致在不同的种族中存在一些不同，但仍有足够的理由去考虑在一种文化背景中有效的治疗方案有可能在其他背景中起相似的作用。

尽管有证据显示ADHD在中国的知晓度普遍还很低。但对美国和一些欧洲国家（比如荷兰和德国），在大多数的发达国家中ADHD的知晓度也仍然较低，并且在发展中国家几乎缺乏对该病的了解，这也不是意料之外的事情。比如，在英国的苏格兰地区不到五分之一的ADHD患儿接受了诊断和治疗。早期对ADHD筛查的尝试也不是很成功。与此同时，有可能采用问卷去对另外五分之四的儿童进行筛选是否患有ADHD，但这种筛查模式会筛选出非常高的假阳性率（比如，在他们实际上并无该病的情况下，筛查出儿童为潜在的ADHD患儿）。这就意味着，在每100名儿童中筛查出五分之四的患者，即使是正确的筛查，同时还有另外19名未患ADHD儿童被检出阳性。利用高质量的评估程序以确保这些儿童没有被误诊当然是可能的，但是当已面临紧张的临床服务，却不得不通过评估23名儿童仅鉴别出4名确诊病例，这并非切实可行的手段。在BANANAS项目中，我们提出了一种创新的方法去筛选，这种方法在保证高的阳性检出率的同时减少了假阳性率。通过培训老师，使用简单的访谈方法去访谈那些在他们班级里表现出了一些ADHD症状儿童的老师，设法鉴别出被检儿童中所有的ADHD患儿，同时减少假阳性率到4%。在中国开展的这种筛查方法能够给予全世界的临床医生能更好地识别出ADHD，而不浪费资源上是重要的帮助。

然而，仅认识ADHD并不足以面对病患的问题，发现处理ADHD的方法则是另一个全球性难题。似乎没有国家能有足够数量的受过训练的健康保健人员。特别是缺乏能有效治疗ADHD的专科医生。在邓迪大学我们通过培训专科护士用以评估和处理ADHD来解决这个难题。她们甚至参与到对ADHD药物的处理中。同时，这样的方法并非在所有国家都可行，但它的确触及了重点，我们需要思考把除医生以外的更多的人员纳入进来，不管是儿科医生或者精神科医生。在

中国，儿童及青少年精神科医生数量较少，同时，发育儿科医生也相对较少，BANANAS小组开始着手开展对成人精神科医生、基础保健医生和儿科医生的系统性培训，以使他们能够提供对ADHD的评估和治疗。另外，对于这项教育，我们计划提供对老师和其他非医学治疗师们培训以使得他们能够提供对ADHD病人有效的非药物治疗手段。

这本书完整地介绍了在中国关于ADHD教育的新的方法。它强调没有一种方法能完全单独处理好这些儿童及青少年所面对的各种困难。唯有通过整合各种方法，这些方法着重在儿童、家长以及老师的需求上来理解ADHD核心症状以及其他与ADHD相关的常见问题，比如愤怒、对立违抗行为、自尊、情绪化以及与同辈和长辈的人际关系问题。尽管药物是治疗ADHD的重要部分，但也不能解决这些儿童所面临的所有问题。

在书中讨论到的这些技术源自治疗程序的精华部分，杜亚松教授强调了不仅健康专家，还有家长、老师和儿童自身这些重要角色的作用，他对该研究领域做了非常重要的贡献。

Dr Dave Coghill

写于英国苏格兰丹迪大学
儿童及青少年精神病学中心
于2013年10月29日



前言

注意缺陷多动障碍（ADHD）是儿童青少年中常见的心理行为问题，有一部分患者可以持续到成人阶段，是一个既多见又难以处理的医学和社会学问题。

在我的学术生涯中，前8年主要是做成人精神病学的工作，以后主要是做儿童和青少年的精神卫生工作，最早、最主要的专业也是集中在ADHD领域，从读硕士研究生开始，一直到现在。

