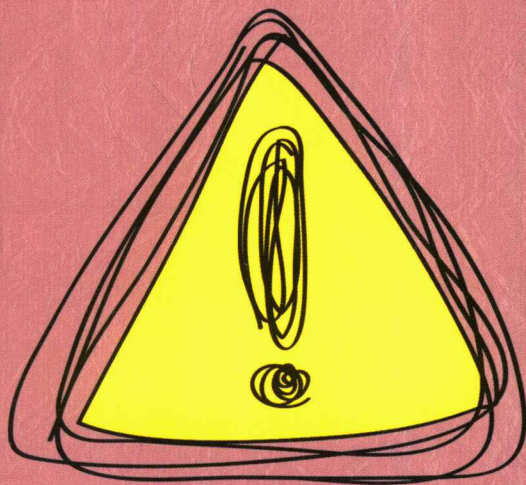


儿童注意力训练

——孩子可以比你想象的更专心

孟瑛如 简吟文 著



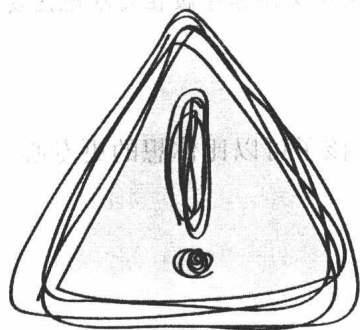
首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

附件图

儿童注意力训练

——孩子可以比你想象的更专心

Ertong Zhuyili Xunlian—Haizi Keyi Bi Ni Xiang de Geng Zhuanxin



孟瑛如 简吟文 著



首都师范大学出版社
CAPITAL NORMAL UNIVERSITY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童注意力训练：孩子可以比你想象的更专心 / 孟瑛如，简吟文著. — 北京：首都师范大学出版社，2016.6

ISBN 978-7-5656-2982-2

I. ①儿… II. ①孟… ②简… III. ①注意 - 能力培养 - 儿童教育 - 教材 IV. ①B844.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 129721 号

北京市版权局著作权合同登记 图字：01-2016-4355 号

本书系经台湾心理出版社股份有限公司同意授权，首都师范大学出版社独家出版中文简体字版在大陆地区发行。

尊师园心理书坊

儿童注意力训练——孩子可以比你想象的更专心

孟瑛如 简吟文 著

责任编辑 顾银政

封面设计 闰江文化

出版 首都师范大学出版社

地址 北京市海淀区西三环北路 105 号 (100048)

电话 总编室：010-68418523

团购：010-58802818

新华书店：010-68418521

网址 www.cnupn.com.cn

邮箱 zunshiyuan@hotmail.com

印刷 三河市佳星印装有限公司

版次 2016 年 6 月第 1 版

印次 2017 年 7 月第 2 次印刷

开本 700mm × 1000mm 1/16

印张 14

字数 165 千

定价 32.00 元

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换

丨 自序一 丨

注意力就是时间，这在特教领域中感受尤其深刻。注意力缺失多动症（Attention Deficit Hyperactivity Disorder，英文简称 ADHD，本书简称“多动症”）与资赋优异的学生，同样都是精力过人，但多动症学生在精力旺盛的同时无法集中注意力，所以反而常无法完成工作，甚至成为闯祸大王；但是，资赋优异的学生在从事自己专长项目时可以废寝忘食，且能维持注意力，成就的人生自然不凡！因此，若是无法集中注意力或是不善用注意力者，能较早接触注意力训练，在每个人生转折点的抉择上绝对会较有利，且能拥有更多选择的可能。每个在今天成功的人，都是在今天以前做了许多对的事，如果我们比较相信累积，而不是奇迹，那么注意力训练就会成为成功之前该做的许多对的事情之一，且是重要事情之一。毕竟，注意力就是时间，尤其是在此知识爆炸的时代，所以我与吟文决定写这本书，并搭配一本实务取向、可以让孩子自行练习操作的《孩子可以比你想的更专心：我的注意力游戏书》，同时决定编制一套“电脑化注意力诊断测验”（Computerized Attention Diagnostic Assessment，英文简称 CADA），希望能筛选出比较需要接受注意力训练的孩子，再配合一套我们撰写的注意力训练书籍，期待能让每位孩子都比父母所想象的更专心！

这是我第一次与人合写著作，很幸运的是与吟文一起撰写。这个主

题我们酝酿已久，我在吟文念大二时就认识他，他是一位与教育学科男生有极大不同行为特征的人，总是坐在第一排，专注的上课眼神让我觉得自己上的课很棒，优异的成绩表现更让我惊艳。于是在他大二时，便破格邀请他进入我刚草创的“有爱无碍”网站小组，成为我们“有爱无碍”网站的建站元老之一。十几年来，他就连在服兵役时，也时时挂心网站的工作。而从2005年，我和吟文，还有邱佳宁老师一起为新竹教育大学特殊教育中心编制了“资源班注意力训练教材”开始，我们便对这个主题很有兴趣，吟文攻读硕士时，论文的题目也是“注意力训练对小学学习障碍学生在课堂学习时注意力影响之探讨”。2014年，我们完成了本书，在之前长达一年的密集撰写期，每次交换意见与文稿，都充分让我享受青出于蓝而胜于蓝的为师之乐。

