

如何与你患有多动症的孩子相处

野孩子

A · D · H · D

© [美] Don Mordasini 著

◎ 戴琳 王建宇 译



与你患有多动症的孩子相处也许很困难，当你的孩子生气或心烦意乱的时候，要努力接受他的这种情绪状态。你不一定非要理解或同意他，但是你可以认同他正在经历困难。毫无疑问，你和你的孩子将会从不同的认知角度来阐释相同的感受。



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

如何与你患有多动症的孩子相处

野孩子

A · D · H · D

◎ [美] Don Mordasini 著

◎ 戴琳 王建宇 译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

野孩子/ (美) 莫达西尼 (Mordasini, D.) 著; 戴琳, 王建宇译. —北京: 中国水利水电出版社, 2004.4
ISBN 7-5084-1928-6

I. 野 ... II. ①莫 ... ②戴 ... ③王 ... III. 小儿疾病: 多动症—康复 IV. R748.09

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009295 号

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-5776

© 2001 by The Haworth Press, Inc. All rights reserved. No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, microfilm, and recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher. Printed in the United States of America.

书 名	野孩子
作 者	[美] Don Mordasini 著
译 者	戴琳 王建宇 译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	中国水利水电出版社微机排版中心
印 刷	北京市兴怀印刷厂
规 格	880mm × 1230mm 32 开本 10.5 印张 194 千字
版 次	2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷
印 数	0001—5100 册
定 价	20.00 元

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究



重视对子女的教育是中华民族的优良传统，特别是在今天，大多数家庭都只有一个孩子的情况下，家长们更是将全部精力和心血都倾注在孩子身上，许多家庭的幸福也都维系在孩子的成长和发展上。然而，只有望子成龙的期望是不够的，在很多时候必要的知识和正确的方法才更重要。如果您是一位家长，您对孩子的教育进行得顺利吗？您的孩子是否经常做出一些出格的举动并且不服管教？您是否已经对他的这些行为感到无计可施了呢？如果您正被这些问题困扰着，那么阅读《野孩子》这本书吧。

注意力缺乏症，这是一个对我们来说还有些陌生的名字，它是一种精神疾病，在儿童时期就可能产生，如果不及时治疗，将可能伴随人的一生。但是，由于我们对这种疾病还不十分了解，它的症状又极容易被家长们视为“不听话”而被忽视，因

此，对它的正确治疗仍是一个薄弱环节。本书的作者 Donny 先生本人就是一位注意力缺乏症患者，他曾经为此备受痛苦，却一直不知道自己身患疾病，直至人到中年，他才发现原来自己是一个病人。遗憾的是，同样的不幸也发生在了他女儿的身上。为了弥补生活中的这些遗憾，他开设了一家诊所，专门治疗这种疾病，并成为这方面的专家，这本书就是他从业多年的心得与经验的总结。在书的一开篇，Donny 先生首先通过自己的亲身经历让我们对注意力缺乏症有了感性而具体的认识。随后，他结合自己治疗过的一些案例系统地介绍了这种疾病的特征及其治疗方法，以此向读者表明，孩子们的一些不良表现有时其实是一种病态，作为家长应该及时发现这一点并带孩子就医，只要采取正确的治疗方法，大多数病症都是可以治愈的，孩子就可以拥有正常的生活。相反，如果一味采取粗暴的管教或是干脆放任自流，那么将有可能导致诸如酗酒、吸毒等更为严重的后果。Donny 先生在书中向我们传达的重要的一点是，家长爱孩子的最好方式就是真正理解他们，按照他们本来的样子接受他们，而不要把自己的诸多愿望强加在孩子身上，这样只会造成双方的痛苦。

本书文字平易，深入浅出，相信它一定会对那些正面临教育问题的家长们有所裨益，同时，对于

一般人而言，本书也一定会对他们有所启发，改变他们传统的教育观念。我们先睹为快，要感谢中国水利水电出版社给了我们这个翻译的机会，我们也以感谢的心情向读者们推荐这本书。

由于我们水平有限，译文中不当之处在所难免，欢迎热心的读者们批评指正。

译 者

2004 年 2 月



专家评论

“《野孩子》一书为家长、老师和学生理解患有注意力缺乏症的孩子并且与之交往提供了非常全面的信息。作为一名注意力缺乏症儿童的家长，我发现有关琐事的那一部分非常有帮助。莫达西尼先生介绍了自己患有注意力缺乏症的经历，我非常欣赏他的坦诚。同样我也欣赏他身为父母在面对挑战时决不后退的勇气。这本书对于营造家庭的和谐氛围非常有益。”