我始终认为，ADHD患儿在我国不是少，更不是没有，而是得不到认识。原来总以为，认识儿童青少年的ADHD要靠家长，因为他们了解儿童。但经过20多年工作中与儿童青少年及其家长的接触，才发现这是一个错误。真正要发现儿童青少年的ADHD要从学校出发，从老师出发，让老师们能够认识、识别、评估乃至转介到医院，是更为合适的方式。因此，从2008年开始，与英国苏格兰丹迪大学合作，在以David Coghill博士为首的研究团队和国内中南大学精神卫生研究所苏林雁教授为首的国内研究团队开展的旨在提高国人对ADHD意识和干预技巧的研究项目（BANANA Project）的基础上，借助于上海市公共卫生体系建设三年行动计划项目（2011-2013）（GWIII-30）的促进，使我们在原来对ADHD流行病学调查、ADHD患儿干预的基础上，又针对ADHD患儿家长、学校老师和社区卫生服务人员更加深入的诊断、干预和指导。初步形成了“以老师发现、识别和转介，医生诊断和治疗，家长配合和维持”的ADHD上海干预模式。

本书的基本出发点就是针对以上与ADHD有关的三种人群展开的干预方法，经过我们在两个项目的实施过程中的验证，确信这种方法的可信和有效，从三个方面对有关技巧进行了描述。作者是我们研究团队的主要骨干人员，有医生、有老师，从不同的侧面把他们的经验和研究结果做了总结。

本书的另外一个特点就是，在每一章文稿之前，就如何对该章的内容进行教学或培训时所要考虑的教学目的、教学准备、教学方式、时间安排、教学过程和课后讨论都进行了介绍，相信对读者有所帮助。

希望本书能够对读者，儿科医生、儿童保健医生、儿童精神科医生、学校老师、心理咨询师等专业人员提供专业的帮助；也希望对ADHD患儿及其家长、

前言

成人ADHD患者有所帮助和启发。

最后，要感谢本书的作者，我的同事和朋友；还有David Coghill博士；对本书出版付出辛勤努力的所有人员。

杜亚松
2014年2月于上海



目 录

儿 童 篇

第一章 注意缺陷多动障碍儿童如何认识自己.....	2
第一节 认识注意缺陷多动障碍的儿童	4
一、儿童眼中的自己	4
二、成人眼中的注意缺陷多动障碍儿童	6
三、健康的活跃儿童、境遇性多动和广泛性注意缺陷多动障碍	9
第二节 注意缺陷多动障碍儿童的成长	9
一、母孕期	10
二、婴幼儿期	10
三、学龄前期	10
四、学龄期	10
五、青少年期	11
第三节 注意缺陷多动障碍的病因	11
一、与神经心理发育迟缓有关	11
二、神经生理过程	12
第四节 注意缺陷多动障碍儿童的困扰	12
一、ADHD 儿童的学习困难	13
二、ADHD 儿童的情绪困难	13
三、ADHD 儿童的自我控制困难	13
四、ADHD 儿童的言语动作问题	14
第五节 注意缺陷多动障碍的治疗和预后	14
一、ADHD 的治疗	14

二、ADHD 的预后	16
三、我要努力做得更好	17
第二章 注意缺陷多动障碍儿童的自我情绪管理	18
第一节 情绪概述	19
一、情绪的定义	19
二、情绪的种类	19
三、情绪的功能	20
四、如何认识到自己的情绪	21
第二节 注意缺陷多动障碍儿童情绪特点	21
一、情绪不稳定	21
二、情感不成熟	21
三、易激惹	22
四、恐惧与焦虑	22
五、抑郁	22
六、冲动、暴力、愤怒	23
第三节 注意缺陷多动障碍儿童的情绪管理	23
一、帮助注意缺陷多动障碍儿童青少年理解情绪	23
二、情绪的自我管理	24
第三章 注意缺陷多动障碍儿童的学习应对	31
第一节 轻松好玩的幼儿学习生活	33
一、为幼儿阶段的注意缺陷多动障碍儿童提供良好学习环境	33
二、幼儿阶段注意缺陷多动障碍儿童的学习辅导	36
第二节 快乐起跑	37
一、良好学习环境的创设	37
二、学习习惯的培养	38
三、学习方法的启发	39
四、学习兴趣的激发	42

