

学林文丛第五辑

梁久忠 主 编

注意缺陷多动障碍

黄远春 著

光明日报出版社



教育部
2019年12月

注意缺陷多动障碍

（第二版）

人民卫生出版社

学林文丛第五辑

梁久忠 主 编

注意缺陷多动障碍

黄远春 著

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

注意缺陷多动障碍 / 黄远春著. —北京: 光明日报出版社,
2008.8

(学林文丛. 第5辑/梁久忠主编)

ISBN 978-7-80206-608-3

I. 注… II. 黄… III. 多动症—防治—研究 IV. R749.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 079431 号

注意缺陷多动障碍

著 者: 黄远春

责任编辑: 田 军

封面设计: 叶 子

版式设计: 杜 娟

责任校对: 徐为正

责任印制: 胡骑 宋云鹏

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市崇文区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078234 (咨询), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078233, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbs@gmw.cn

法律顾问: 北京昆仑律师事务所陶雷律师

印 刷: 新千年印制有限公司

装 订: 新千年印制有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本厂联系调换

开 本: 880×1230mm 1/32 印 张: 50

字 数: 1250 千字 印 数: 0001—1000

版 次: 2008 年 12 月第一版 印 次: 2008 年 12 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80206-608-3

总定价: 300.00 元 (全十册)

版权所有 翻印必究

序言

我们经常听到家长说孩子“学习不专心，坐不住，爱开小差，有多动症”。多动症这个名词可谓深入人心。普通家长和对多动症缺少研究的人士往往对多动症存在一些误解，至于如何处理儿童存在的多动症等问题更是一知半解，或是一无所知。

对多动症的最早描述是德国医生霍夫曼（Hoffmann），他在1845年的一本书中描述：“孩子不明原因的烦躁不安、多动行为不是由于孩子的故意调皮好动，而是一种障碍的表现。”多动症是对这类疾病的通俗称谓，在精神医学中，我们确切地把它称为注意缺陷多动障碍（英文缩写为ADHD）。注意缺陷多动障碍这一称谓更能说明这类障碍的三大心理特征：注意缺陷、多动和冲动。1994年，美国“精神疾患诊断统计手册第4版”（DSM-IV）将注意缺陷多动障碍区分为注意缺陷型、多动冲动型和混合型三个亚型。注意缺陷多动障碍（即多动症）是儿童时期常见的行为障碍之一，我国研究报道该病的发病率在1.3%~13.4%，起病年龄以5~8岁为多。儿童注意缺陷、多动和冲动行为对儿童接受正规的学校教育带来了巨大障碍，成为困扰家长和老师的重要问题。

± 这孩子有多动症吗？

如果有多动症，又该怎么进行治疗和教育？

本书正好回答了这些问题。

本书第一次系统归纳注意缺陷多动障碍名称和相关知识(见第一章),梳理了注意缺陷多动障碍的诊断标准和方
法(见第二章),并提出了作者对此问题的独特见解。读者
从中了解到注意缺陷多动障碍(ADHD)的完整概念和诊断
方法与技术。

本书全面而系统地总结了注意缺陷多动障碍的治疗和
教育措施。既有药物治疗(见第四章),也有心理治疗(见
第五章),更包括生物反馈训练(见第三章)和教育训练
(见第六章)。

在药物治疗方面,介绍了西医治疗药物的选择和使用注
意事项,难能可贵的是该书还给大家介绍了中医药物治疗
办法和饮食疗法,这为家长和专业人士进行药物干预提供
了更多的选择。

在心理治疗方面,本书介绍了切实可行的心理干预治
疗技术,这包括行为治疗、认知行为治疗、游戏治疗、家
庭治疗、感觉运动治疗、音乐治疗、社交技能训练等技术
和方法。如此丰富的治疗技术和方法,相信一定有一种或
几种方法能够获得你的认可和喜爱。

本书是四川省应用心理学重点课题,是作者对注意缺
陷多动障碍理论研究成果和实际干预经验的系统总结,其
中有不少内容是作者的原创。本书的出版具有突出的理论
意义,更有强烈的实践意义。对于从事ADHD研究的心理工
作者、医学工作者来说,这无疑是一本深入了解ADHD的重
要参考书,对于希望了解和解决多动症治疗的实务工作者
如心理咨询师、学校老师、医生等来说是一本难得的参考
书。对此问题有兴趣的家长,也可以读一读。