洛利塔·福斯特，文学学士
教师
埃弗格林学校区
加利福尼亚

“这本书是注意力缺乏症儿童的家长或者是为这样的儿童工作的人的必读物。它以调查研究为基础，然而却又通俗易懂，必将受到家长和教育学者的欢迎。莫达西尼先生在书中通过陈述和列举事例，让人们对这样的孩子的心理有了深入的了解，并且还提供了帮助他们的办法。本书涉及许多难题，并且给出了真正的答案。作为一名教育工作者，我觉得第十五章‘缓解家庭作业的压力’非常有价值，它给出了详细的、循序渐进的方法来解决学生可能遇到的家庭作业问题。”

盖尔·E·赫希，文学硕士
特殊教育部负责人
萨加莫尔中学
马诺维尔，纽约

“祝贺唐在记录他一生的工作方面取得的出色成绩——作为一名注意力缺乏症患者，作为注意力缺乏症儿童的家长 and 作为一名专攻注意力缺乏症的心理健康专业人士。他从自己的创伤中找到了‘生长机会’，现在他的病人和他的读者正在与他分享他的智慧结晶。从这本书中人们既可以了解他的独到见解，也能体味到他对患者的同情，由于具有专业知识，他还将许多专业术语用通俗易懂的方式表达出来。每一位注意力缺乏症患者家中的书架上都应该有这么一本书——也许孩子们要比他们的父母更喜欢它。”

肯·迎弗，LCSW
洛斯拉托斯，加利福尼亚

作者简介

1983年，唐·莫达西尼（Don Mordasini），文学硕士，MFT，在他的专业领域是一位成功人士，事业正处于上升阶段——他是迪安·威特·雷诺兹公司的副总裁——并且有望继续得到提升。那一年，他经历了一次感情危机，最终他不但结束了维系21年的婚姻而且放弃了自己的事业。在以后的几年里，他一直在努力抚平心灵的创伤，找回从前的自己。就在那个时候，他得知自己患上了注意力缺乏症。

如今，唐已经成为采用精神疗法治疗注意力缺乏症的著名医生。作为注意力缺乏症患者本身和患有注意力缺乏症的女儿的父亲，他以一种独特的视角对这个领域进行着研究。作为处于注意力缺乏症研究领域前沿的、著名的洛斯加托斯治疗中心的合伙人，唐每天都要面对注意力缺乏症的儿童、少年以及成年患者，针对典型的注意力障碍、焦虑、抑郁等症状进行治疗。

唐在加利福尼亚大学的伯克利分校获得了学士学位。他还是海军后备军官学校以及德国慕尼黑敦德学院的毕业生。此外，他还在旧金山的心理专业学校获得了硕士学位。

T♥ _____ / 致

我的母亲，多萝西·莫达西尼（Dorothy Mordasini），她在孩子们叫喊着“小唐又受伤了”的时候，连门也害怕打开。无论我的速度有多慢，或是当我留级，或是当我在六年级时因为在男厕所里和别人赌博而陷入麻烦，或是当我彻夜不归的时候，她都自始至终、一如既往地爱着我。她那些严肃的话语——“穿上你的胶鞋”、“在脖子上围一条围巾”等至今还清晰地印在我的脑海中。是她教会了我无条件地接受，我非常感谢她。

