

- 这个孩子写的字怎么让人看不懂?
- 这个孩子为什么不能安静坐着?
- 这个孩子为什么连简单的家庭作业也不肯做?

多动儿及其矫正

NANCY E.O' DELL, Ph.D.、PATRICIA A. COOK, Ph.D 著 缪静玫 译

STOPPING HYPERACTIVITY A NEW SOLUTION



知識出版社

多动儿及其矫正

Nancy E. O'Dell 著
Patricia A. Cook
缪静玫 译

知识出版社

本书中文简体字版经美国 AVERY 出版公司授权出版发行
北京市版权局著作权登记号：图字：01 - 2001 - 5523 号

图书在版编目 (CIP) 数据

多动儿及其矫正 / (美) Nancy E. O'Dell 等著；缪静玫译.
- 北京：知识出版社，2002.8

(新手父母丛书)

ISBN 7 - 5015 - 3092 - 0

I . 多… II . ①N… ②缪… III . 多动症 - 治疗
IV . R748

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 055537 号

策 划：季 风

责任编辑：于淑敏

封面设计：郑鸣冲

责任印制：张京华

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话：6834 3259)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

开本：850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张：6

字数：111 千字 印数：1 - 5000 册

定价：10.00 元

本书如有印装质量问题，可与出版社联系调换。

“虽然这个世界处处是苦难，但战胜苦难的例子也相当多。”

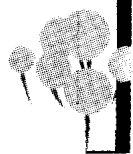
——海伦·凯勒

“教育传承不应该牺牲一个孩子的快乐。”

——南茜·欧德尔，派翠西亚·库克

推 荐 序

玛丽·本德博士



你曾听过多少次，或问过多少次下面这些话：

“这个孩子为什么不能好好坐着？”

“这个孩子写的字为什么像鬼画符？”

“这个孩子为什么连简单的家庭作业也不肯做？”

本书介绍一种可解决众多学习和行为问题的方法。这是一种独一无二、有效又免用药物的方法。这个方法可让几百万个孩子、家长和老师的生活更愉快、更轻松，更为满足。

我在普渡儿童教学成就中心(Purdue Achievement Center for Children)担任临床医生的那几年，使我更加坚信，早期运动神经发展是学业成就最重要的基础。当我在普渡大学(Purdue University)从事动作发展不协调矫正的初期研究时，很幸运能与两位研究生一起工作，她们现在是我的好朋友。

南茜和派翠西亚非常热心地接纳我的理论，并把我的矫正运动并入她们的医疗业务中。25年来，这两位热诚的教





学医生和许多孩子及成人一起耕耘，成果非凡。现在，两位在她们的著作《多动儿及其矫正》里分享本人计划中的理论和实施的效果。

南茜和派翠西亚现为印第安纳波利斯大学(University of Indianapolis)的专任教授。她们在国内及国际会议上为关注这个问题的观众举办过多次的报告会，其中包括在中国北京举办的第一届国际特殊教育座谈会(First International Symposium for Special Education in Beijing China)。这本专为家长和老师而写的书，让南茜和派翠西亚得以把她们的医疗及教育经验传授给世人。

对这本书和两位作者热心延续我的工作，本人深深引以为傲和兴奋。我们相识那天是个幸运日。一如往常，我要献上最诚挚的祝福和感谢。我很乐意将薪火传承给有能力和有爱心的人。

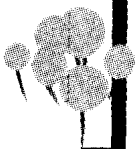


作者序

25 年前，当我们还是英文教师时，我们时常觉得很纳闷，为什么有些聪明伶俐的学生，会有那么多学业和行为方面的障碍。在找寻答案时，我们认识了许多病症，如“注意力短暂”（现在称为注意力不集中症，ADD/Attention Deficit Disorder）、“焦虑的活动量”（现在称为多动或兼有好动倾向的注意力不集中症，Attention Deficit with Hyperactivity Disorder，简称 ADHD）和学习障碍。治疗这些病症的传统方式，也许可以减轻某些行为的症状，但却没有一种传统治疗方式能有效解决问题的根源。

由于一个鲜为人知的反射动作，只是坐着不动也会是一个很辛苦、有压力的事儿，几百万名儿童和大人们一直过着辛苦和沮丧的生活。我们希望本书能让更多人认识这个反射动作（对称颈紧张反射动作，Symmetric Tonic Neck Reflex），让世人更加了解，婴儿时期爬行的姿势不正确，或爬得不够，会造成日后行为和学业方面的问题。

本书延续了玛丽·本德博士（Miriam L. Bender）的工作，相当具有启发性。第二次世界大战期间，本德在军队担任心





理治疗师，使她对人体的活动方式有充分的了解，累积了无数经验。本德 62 岁以中校官阶退役，进入普渡大学，并在 1971 年修得博士学位。她以丰富的心理治疗背景，延续了 Newell Kephart 博士对人体动作研究的工作，从大肌肉动作层次到基本反射层次。