五、学习规划的形成	43
第四章 促进注意缺陷多动障碍儿童的人际关系	44
第一节 注意缺陷多动障碍儿童如何与同学处理好关系	45
一、可参加针对注意缺陷多动障碍的训练	45
二、如何解决注意缺陷多动障碍儿童的困扰	47
第二节 注意缺陷多动障碍儿童如何与父母和谐相处	52
一、每天的亲子时刻	52
二、出现了亲子之间的冲突怎么办	53
三、如何建立良好的亲子关系	54
第三节 注意缺陷多动障碍儿童如何与老师建立好关系	54
第五章 灵活运用行为干预	57
第一节 多动冲动行为	60
一、ADHD 儿童的多动冲动行为	61
二、ADHD 的自我控制缺陷	62
第二节 如何改善注意缺陷多动障碍儿童的行为	64
一、什么是行为	64
二、行为矫正的定义	65
三、观测并记录行为	65
四、行为矫正的方法	67
五、提高做作业的行为	77
六、停、想、做	79
第六章 提高自己的生活技能	81
第一节 什么是生活技能	82
一、概述	82
二、不同年龄阶段儿童的生活技能	83

目录

第二节 儿童生活技能的发展	84
一、生活技能有一个发展的过程	84
二、生活技巧的发展	85
第三节 从小培养生活技能	87
一、相信儿童的能力	87
二、采用多种方法帮助儿童掌握自我服务的技能	87
三、将自我服务技能渗透于日常生活中	90
第四节 生活技能训练的形式	92
一、生活技能训练的基本方法	92
二、实践与练习	94
第五节 家校结合	94
第七章 提高注意力的技巧	96
第一节 认识注意力	98
一、概述	98
二、怎样了解注意力水平	99
三、注意力集中困难对学生的影响	100
四、注意缺陷多动障碍执行功能损害的特征	101
第二节 如何提高注意力	102
一、放松技巧	103
二、训练注意力的游戏	104
三、提高注意力的方法	109

家长篇

第一章 家长该如何正确认识注意缺陷多动障碍	114
第一节 概述	115

第二节 注意缺陷多动障碍的危害性和流行特点	116
一、注意缺陷多动障碍的危害性	116
二、流行特点	118
第三节 注意缺陷多动障碍的病因和发病机制	119
一、遗传因素	120
二、大脑发育延迟	120
三、神经生化的改变	120
四、社会心理因素	120
第四节 全面认识注意缺陷多动障碍的表现	122
一、主要临床表现	122
二、不同时期注意缺陷多动障碍儿童的临床表现	124
第五节 注意缺陷多动障碍的评估和诊断	126
一、注意缺陷多动障碍的评估	126
二、注意缺陷多动障碍的诊断	130
第二章 注意缺陷多动障碍家长的情绪和压力管理	133
第一节 家长常见的不良情绪及应对方法	135
一、无助、自责	135
二、苦恼、沮丧	136
三、改变认知，打破恶性循环	137
四、愤怒	138
五、抑郁、焦虑	140
第二节 压力管理	141
一、父母的压力有哪些	141
二、父母的压力和儿童表现之间的关系	141
三、父母的压力管理方法有哪些	142
第三节 问题解决策略	144
一、问题解决的理论	144

二、解决问题的策略	145
第三章 提高注意缺陷多动障碍儿童管理学习的能力	147
第一节 注意缺陷多动障碍儿童学习困难的原因	148
一、儿童学习动机不足	148
二、注意力缺陷	149
三、父母教育方式不当	150
第二节 学习的方法和策略	154
一、对简单陈述性知识学习和保持的策略	155
二、对复杂陈述性知识学习和保持的策略	155
第三节 提高儿童管理自己学业的能力	155
一、何谓管理自己学业的行为技巧	156
二、如何改善儿童的组织技巧	156
三、改善家庭作业能力	157
四、把学习变成“游戏”	158
五、培养阅读的好习惯	158
六、把日常生活和学习结合起来	158
七、帮助儿童监督自己持续进行学习	159
第四节 增加父母与老师的配合	160
第四章 家长如何帮助注意缺陷多动障碍儿童改变不良的行为	162
第一节 家长首先改变自己	164
第二节 从儿童的日常生活抓起	165
第三节 注意缺陷多动障碍的行为治疗原理和方法	166
第四节 家长对注意缺陷多动障碍儿童的行为管理	169
一、培养儿童有结构的活动	169
二、家长要发布简洁、坚定、正面的指令	171