T♥ _____ / 致

我的女儿莫妮卡（Monika），她那真诚的爱感化了我。她使爱变得如此简单。

T♥ _____ / 致

我的女儿贝亚特（Beate），尽管她曾经因为我强迫她在白雪皑皑的阿尔卑斯山上滑雪而回家后对我抱怨不止。她的优雅和美丽使爱变得如此简单。

T♥_____致

我的女儿曼努埃拉 (Manuela)，由于她患有注意力缺乏症，爱变得如此困难。我要感谢她，因为她让我从她的行为中找到了珍贵的东西。

T♥_____致

舍利·阿那达·马 (Shri Ananda Ma)，她是博大的爱的化身，她教我找到了创造中的精髓。



序 言

每天在报纸上、电视上、收音机里、互联网上我们都能看到或听到有关注意力缺乏（多动）症（ADHD）的话题。对注意力缺乏症的研究正在取得令人兴奋和重要的进展。治疗专家、医生、教师甚至是政客都对这种疾病的诊断不足或过度诊断，诊疗不足或过度治疗表示出了浓厚的兴趣。健康保险公司的政策，尤其是健康维护组织的政策，和日益减少的精神健康赔付款导致患有注意力缺乏症的儿童接受治疗的时间缩短，也更多地采用低成本的治疗方法。结果往往是这些孩子只能接受药物治疗，或者根本得不到治疗。这种短视行为不但对那些需要治疗的孩子们造成了巨大的伤害，也对孩子们的父母造成了伤害，他们最终只能把药片当作惟一的专业帮助手段。这种只依赖药片或者根本放弃治疗的办法忽视了改变患儿长期形成的心理失调行为模式的需要。同时，患儿的父母们也失去了加深对注

注意力缺乏症的理解并且改变他们教育孩子方式的机会。

在这种潮流中，在令人困惑的注意力缺乏症领域，唐·莫达西尼的新书《野孩子》及时地给我们带来了一缕清新的空气。在这本书的指导下，我们对注意力缺乏症有了更清晰、更充分的认识。无论是对患有注意力缺乏症的儿童和青少年，还是对他们的父母和治疗专家来说，这本书都是一种非常棒的、非常实用的、非常有益的指导。本书重点阐述了注意力缺乏症的诱因以及误诊和只依赖药物的治疗不足怎样会对孩子的自尊造成伤害，加剧家庭混乱和使父母对自己未尽到责任而产生愧疚感。唐的目标是，让患有注意力缺乏症的儿童和青少年改变原来的错误行为，变成像正常的孩子一样，更有责任感，更加自立和自信。

本书的编排、真实病例、图表和间隔策略使整书更具独特的美感和说服力。这对于阅读此书的父母们也非常有益，因为他们中许多也是注意力缺乏症的患者。唐这本书的编排很容易为这些父母所接受，他们需要的是特殊的结构、顺序和循序渐进的指导。这本书对于那些不愿阅读太多细节、接受太多信息量的父母是非常好的资源。多好的礼物啊！

除了提供实用的和易于理解的指导，这本书的重要性还在于唐自己的生活经历贯穿于整书之中。唐从小就患有注意力缺乏症并且还养育了一个同样

患有这种病的女儿。现在，唐在一家私人诊所任治疗专家，每天都要面对患有注意力缺乏症的儿童和他们的父母。唐丰富的经历和经验是非常少见的，他可以从三个独特的角度来组织材料：注意力缺乏症患儿、父母还有治疗专家。和自己曾经亲身经历并且变得更坚强更聪明的人相比，有谁能提供更多的帮助呢？

《野孩子》分为两部分：第一部分对注意力缺乏症的特征以及这种疾病的诊断进行了介绍；第二部分则介绍了一些治疗技术和治疗方法。这一部分又分成两个小块，内容涉及如何正确、有效地治疗儿童和少年，是全书的中心和灵魂，读者可以从中了解能为那些被诊断为注意力缺乏症的儿童和父母做些什么。唐对相关问题的理解是非常宝贵的，他采取的干预措施也是非常实用和全面的。

每一章介绍了孩子们和家长们应该遵循的规则。书中列举了大量的实例来论证论点。为了帮助孩子们处理好一些常见而且重要的问题，比如进攻性、发脾气、琐事、入睡困难、房间乱七八糟、穿衣服上学等，本书为家长们提供了非常实用的指导意见。在有关青少年的部分，还涉及了违反宵禁、逃学、出走等问题。

尽管《野孩子》一书主要涉及注意力缺乏症，但该书对于帮助患有像反抗症（ODD）、焦虑症、创伤后压力症、抑郁等其他疾病患儿也很有益。这些

疾病有些会和注意力缺乏症同时出现，有些也会被误诊为注意力缺乏症，因为它们的症状和注意力缺乏症有许多类似的地方。不过，书中的中心章节提供的一些干预手段对于所有这些疾病都大有裨益。

结束之前，我想和大家说一说与我共事了好几年的唐·莫达西尼。唐是一位经常鼓舞大家的人——他总是很乐观、积极而且热情。无论他有多忙，他都会抽出时间帮助别人，而且他乐于和大家分享他的信息和观点。他善于分析病情，能够很快地集中到最重要的问题上。我们都很钦佩他高超的医术，他既是诊断专家、治疗专家又是精神医生、教师和模范。唐还能够处理好患儿接受治疗和父母参与治疗两者间微妙的关系。对于那些病情比较严重的病例，他还专门设计了后续治疗方案，在许多病人中取得了非常好的治疗效果。我非常欣赏他这种负责任的工作态度。唐还与学校老师、辅导员、心理医生等其他专业人士合作得非常愉快。他致力于打造一支强大的联合治疗队伍。无论从私人角度还是工作角度，我都衷心希望我能够与这位非常优秀的、非常特殊的人继续合作下去。