郭召良博士

2008年2月于北京

目 录

序 言	7001
-----	------

第一章 认识注意缺陷多动障碍

第一节 什么是注意缺陷多动障碍	7001
第二节 注意缺陷多动障碍的类型及外部行为表现	7008
第三节 注意缺陷多动障碍的年龄特点、性别差异及发生率	7013
第四节 注意缺陷多动障碍相关的概念及常见误解	7022
第五节 注意缺陷多动障碍的研究历史	7032

第二章 注意缺陷多动障碍的诊断

第一节 注意缺陷多动障碍历史资料的收集	7039
第二节 注意缺陷多动障碍的观察和检查	7043
第三节 注意缺陷多动障碍的体格检查及心理评估	7047
第四节 注意缺陷多动障碍的诊断记录提纲	7060
第五节 注意缺陷多动障碍的诊断	7067
第六节 注意缺陷多动障碍的鉴别诊断	7075
第七节 注意缺陷多动障碍的综合性诊断	7086

第三章 注意缺陷多动障碍的脑电生物反馈疗法

第一节 注意缺陷多动障碍的脑电生物反馈疗法概述	7088
第二节 脑电生物反馈疗法的操作	7094

第三节	脑电生物反馈疗法的效果与问题	/099
-----	----------------------	------

第四章 注意缺陷多动障碍的药物治疗

第一节	注意缺陷多动障碍的药物治疗概述	/103
第二节	中枢兴奋剂	/111
第三节	治疗儿童注意缺陷多动障碍的次要药物	/119
第四节	治疗儿童注意缺陷多动障碍的备用药物	/122
第五节	治疗儿童注意缺陷多动障碍的辅助药	/125
第六节	儿童注意缺陷多动障碍合并其他障碍的治疗	/131
第七节	儿童注意缺陷多动障碍药物治疗的效果及问题	/136
第八节	儿童注意缺陷多动障碍的中华医药	/144
第九节	儿童注意缺陷多动障碍的饮食疗法	/157

第五章 注意缺陷多动障碍的心理治疗

第一节	注意缺陷多动障碍儿童的心理疗法概述	/161
第二节	注意缺陷多动障碍的行为治疗	/167
第三节	注意缺陷多动障碍的认知行为治疗	/186
第四节	注意缺陷多动障碍的社交技能训练	/200
第五节	注意缺陷多动障碍的游戏治疗	/207
第六节	注意缺陷多动障碍的家庭治疗	/216
第七节	注意缺陷多动障碍的感觉运动疗法	/227
第八节	注意缺陷多动障碍的音乐疗法	/247
第九节	注意缺陷多动障碍的多维治疗	/253

第六章 注意缺陷多动障碍的教育培训

第一节	注意缺陷多动障碍的家长培训	/258
第二节	注意缺陷多动障碍的学校干预	/278

第七章 注意缺陷多动障碍的结果与未来

第一节 注意缺陷多动障碍引起的相关问题	/292
第二节 注意缺陷多动障碍的结果	/301
第三节 注意缺陷多动障碍的未来	/304
参考文献	/308

第一章 认识注意缺陷多动障碍

第一节 什么是注意缺陷多动障碍

小明是个四年级的小男孩。据他的父母说，他从小在课堂上爱讲话，当轮到其他学生回答问题时，他也会不假思索地说出答案；他会在椅子上动个不停，直到从椅子上翻倒为止（成为同学的笑料），或是坐在位子上，双眼梦幻般地想着窗外。有时他可能突然起立，并在教室中跑来跑去，若老师警告，他会无礼地回应或根本不理睬老师的要求。

小明在家里也有问题，做家庭作业特别“伤脑筋”，要他开始做功课就非常费力，他也从来不想花力气弄清楚功课内容。若是妈妈想帮忙，他就不高兴，会将铅笔或本子丢满一地，妈妈只能以惩处来威胁他再尝试做一下功课。小明朋友很少，他虽然认识其他孩子，但是一起玩时，很快就会因游戏规则起争执，无法维持友情，也因此导致其他孩子都拒绝他，他们说小明真会“找麻烦”，别人很难和他处得来。过了一阵子，小明便与邻近区域的小小孩为伍。他在那里会说大话，并且指使他们怎么做。虽然与这些儿童也经常起冲突，但是小明的体型比他们高大，所以能为所欲为。小明的父母认为，他与别人的交往方式不当，觉得这样的友谊很有问题。