1970 年，我们很荣幸能开始在普渡和本德博士一起工作。本德博士对多动儿的主要成因提出了一个创新但是却相当简单的说明。她的说明合乎逻辑，而且她的矫正治疗也有显著的进步。这位教育学荣誉教授的发现相当值得注意，这项发现深深影响了几百万名儿童和家长的生活。

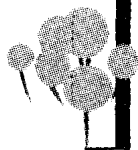
本德博士在学习障碍儿童身上所做的研究是那么先进、创新和成功，我们热诚地“接下薪火”，开始在印第安纳波利斯实施本德博士的治疗方法。获得博士学位后，我们成立玛丽·本德诊断中心，以表示对本德博士的敬重。我们设在印第安纳波利斯大学的特约诊所是惟一的诊断中心。我们把本德博士的理论运用在特约诊所里的实际操作上，加强学习和行为的反射动作面。20 多年来，我们把本德博士的矫正技巧运用在治疗多动和学习障碍的儿童及成人身上，成效相当显著。

我们曾在电视节目《生活》上介绍这套新的方法，同时也在许多国内和国际会议上举办过报告会，包括在中国北京举行的第一届国际特殊教育座谈会。

在多年成功的临床成果以及在美国和国外几百场的报告



会后，我们认为该把我们的成果告诉更广大读者的时候了。本书对本德博士的理论和理论基础做了详细的陈述。我们写这本书的目的是要让专业人士和家长，对多动或注意力不集中症(ADD/ADHD)和许多其他学习障碍的主要成因有清楚的认识。本书也介绍了一些可根除形成这些问题的原因的技巧。



引言

20 多年来，心理学家、医生和教育学者们一直以治疗多动或注意力不集中症(ADD/ADHD)，以及许多其他学习障碍的外表症状为目的，试图根治这些病症。虽然所使用的某些治疗方式可能对缓和某些行为有所帮助，但没有一种治疗方式对找出问题的根本原因有帮助。

本德博士的研究指出，许多儿童因为一种不成熟的对称颈紧张反射动作，而受尽了行为和学业障碍的折磨。虽然在正常儿童发展时期里，对称颈紧张反射动作会自然发生，但是，如果这个反射动作停留在不成熟的阶段，就会对协调功能产生相当的干扰。

对称颈紧张反射动作(Symmetric Tonic Neck Reflex，简称 STNR)的作用和头部位置及身体有关：头部往后倾时，拉直手肘的肌肉、以及弯曲臀部和膝盖的肌肉张力会增加；颈部向前倾时，弯曲手肘和拉直臀部及膝盖的肌肉张力会增加。基本上，身体的三个部分——颈部、手臂和腿——都是由这个反射动作“维系在一起的”，因此，其中一部分的动作，必然会让其他两个部分的肌肉张力产生改变。





在正常的发展当中，对称颈紧张反射动作的力量，在婴儿6~8个月大时会达到峰巅，这股力量应该会在儿童两岁大时适当减少。两岁之后，对称颈紧张反射动作的活动还保留在修正自发动作的层次上，就被视为“不成熟”、不正常反射动作的发展。

不正常对称颈紧张反射动作的活动，所牵涉的教育范围可能相当复杂，而且影响深远。其不成熟的表现控制了孩子手臂、腿部和头部相关动作的肌肉张力以及身体三部分，任何一部分的动作都会引发另外两部分反射动作的反应。这些不自主的动作干扰了孩子对身体的控制，也就是说，身体仍然控制孩子。孩子的一举一动都必须对称颈紧张反射动作的压迫影响之下执行，即使是简单的动作都必须神智清醒地去做。

这个不成熟的反射动作通常会阻碍节奏感，影响动作的协调，尤其会妨碍阅读和写字的一般姿势。

不成熟的对称颈紧张反射动作让孩子很难以“正确的坐姿”坐在桌子前，也就是同时弯着手肘和臀部。在这个反射动作的影响下，腿部弯曲时，手肘和臀部都想要伸直，反之亦然。因此，孩子弯起手臂写字或拿着一本书阅读时，腿部会伸直。这样的孩子通常会垂头弯腰坐着，两腿直直地伸在自己前面。许多教师认为这种姿势“对脊椎骨不好”，代表懒惰，而且会妨碍孩子的学习。这些教师们不了解的是，对于对称颈紧张反射动作不成熟的孩子而言，这种姿势实在相

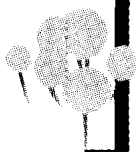


当舒服，因为手臂及颈部的位置不会和臀部及腿部的位置“相对抗”。

如果有对称颈紧张反射动作的孩子无法以垂头弯腰的姿势坐着，通常可能会变成用脚坐着，坐在椅子上时，把脚和腿塞在身体下面。这种姿势把脚给“定住”了，那么腿部弯曲时，手臂和颈部也能跟着弯曲。这类孩子还喜欢另一种姿势，就是把双脚钩在椅子腿儿上。