布鲁斯·M·韦穆特 (Bruce M·Wermuth),

医学博士

洛斯加托斯，加利福尼亚

引言

我是在 50 多岁的时候才得知自己患有注意力缺乏症。在这个时候要找到我的病因，也许为时已晚。确实已经太迟了。那时我总是很忙碌，加上事业的成功使我很难停下来回想过去。但每当回首往事，我总是看到自己身后有个阴影，因此我总是不断地向前跑。我的妻子海伦娜过去总是问我为什么不把节奏放慢些，找一个轻松一些、压力小一些的工作。每次当她说到这些的时候，我总是不寒而栗，不知道为什么她的建议会给我带来这么多烦恼。

20 多年来，我一直是一个专业的商业人士。在那段时间，我的主要精力都放在养家糊口和发展我的事业上。在对我的病一无所知的情况下，经过不断的尝试，我懂得了应该怎样调控自己的生活。正是这种强烈的直觉，使我在那个时候一直没有发病。然而，该发生的总要发生，在 48 岁的时候，我患了神经衰弱。

那段时间，我几乎失去了自我。曾经



在商业领域风光无限的我那时已经无法继续工作。我珍视并且维系了 20 年的婚姻走到了尽头。离婚和缴税用尽了我为退休准备的钱。我一直疼爱的孩子们也因为我的神经衰弱对我产生了恐惧，我们之间的距离不断地拉大。从那时起很长一段时间，我一直对自己很厌恶。我从自己能做的事和我戴的各种帽子才能知道那就是我自己，虽然那些帽子都不再合适了。我咒骂自己是一个格格不入的人、一个懦夫、失败者和别人的负担。

虽然我所经历的那段厌恶自己的时间非常痛苦，但它是我逐渐恢复过程的开始。我开始与内心深处根深蒂固的自卑感斗争。这并不是一种新的感觉。我在开始上小学后就有了这种感觉。后来这种感觉一直追随我到中学、大学和我的职业生涯。为了证明我的价值，我必须攀登更高的山峰。

我的价值就在于我的成就。只有成就才能证明我的存在。没有成就，我一文不值。我徘徊在“做”和“存在”这对古老的矛盾之中。我要找到解脱的办法，否则我就完了。在以后的几年里，我一直在寻找我到底是谁。我被迫从自己的成就中找到自己的价值。被迫抛掉自我价值在于职业、身体享受和物质享受这样的想法。我不得不停止用任何的尺度来衡量人的价值。

从孩提时代起，我就一直拿别人和自己作比较。但我总是落后：我的成绩没有别人好；我笨拙，反应慢；

总是大声吵闹；做错事。

孩子的脑子里总会出现自我比较的想法，患有注意力缺乏症的孩子的大脑总是在处理这样的信息，有时会压抑这样的想法，有时又会自得其乐。这种想法是孩子大脑中的祸根，它会一直存在，直到孩子已经长大成人开始意识到自己的这种想法，并且开始怀疑有这样的想法究竟是对还是错。

当我得知我患有注意力缺乏症后，我感到如释重负。我能够正确看待我扭曲的想法，开始真正的治疗过程，纠正我对自己错误的看法。这是我扔掉我的衡量标准的第一步。然而，不幸的是，确诊并不意味着治疗过程的结束。一个努力要扔掉自己衡量标准的人却不断地将它一次又一次地捡起。我开始逐步控制自己大脑的胡思乱想，同时也发现自己有许多天生的优点。不管怎样，我开始重新看待自己，在自我恢复的道路上不断前进。

这条道路最终引导我作出了一个决定。后半生里我要做什么？在考虑这个问题的时候，我感到世界上有很多股票经纪人，我从这个领域退出不会引起特别的关注。我意识到，我希望用自己的经历来帮助别人。我自己从阴影中走了出来，也许我可以帮助别人避免这种情况。因此，我开始了新的职业生涯——精神治疗医生。

作为一名医生，我认为，如果注意力缺乏症患者没