小明念幼儿园时已经出现很多问题：不太能与其他孩子好好地玩，很快就动手破坏他们的玩具、向其他孩子丢沙子，或者想要他人的东西时就出手打人；当大家围在一起玩游戏或劳作时，小明根本不想参与；朗读故事书时，他也无片刻安静，不能乖乖坐着。

小兰11岁，小学五年级，从小她就是一个十分文静不爱说话的小女孩，上课从来不捣蛋，从不违反课堂纪律。但是她小学低年级时，经常不能按时完成作业，当老师查问为什么时，她说她没有听到老师布置的作业，久而久之老师还以为她说谎，于是告诉了家长。家长不知批评了她多少次，可总是不见效，只好每天帮助她给其他同学打电话询问作业情况，从此倒是都能按时完成作业。她写作业很慢，但是非常认真。到了小学高年级之后，她的学习成绩不是很好，老师反映她上课的时候虽然很安静，但是却好像没有听课；当老师问她问题时，她经常答非所问，搞得同学们哄堂大笑。家长带孩子到医院检查过，但是大脑和智力都没有发现什么异常，这令小兰的爸爸妈妈感到很迷惑也很苦恼。

这些儿童（像小明）给人的第一印象，通常是他们有不安全、动来动去、过度活跃的行为。这些儿童跳上跳下、在位置上转来转去、敲桌子、用脚摩擦地面、上身摇晃，好像从来没有真正安静过，老师再怎么提醒，他也什么都听不进，丢三落四、完不成作业。他们与一般儿童相比之下较为“冲动”，尤其在需要表现得更为平静时特别明显，例如上课。这些现象其实并不是他们故意的，但常常被贴上“坏孩子”的标签。

此类儿童中（像小兰），有五分之一不是因为他们冲动、多动而引人注意，而是比较害羞、畏惧、内向。这些儿童容易分心，但不是多动、冲动，而是明显地做白日梦、做事慢吞吞。

这些症状就是我们要说的注意缺陷多动障碍（ADHD）。

一、什么是注意缺陷多动障碍

所谓注意缺陷多动障碍是一种儿童发展性障碍，指的是以注意缺陷、冲动、多动为核心的障碍。这些孩子比普通孩子明显地易忘、情绪不稳、坐不定、精神分散、不能集中注意在一件事上，同时，由于他们的情绪不稳造成特别容易兴奋、易怒、冲动等等，其结果使这些孩子们处于一种被环境所不容、与社会不适应的状态。

“注意缺陷多动障碍”的英语单词是“Attention-Deficit/Hyperactivity-Disorder”简写为ADHD。直译过来就是“注意缺陷多动障碍”。“Disorder”有“病症”的意思，但是一般还是称它为“障碍”。

注意缺陷多动障碍（ADHD）症状的特征有3个：①粗心大意（心不在焉、注意力不能持续集中）；②多动（坐不定、手脚动不停）；③冲动（会有突发性的行为出现、易发火）。美国精神医学会制定的“精神疾患诊断统计手册第4版”（DSM-IV）里具体说明了它的诊断标准。“DSM-IV”是在世界最为普遍使用的诊断标准，其中列举了粗心大意、多动和冲动的具体症状（我们在诊断部分还有讨论），一旦符合一定数量项目的症状就将被诊断为ADHD。

第一需要说明的是，这里的粗心大意是指与其他儿童相比注意力持续集中的时间明显地短，而多动和冲动指的就是不能控制自己的欲望和冲动行为。在“DSM-IV”中就粗心大意、多动和冲动分别列举了9个项目，如果在粗心大意或者多动冲动中的任意一个特征里符合了6个以上项目，同时出现这些症状的原因不是其他的病症（智力迟钝或自闭症等）所致，而且症状在两个以上场所（家庭和学校、家庭和幼儿园等）持续出现6个月以上时，才能被诊断为ADHD。

第二需要说明的是仅是“障碍”，不是“病症”

