



How Understanding the Five Types of ADHD
Can Help You Improve Your Child's Self-esteem and Attention

Fire Child Water Child
火孩子 水孩子

儿童多动症的五种类型与注意力的方法

[美] 斯蒂芬·斯科特·考恩 著
刘洋 译

STEPHEN SCOTT COWAN

How Understanding the Five Types of ADHD

Can Help You Improve Your Child's Self-esteem and Attention

Fire Child Water Child

火孩子 水孩子

儿童多动症的五种类型及帮助孩子提高自尊与注意力的方法

[美] 斯蒂芬·斯科特·考恩 著

刘洋 译

STEPHEN SCOTT COWAN

 江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记：图字 14-2017-0360

图书在版编目 (CIP) 数据

火孩子 水孩子：儿童多动症的五种类型及帮助孩子提高自尊与注意力的方法 / (美) 斯蒂芬·斯科特·考恩著；刘洋译。-- 南昌：江西教育出版社，2018.8

(父母学校书系)

ISBN 978-7-5392-9414-8

I. ①火… II. ①斯… ②刘… III. ①儿童多动症—家庭教育 IV. ①R748②G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 158269 号

版权声明

FIRE CHILD, WATER CHILD: HOW UNDERSTANDING THE FIVE TYPES OF ADHD CAN HELP YOU IMPROVE YOUR CHILD'S SELF-ESTEEM AND ATTENTION

By STEPHEN SCOTT COWAN, MD

Copyright © 2012 BY STEPHEN SCOTT COWAN

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE Co., Ltd

All rights reserved.

火孩子 水孩子

——儿童多动症的五种类型及帮助孩子提高自尊与注意力的方法

HUOHAIZI SHUIHAIZI—ERTONG DUODONGZHENG DE

WUZHONG LEIXING JI BANGZHU HAIZI TIGAO ZIZUN YU ZHUYILI DE FANGFA

[美] 斯蒂芬·斯科特·考恩/著 刘洋/译

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编：330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司印刷

880 毫米×1230 毫米 32 开本 9.5 印张 字数 160 千字

2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-9414-8

定价：38.00 元

赣教版图书如有印装质量问题，请向我社调换 电话：0791-86710427

投稿邮箱：JXJYCBS@163.com 电话：0791-86705643

网址：http://www.jxeph.com

赣版权登字-02-2017-477

版权所有 侵权必究

江西教育出版社

出版说明

家庭是社会的基本组成部分，也是人生的第一所学校。据《中国教育报》2017年12月14日报道，中国目前有3亿多未成年人家庭。在当下这样一个经济全球化、社会信息化与价值多元化的世界里，我们面临的挑战都是空前的；特别是技术发展的脚步如此之快，几乎每个人都能在时代的车轮声中本能地感受到威胁。在这种大环境下，父母们面临的挑战也是空前的，除了传统的教育问题，一些具有时代特征的教育问题也困扰着众多家庭：

如何开发孩子的智力？面对爱挑食的孩子我们该怎么办？孩子注意力不集中父母该怎么办？现代儿童和青少年要承受来自家庭、学校及同龄人的重重压力，身为父母的我们如何才能帮助孩子掌握压力管理的技能、情绪管理的方法，

提高自我调节的能力，让他们健康快乐地成长？青春期的孩子有哪些特点、烦恼，身为父母的我们该如何帮助他们？什么时候和怎么样对孩子进行性教育？到底该不该在孩子未成年时就把他们送到国外去学习？发光的屏幕科技对孩子的大脑发育有哪些影响，我们该如何帮助孩子戒掉屏瘾？……

不仅是子女教育问题，还有家庭关系、夫妻关系等诸多问题也困扰和冲击着人们焦虑不安的心灵。迅速变化的社会，带来越来越多的不确定性，这就要求现代人特别是为人父母者需要不断地学习。