本德博士 1971 年的研究指出，大约 75% 学习方面有障碍的儿童，主要的问题原因是不成熟的对称颈紧张反射动作。这表示，对许多不会拼字的儿童来说，基本的问题可能是写字比拼字还要困难。如果以口试而不是以笔试的方式，许多有对称颈紧张反射动作的儿童都能通过拼字测验。在算术方面，要他由书本上或黑板上抄题目，会比了解概念和计算的困难还要多，耗费的精力更多。这些孩子通常会正确完成作业的前面一部分，但最后不是没有做完，就是随便填个答案，好交出一份“完成的”作业。经年累月下来，这些孩子一再经历失败和挫折，他们会逃避书面作业，常常对课业表现出怠惰和没有兴趣的态度。

许多有不成熟对称颈紧张反射动作的儿童，因为很难长时间以“正确坐姿”坐着不动，而被诊断为多动或患有注意力不集中的病症。这些孩子为减轻这个反射动作所引起的张力，可能会不停地起来又坐下。通常这些儿童字写得很差、很辛苦，笔顺也不对，握笔的方式僵硬或不灵敏。写字时，





每次手臂的移动也会引起颈部和臀部张力的改变。因此，这些儿童写字的方式常常是很拘束、有所限制，还会挤成一团，以避免肌肉的改变。

对这类儿童尤其困难的是把黑板上的资料抄到桌子上的纸上，因为孩子必须与颈部及手臂位置的改变以及这些改变的反射动作所产生的效应而奋斗。与这些问题奋斗的儿童也许会选择辛苦地写字，差不多是用笔在画，成果也许看起来不错，但所耗费的时间和精力却是相当的多。即使一张纸看起来相当完美，如果完成这张纸要耗费的时间比其他儿童要多很多，也是没有效率的动作。

本德估计，有对称颈紧张反射动作的儿童，耗费的精力至少是没有这类问题儿童的十倍。并非所有学业问题都起因于不成熟的对称颈紧张反射动作；然而，许多学业问题都是由于这个反射动作的干扰而形成的。

我们试着尽量让读者容易了解本书中的所有信息。我们把这本书分为三章。第一章“真正的问题是什么”，说明问题的成因，如何找出问题，以及问题对孩子的行为和学习所形成的冲击。这一部分同时也将检视真正问题被误诊和误治疗的常见现象。第二章“如何回避问题，以对策取胜”，提供回避这些行为问题的方法。这些解决方法并不是要医好这种行为，而是让家长或老师在日常生活上能和孩子相处得更融洽。第三章“如何解决真正的问题”，提供了专为消除问题根源而设计的每日运动。



我们相信，改变现行矫正多动或注意力不集中症(ADD/ADHD)和学习障碍的方法并不简单。我们也期待那些宁愿保留现状的人士的众多批评。虽然如此，不论批评会多少，成功的经验还是我们最佳的防卫利器，而且我们多年的经验可以告诉你，这个简单、免用药物的方法真的有效。

我们希望本书能让各位读者自行评判，在从根本上得到正确的诊断和治疗后，要克服它是多么容易的一件事。本德博士的研究已经让数以万计的儿童和成人的生活更轻松、更愉快，而且还会继续下去。从本书的观念中获益的每个人，都应感谢玛丽·本德博士。



目 录

推荐序.....	(1)
作者序.....	(1)
引言	(1)

第一章 真正的问题是什么

1. 真正的问题	(2)
多动儿的行为	(3)
多动儿的不舒服	(5)
不舒服的原因	(8)
2. 对称颈紧张反射动作	(9)
儿童的早期发展	(9)
对称颈紧张反射动作的作用	(12)
爬行对 STNR 成熟的重要性	(15)
不成熟 STNR 的影响	(19)
3. 寻找问题的端倪	(23)
医学上的“错误”诊断和“错误”治疗	(24)





STNR 孩子最喜欢的姿势——姿势线索	(29)
身体语言等于姿势线索	(43)
4. STNR 对心理造成的影响	(45)
STNR 孩子的学习和行为问题	(46)
让 STNR 成熟的正面影响	(56)
STNR 不成熟并不会直接影响学习和行为	(60)

第二章 如何以对策取胜，避开问题

1. 在学校的问题	(64)
舒服和注意力的长短	(66)
写字	(68)
阅读和拼字	(80)
数学	(84)
美术课	(85)
音乐课	(86)
体育课	(88)
加强班	(90)
2. 在运动方面的问题	(96)
棒球	(97)
篮球	(100)
排球	(100)
橄榄球	(101)
游泳	(102)



摔跤	(103)
冰球	(104)
足球	(105)
滑雪	(105)
高尔夫球和网球	(106)
总结	(106)
3. 在家的问题	(107)
用餐时间	(108)
家庭作业	(110)
放学后的疲乏或多动	(112)
音乐课	(113)
家庭娱乐、游戏和电视	(114)
4. 在公共场所的问题	(117)
旅行	(117)
外出用餐	(118)
就医	(119)
理发	(120)
观赏活动、比赛	(121)

第三章 如何解决真正的问题

1. 改善 STNR 的运动	(126)
准备事项	(127)
概略说明	(128)