作了这样的说明以后，可能会有家长担心ADHD是一种在精神或性格上存在重大缺陷的重病。但是，障碍仅仅是给它的冠名，与我们通常所说的“病症”是不一样的。坐不定、把周围的种种都放在心上、乱发脾气等等，有人会认为这是人“性格的一部分”，也有人认为这可能就是个性吧。

那么ADHD的儿童会出现些什么问题呢？

对注意力缺失儿童而言，要专心做一件事或专注一段时间极为困难。他们经常转换活动且虎头蛇尾、很少完成事情、犯许多粗心大意的错、心神不定。在一般状况下，初次出现这种缺乏专注于某件事情的情形是在幼儿园阶段，最晚则在学龄阶段就会清楚地显现出来。

对多动冲动的儿童而言，欠缺考虑的举动，常可在体育活动或课后活动的角落观察得到。他们似乎不知道害怕，常爬树、跃过篱笆、没头没脑地冲撞、不注意马路上行驶的车辆、游戏时不留意障碍物而跌倒、因猛力冲撞或手持危险物品（棍子、石头、火）而伤及其他儿童，喝汤时未考虑热度而烫伤嘴巴。理所当然地，他们会经历许多失败。

尽管这些现象并不是ADHD的儿童故意的，但很可能因此被贴上“坏孩子”的标签，从而得不到老师的赞扬，与其他儿童做不成朋友，成为受人欺负的对象。儿童受一次谴责就会受一次伤害，就不容易形成健康的心理，最后很可能被社会所不容，因此，为了能避免出现上述情况，我希望家长们尽早地带孩子去专家门诊做诊断。是的话，只要有必要，就应该通过药物来控制这些症状，或者进行必要的心理训练。

二、儿童为什么会发生注意缺陷多动障碍（ADHD）

儿童为什么会发生注意缺陷多动障碍？症结在哪里？

这是一个十分复杂的问题。虽然不少专家做了大量研究，但这种障碍的起因还是没有完全明了，目前人们公认的观点认为问题出在人体大脑。进一步的资料表明主要有以下几个方面的原因。

1. 遗传因素

家系研究显示，注意缺陷多动障碍儿童的完全同胞（同一父母养育的孩子）患注意缺陷多动障碍的可能性要比半同胞（同父异母或同母异父养育的孩子）大得多；与注意缺陷多动障碍儿童生活在一起的亲生父母要比与注意缺陷多动障碍儿童生活在一起的寄养父母出现的行为问题多；注意缺陷多动障碍儿童父母的反社会行为比正常儿童的父母要多得多。注意缺陷多动障碍儿童的父母、同胞中患注意缺陷多动障碍的可能性达40%左右，其中男性亲属中患酒精中毒、反社会人格的较多，女性亲属患癔症的较多。

对双生子的遗传研究，包括对活动水平的研究都具有重要的价值；单卵双生子的遗传物质具有相同性，比二卵双生子更有意义。著名的注意缺陷多动障碍双生子研究，发现单卵双生子的同病率是51%，而二卵双生子的同病率是33%。虽然我们还不能据此作出注意缺陷多动障碍遗传方式的结论，但至少从他们的研究中可以得出，注意缺陷多动障碍是与遗传密切相关的。

对寄养子的研究也发现，不管寄养家庭的经济、教育和障碍情况如何，有精神病理学异常的父母寄养出的子女要比正常父母寄养出的子女患注意缺陷多动障碍的可能性大。

以上家系研究、双生子研究和寄养子研究的结果，都证实了注意缺陷多动障碍发病的家族聚集性特点。虽然到目前为止，对注意缺陷多动障碍遗传方式的解释还没有达到令人满意的程度，但多数研究认为，注意缺陷多动障碍的遗传是多基因多阈值遗传。

2. 大脑发育延迟 临床观察发现，注意缺陷多动障碍儿童往往围生期并发症多，开口说话比较晚，动作笨拙，精细运动不协调，伴有遗尿、遗粪比较多；脑电图检查提示大脑觉醒不足的慢波多，这些慢波经过药物治疗或者随着年龄的增大会逐渐减少或消失。

3. 心理生化改变 体内的去甲肾上腺素、5-羟色胺和多巴胺三种神经递质在注意缺陷多动障碍的发病中起重要作用。去甲肾上腺素和5-羟色胺的体内浓度或功能减少，而多巴胺的浓度或功能增强。这是注意缺陷多动障碍的基本生化改变。