家庭教育最终要走向自我教育。家长通过自我教育，维系好夫妻感情，营造出和谐的亲人关系，其乐融融的家庭环境，这是教育好孩子的一个基本前提；如果通过学习能在脑科学、认知科学、发展心理学和教育学等科学的基础上做到真正的科学养育，那么就可以养育出身心健康的孩子，并为孩子未来的良好发展打好基础。

我们希望通过出版国内外专家学者的关于家庭建设、婚姻经营、亲子教育方面的书籍，为父母读者们带来一些启发，并在一定程度上提供有益的指导，帮助父母们更好地进行自我教育，于是我们精心策划了这套“父母学校书系”。书系将甄选国内外心理学、神经科学、教育学、认知科学等

领域的权威专家和学者之图书作品，在这些作品中他们将与读者分享其多年的研究成果，以及经过实践检验行之有效的办法。希望这套书能成为父母自我教育的参考书，也提醒父母们在为孩子提供“面向未来的教育”的同时，为人父母者能起到表率作用：拥抱这个变化的时代，与时俱进；与孩子一起不断学习，共同成长。

编者

2018年5月

前 言

Foreword

父母们总是倾向于认为，孩子患有小儿多动症或是注意力缺陷障碍，是因为他们的大脑神经出了问题。他们被异于常人的冲动和举止所困扰，被贴上了病理标签。面对这种不祥的断言，父母们忧心忡忡，一头扎入相互冲突的各种意见中——有医学的、教育学的、社会学的，甚至伦理学的——困惑不已。他们被迫做出痛苦的选择，给孩子服用改变脑部或是精神的药物，这些药物往往带有副作用以及长期不明的后遗症。因此对形形色色的辅助治疗——控制饮食以应对食物过敏、服用营养补充剂、认知和学习干预等——进行分类整理，就成了一项令人望而生畏的任务。

斯蒂芬·考恩（Stephen Cowan）博士是一位极有天分的神经发育儿科医生，经过三十多年对成千上万名儿童的治

疗实践，他感到现有的治疗方法有一定的缺陷，因此独创了一种新方法，对小儿多动症或是注意力缺陷障碍进行解析、阐释，重新分类。在本书中，他提供了一种全面评价的方法，以求确定每个被贴上了多动症或是注意力缺陷障碍标签的孩子的特殊情况。

考恩勾勒出五类性格的孩子，他们的多动症或是注意力缺陷障碍也呈现出五种类型。每种类型的孩子都有与生俱来的组织模式和天性，按照中医描述的五大原动力“金木水火土”分为五类。每一种类型的孩子都被某一特定的原动力主导，并决定他如何接收、理解与表达信息。

根据这五大类型来辨认孩子，让我们对他们内心的想法以及生活有了新的视角。这些类型塑造了他们的生活模式，终身影响着他们，是他们之所以与众不同的基础。

考恩借助灵活的理论框架，对于这一令人迷惑的疾病的原因及诊断，提出了一套融会贯通的看法。根据每种类型孩子的临床表现，他提出了有针对性的解决方案。而且，确定孩子的类型，他可以预测到孩子未来会面临的挑战，从而将问题消除在萌芽阶段，而不至于让它变成严重、持久的精神疾病。

在考恩还是小孩子的时候，考恩的父亲就把他引入艺术的世界。通过在新英格兰的森林写生，他学会了观察大自然

的细节、图案和节奏，这极大地影响了他的思维方式和世界观。作为一名医师所接受的训练，加上经年累月形成的敏锐观察力，使他能够判断出什么可行，什么不可行，什么说得通，什么说不通。另外，借助中医和道家哲学思想，加深了他对人类生活的认识，扩展了他的医学知识疆域。从20世纪90年代早期开始，我和他就一起合作，试图在中医和西方儿科之间架起桥梁。

考恩既有作为学者对于生命终极性的强烈好奇心，也有作为临床医生帮助每一位孩子的决心，同时，作为一名艺术家，他也有提出一种全新方法的才能。他的这套体系不仅对治疗小儿多动症或注意力缺陷障碍有效，还可用于对整个神经系统发育异常的治疗。作为学生、老师、医生、艺术家、治疗师，考恩把他的知识、经验、热情、敏锐、精巧统统展现在本书中，无论是家长、老师、医师、研究人员、年轻人还是好奇者，只要认真阅读，仔细发掘，均可从中发现新鲜的见解和方法。