三、要制定规则，与儿童签约	172
四、使用暂时隔离法	176
五、建立安宁计划	177
六、使用“暂停”法	177
七、家长要说出真实感受，避免争执	177
八、家长要充分培养儿童的自尊心，对于改善儿童的 不良行为非常重要	178
九、改善亲子沟通方式	179
第五节 家长如何帮助儿童学习	180
第五章 帮助注意缺陷多动障碍儿童处理人际关系	182
第一节 如何改善注意缺陷多动障碍亲子关系	183
一、注意缺陷多动障碍亲子关系的模式	183
二、改善注意缺陷多动障碍亲子关系的方法	184
第二节 家长如何与学校老师进行沟通	188
一、注意缺陷多动障碍儿童在学校和家庭中的不同表现	188
二、家长如何调整和老师的关系	188
第三节 家长如何帮助儿童改善同伴和同胞关系	189
一、同伴关系	190
二、同胞关系	194
第六章 注意缺陷多动障碍的共病	195
第一节 注意缺陷多动障碍共病发育性问题	197
一、言语、语言发育障碍	197
二、运动协调性障碍	198
三、睡眠和进食问题	199
第二节 注意缺陷多动障碍共病情绪行为问题	200
一、注意缺陷多动障碍共病焦虑、抑郁障碍	201

目 录

二、注意缺陷多动障碍共病学习困难、学校恐惧	203
三、注意缺陷多动障碍共病行为问题	205
第三节 注意缺陷多动障碍儿童共病的其他疾病	206
一、双相障碍	206
二、抽动障碍	207
第七章 注意缺陷多动障碍儿童的干预方法	210
第一节 家长对注意缺陷多动障碍的误解	211
第二节 注意缺陷多动障碍治疗的目标及疗效判定标准	215
一、治疗目标	215
二、评估内容	216
三、用药时间的问题	216
四、疗效判断	217
第三节 注意缺陷多动障碍的治疗	217
一、药物治疗	217
二、行为和心理治疗	223
三、感觉统合训练	225
四、其他治疗方法	226

教 师 篇

第一章 正确认识注意缺陷多动障碍儿童	230
第一节 注意缺陷多动障碍的临床表现	231
一、主要核心症状	231
二、注意缺陷多动障碍的类型	233
第二节 注意缺陷多动障碍的诊断标准	234
一、DSM-IV关于注意缺陷多动障碍的诊断标准	235

二、注意缺陷多动障碍的鉴别诊断	236
第三节 注意缺陷多动障碍的病因	238
一、遗传因素	238
二、轻度脑损伤和脑发育迟缓因素	239
三、精神生化的改变	239
四、社会心理因素	239
第四节 注意缺陷多动障碍对患儿的影响	240
一、学习困难	240
二、情绪障碍	241
三、人际关系受损	241
四、品行问题	241
五、注意缺陷多动障碍的结局	241
第五节 老师如何评估注意缺陷多动障碍	242
一、SNAP-IV 评定量表	242
二、Conners 简明症状问卷	245
第二章 建立注意缺陷多动障碍儿童良好的校内规范行为	246
第一节 注意缺陷多动障碍儿童校内不规范行为及其原因	247
一、注意缺陷多动障碍儿童常见的校内不规范行为	247
二、注意缺陷多动障碍儿童不规范行为的原因	250
三、体验式活动培训	252
第二节 注意缺陷多动障碍儿童课堂内外规范行为的建立	252
一、如何帮助注意缺陷多动障碍儿童建立良好的课堂行为规范	252
二、有效的行为干预技巧	256
三、给注意缺陷多动障碍儿童设计不同的课程特殊教学	257
四、使用奖励方法	258
五、教育注意缺陷多动障碍儿童的必胜法宝	258