4. 社会心理因素 社会心理因素在注意缺陷多动障碍的发病中多数起到诱发作用。这些社会心理因素主要包括家庭气氛紧张，父母不和，养育者有过分追求安静的性格，父母离异，父母教育子女的观点不一致，学习负担过重，学习习惯不良，缺乏母爱或者母爱被剥夺，家庭成员的反社会人格，老师教育方法不当，家长缺乏对孩子的理解等。

5. 环境因素 造成注意缺陷多动障碍的环境因素有很多，前面已经谈到了一部分。实际上，很多家庭和社会因素可能不是注意缺陷多动障碍的直接原因，单独存在不一定会造成注意缺陷多动障碍，但多种因素一同出现对注意缺陷多动障碍儿童有重要意义。

家庭因素

做父母的经验有限，慢性酒精中毒，家庭暴力，对子女的性虐待、躯体虐待和心理虐待，家庭经济困难，住房拥挤，家长忽视孩子的物质和心理需求，对孩子缺乏照顾，家庭气氛紧张，父母分居或离异，父母死亡，居无定所，在一些关键问题上父母观点不一致或者存在严重冲突。对

孩子的成功抱有过高的期望、给予较大的压力、教育方法不当等。

家庭外因素

学校因素：学校风气不正，孩子学习观点不明确。对学习没有兴趣，学习压力过重，学校气氛活泼不足严肃有余，老师教育方法不当，过分强调分数而忽视心理健康等都对注意缺陷多动障碍儿童有重要影响。

社会因素：主要是随着城市化和现代化步伐的加快，电影、电视、网络中不健康内容的影响，电子游戏的引诱，人们世界观、人生观和价值观发生改变，社会道德规范的削弱等有关。

6. 哪些不是注意缺陷多动障碍的原因

通过研究证实，以下因素不是造成注意缺陷多动障碍的原因。

铅：铅与其他重金属一样，轻度中毒可以造成注意力不集中、记忆力下降，严重中毒可以引起脑病，但是铅与注意缺陷多动障碍（ADHD）不存在任何关系。

微量元素：微量元素如锌、铁、锰、铜等是儿童生长发育过程中必不可少的营养物质。就每一种微量元素而言，缺少未必就会导致注意缺陷多动障碍，况且只要能正常进食，微量元素一般不会缺少。

冷光：20世纪70年代，曾有人认为冷光（如荧光）可以引起注意缺陷多动障碍，因为它可能产生轻微的放射线和辐射。研究证明，这种说法也是站不住脚的。

食品添加剂：食品添加剂如食用色素、香料、防腐剂。甚至某些饮料如可口可乐、冰淇淋等，一度被认为是导致注意缺陷多动障碍的原因，然而最终未能发现它们与注意缺陷多动障碍之间的因果关系。

第二节 注意缺陷多动障碍的类型及外部行为表现

一、注意缺陷多动障碍的类型

根据世界目前最为普遍使用的诊断标准，美国精神医学学会制定的“精神疾患诊断统计手册第4版”（DSM-IV）的诊断标准。注意缺陷多动障碍可以分为三种亚型，他们是注意缺陷型、多动冲动型和混合型。

1. 注意缺陷型

我们前面的小兰就是这种类型的典型。这种类型的儿童并没有明显的多动冲动行为，他们上课从不捣乱，从不违反纪律，但他们不能够集中注意听课、做作业，他们总是控制不住做白日梦，胡思乱想。所以家长和老师总是反映“他们好像从来没有听我说话”、“做事情时总是走神”，这类儿童最主要的问题是注意力不集中，粗心大意，明显的注意缺陷。

2. 多动冲动型

这类障碍儿童在ADHD中所占的比例相对较小。他们与前一类不同的是，仿佛精力十分旺盛，总是不分场合不停地动，做事缺乏耐心，不能够等待与忍耐，而且常常伴有情绪上的不稳定，容易生气、发脾气。这类儿童经常在课堂中做小动作、捣乱，打扰周围的同学，经常不经允许就回答问题，不能在团体游戏中遵守规则，因此这类儿童的同伴关系可能会很差，还极为容易被不了解ADHD的老师看作是品行障碍、缺乏教养。像前述小明就是这类孩子的典型。

3. 混合型

顾名思义，这类儿童同时具有多动冲动和注意缺陷两