埃弗雷姆·康戈尔德 (Efram Komgold)

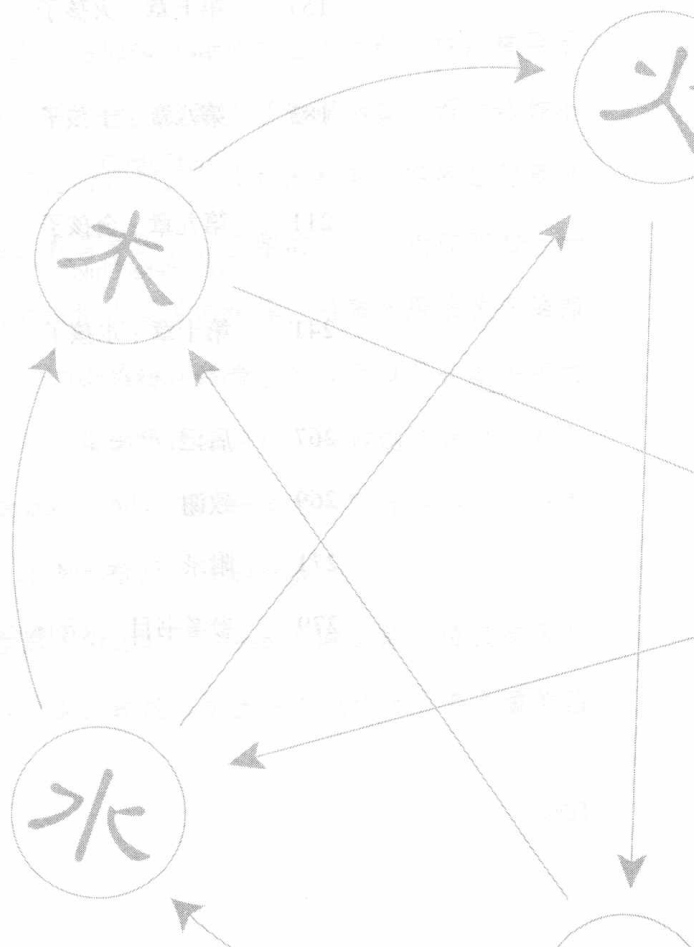
合著有《天地之间：中医简介》

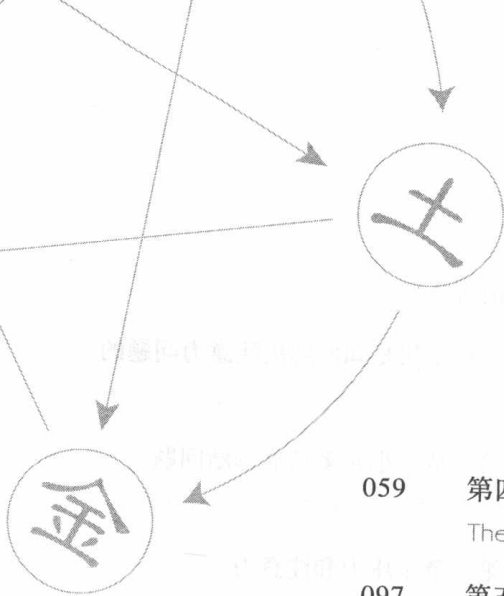
(*Between Heaven and Earth: A Guide to Chinese Medicine*)

2011年春，鲑鱼河，克拉马斯国家森林

目录

- 001 前言 Foreword
- 001 引言：我是如何解决注意力问题的
Introduction: Mapping a Path to Attention
- 013 第一章：小儿多动症诊断问题
Problems with the Diagnosis of ADHD
- 025 第二章：压力和注意力
Stress and Attention
- 043 第三章：细看三大法宝
Taking a Closer Look: The Three Treasures





- 059 第四章：专注的五种类型
The Five Ways of Focus
- 097 第五章：寻找解决之道
Mapping Solutions for Your Child
- 127 第六章：木孩子
The Wood Child
- 157 第七章：火孩子
The Fire Child
- 183 第八章：土孩子
The Earth Child
- 211 第九章：金孩子
The Metal Child
- 241 第十章：水孩子
The Water Child
- 267 后记 Afterword
- 269 致谢 Acknowledgments
- 271 附录 Appendix
- 279 参考书目 References

引言

我是如何解决注意力问题的

Introduction : Mapping a Path to Attention

“小儿多动症不是病，而是一种症状。”每当我这样告诉家长，他们总是一脸困惑，“这有什么区别呢？疾病也好，症状也罢，可我的孩子一样有问题啊”。诚然，孩子注意力无法集中的确是个问题，但这并不意味着孩子有什么病，也并不意味着孩子脑子里什么地方坏了，要修理下。诸如“脑子坏了”“出问题了”“要修理下”这样的话语，本身就就像一种判决，会让孩子害怕、觉得内疚。本书不会散播恐惧，而是旨在培养一种同理心，让我们宽容不同看待世界的方式，尊重每个孩子表现出来的特质。

遇见好老师

1966年，披头士乐队正在试验新的音乐，民权运动也在如火如荼地进行，有史以来第一次，我们可以走出我们的星球，进入未知的太空探索。那是个令人兴奋的年代。当时我正读六年级，大部分的时间要么望着窗外发呆，要么就是在课本空白处乱画一气，如果碰巧画了好玩的，我周围的小孩就会哄堂大笑。也因此我常被老师拎出来，因为课堂秩序被我打乱了，作为惩罚，我会被留校，多做额外的作业。这一套我已经完全习惯了。在我的涂鸦里，有很多作品设计新颖，颇为新奇，就像窗外，树儿在风中摇摆，透着一股诗意。至于把大伙儿逗笑，则无疑反映了我的机智，虽然也有些不敬的意味在里面。

事情变糟是从我五年级时开始的，由于我注意力不集中，学校的心理老师已经对我进行了测试。如果你当时问我为什么上学，我的回答就会如同今天的孩子一样：“因为我不得不上学。”终于，在一个早上，一切都爆发了，当时我在教室里心不在焉地走着，一不小心撞到了墙上，墙上贴的都是过去班级的照片，是老师的心爱之物，被我一撞，都“哗哗”地掉了下来。

幸运的是，我碰见了一位好老师，巴格尔曼（Baggerman）小姐，她后来也拯救了我的人生。当时她的反应很简单，但对我来说至死不忘。全班都在起哄，她严厉地告诉我到她桌前站着，并开始用红笔写信，让我带给我父母。她叮嘱我不要看信的内容，虽然她很清楚，我一离开教室就会打开信封看信。信上写着，“斯蒂芬在学校闯祸了，在班上不好好走路”，希望斯蒂芬父母接到信后尽快来见她，斯蒂芬也得来。就这些，没有其他内容。

当时我很狡猾，想过把信藏起来，我的房间乱七八糟，正好可以藏信，然后声称找不到。我也想过把它掉在水坑里，这样信就读不了了。最主要的是，我觉得随着时间慢慢流逝，这些问题最终会被人遗忘。但有一种莫名的力量驱使我必须把信交给父母，我猜可能是她把信交给我时那威严的神情吧。我会因此被踢出学校吗？我将会经受什么样的难以想象的惩罚啊？

我回家把信交给父母，只见母亲一边看信，一边脸色就起了变化，泪珠滚滚地流下来。我无力地辩解道：“我不是故意的。”那天晚上，我一直惴惴不安地等着父亲大发雷霆，说对我失望透顶，但这一切却没有发生。上床睡觉前，我们全家开了一次大会，他们问我为什么老师说我在教室里

不会好好走路，但我回答不出来。当时父母坐在我床边，他们小声说明天得去见老师，看看如何处理。

那个漫漫长夜里，我难以入眠，第二天早上去校园的路，似乎也比往常要更加漫长。弄到这般境地，我似乎是逃不掉惩罚了。在上课时，巴格尔曼小姐就像什么也没发生过一样。我甚至开始想象，也许问题就这样过去了。但下午的放学铃声一响，其他同学都走了，我看见我的父母在大厅等我。我的父亲，因为不得不提前下班，神情极为严肃，母亲以同情而关注的眼神看着我，我拼命忍住泪水。当周围安静下来，巴格尔曼小姐请我父母坐在她的桌前，那桌子就像小河马那么大。接着她指给他们看那面墙，墙上的照片已经七零八落。她询问了我过去几年无法在课堂上集中注意力的事情，然后她检查了我的课桌，把我的那些乱涂乱画的作品给我父母看。其中一幅是关于她的漫画，画得很不错，她看上去就像伍德罗·威尔逊（Woodrow Wilson）一样。我看看父亲，看他是否会发表一番幽默的评论，但他没有说话。巴格尔曼小姐对我父母说，除非我有大的改观，否则我今年将会留级。我目无尊长，耽于幻想，在她的课堂上，她不会允许这一切出现。然后她说了那句改变我一生的话，她说她确信还有一个聪明的我在我身上，希望我的父母能允许她“尽其

所能”，把我最好的一面发掘出来。

良久的沉默。我父亲问道：“您说‘尽其所能’，是什么意思？您不会打他的，是吧？”我父亲成长在20世纪20年代的英格兰，在那里，对孩子体罚是家常便饭，他对此是坚决反对的。我不禁倒吸了一口凉气。巴格尔曼小姐直视着我说：“我还不知道。”我睁大了眼睛，向我父母示意：“说不，说不呀。”但他们没有看我，而是盯着巴格尔曼小姐那坚毅冷峻的面孔。母亲转向父亲，凝视着他，一言不发。我不知道他们在想什么，在谈什么，这快把我逼疯了！最终沉默被打破了，父亲清了清喉咙，说：“如果您觉得可以帮到我的儿子，我们完全信任您。”巴格尔曼小姐只回了一句话：“我们必须试试。”

然后，我们就默默离开了。

巴格尔曼小姐的策略

从那天起，她开始做的事情让人注目。她从不给我贴标签，说我有什么毛病，或是需要什么药物治疗等诸如此类的话，虽然如果药物像今天这样触手可及的话，我很肯定她会第一时间让我试试。她所做的就是让我坐在班级第一排正对

她的位置，每个问题她都让我第一个回答。日复一日，周而复始。刚开始我完全摸不着头脑，丝毫不知道如何在课堂上专心听讲。每当我对老师的问题浑然不觉时，同学们就会哄堂大笑，而她只是找其他学生来回答。这种情况持续几周后，我觉得窘迫极了，也非常生气。但巴格尔曼小姐依然很镇静，班级也没有失控。如果她觉得生气或是有挫败感，也没有流露出来。她的决心很坚定，绝不会放弃我。我想尽方法去动摇她的决心，我装可爱、扮可怜，但都不管用。我生闷气、闹脾气、对她视而不见，也都于事无补。

这样持续了不知多久之后，有一天出现了转机。那天她又提了一个问题，我因为料到又会被第一个问到，所以听得很仔细，并正确地回答出了问题。巴格尔曼小姐居然笑了，这是我第一次看见她笑。笑容稍纵即逝，但的确是朝我笑的，然后才转向下一个孩子。一种莫名的感动向我袭来。莫非上课注意听讲，就是这么一回事？我开始在课堂上全神贯注，等着我的下一个问题，当然我又答对了，她又笑了。对于她的笑容，我至今记忆犹新。这样简短的笑容让我充满了成就感。

随着日子一天天过去，我答对老师的问题越来越多，我的分数也水涨船高。我依然讨厌做作业，但作业依然不可少，对老师而言，作业很重要。短短几个月里，我的成绩就