本书第一版出版后，引起颇多回响，许多第一线的教师希望我们能除了呈现注意力训练教材外，也同时能设计注意力训练课程，所以我们在第二版除了纳入一些注意力训练相关新理论外，也增加了第七章“翻转的注意力训练课程活动设计”。很高兴本书将付梓二版，也希望我们的心血结晶能激起大家对注意力训练的重视！

新竹教育大学特殊教育学系教授 孟瑛如 谨识

2016年1月19日

丨 自序二 丨

在心理与学习领域的研究中，注意力一直是一项热门的课题；在特殊教育的领域里，更是关系到教师教学是否有效的重要因素之一。从2000年踏入特殊教育教学开始，我接触了不同特殊教育班级和不同障碍类别的学生，深深感受到注意力的问题对身心障碍学生学习之影响。于是我在2003年开始构思发展有关注意力训练的教材，并在2005年与孟瑛如教授、邱佳宁老师共同编制“资源班注意力训练教材”，开启了我对注意力相关议题的研究。为了更进一步让教材的使用有实证性，在修读硕士学位期间，我即以注意力缺失症（Attention Deficit Disorder，英文简称ADD）学生为对象进行论文研究，而后在博士修业期间也针对轻度智能障碍者再次进行验证，这让注意力训练教材的效益更具有科学根据。

“注意力就是时间”，这是孟瑛如教授在一次研究会议讨论时所激发的灵光一闪，同时也为注意力在学习历程的定位立下了不同的注解。孟瑛如教授，是我最敬爱的老师，我在特教领域的岁月中与她有着深刻的渊源，由她启蒙并带领我从实务教学走向学术研究的大门，并一直鼓励我、教导我用不同的角度看待过程、以多元的观点看待结果，孟老师教给我的不只是学习与研究，更有许多看待人生课题的智慧。从本科到硕士、从硕士到博士，一路走来，孟老师不仅是一位指导教授，更是我的实务教学与学术研究之母。

很荣幸人生的第一本专著能和孟老师一同完成，并且迈入第二版，由衷感谢她的建议与指导，让此书更臻完备。从一版付梓到二版的修订，感谢一路以来特教界伙伴以及家长给予的指教，同时也要感谢新竹教育大学特殊教育研究所的学妹禹君、胡瑀，以及两位实习老师翔婷与姿莹，在注意力训练课程活动设计中的协助设计与实施，让这本书能继续延伸与发展相关主题，同时也盼望能引起第一线的特教老师与父母对注意力课题的重视。

最后，谨将此书二版付梓的喜悦与成果，献给我的母亲与家人，以及一路上支持陪伴我的朋友们。

新竹市南寮小学教师 简吟文 谨识

2016年1月1日

| 目录 Contents |

第一章 你有注意力吗？ / 001

第二章 你所了解与不了解的注意力 / 009

第一节 神经心理学的基础 / 011

第二节 认知的历程 / 014

第三节 注意力的分类 / 026

第四节 注意力和记忆、学习的关系 / 030

第五节 和注意力相关的诊断标准 / 034

第三章 谁有注意力问题？轻度障碍儿童的注意力特征和问题 / 043

第一节 学习障碍儿童的注意力特征和问题 / 045

第二节 多动症儿童的注意力特征和问题 / 050

第三节 智能障碍儿童的注意力特征和问题 / 057

第四节 自闭症儿童的注意力特征和问题 / 058

第五节 亚斯伯格症儿童的注意力特征和问题 / 061

第六节 教师可行的班级经营原则 / 062

第四章 如何训练注意力？相关训练理论之探讨 / 069

第一节 行为理论治疗 / 071

第二节 认知行为治疗 / 075

第三节 饮食疗法和心理治疗 / 079

第四节 台湾注意力训练相关研究 / 082

第五章 不一样的注意力训练教材 / 085

第一节 理论依据 / 087

第二节 教材编制与架构 / 090

第三节 教材内容 / 092

第四节 使用说明 / 118

第五节 特殊需求课程与实施 / 120

第六章 从哪里看到效果？实施与应用研究 / 123

第一节 学习障碍之注意力训练研究 / 125

第二节 轻度智能障碍之注意力训练研究 / 142

第七章 翻转的注意力训练课程活动设计 / 163

第一节 设计缘起 / 165

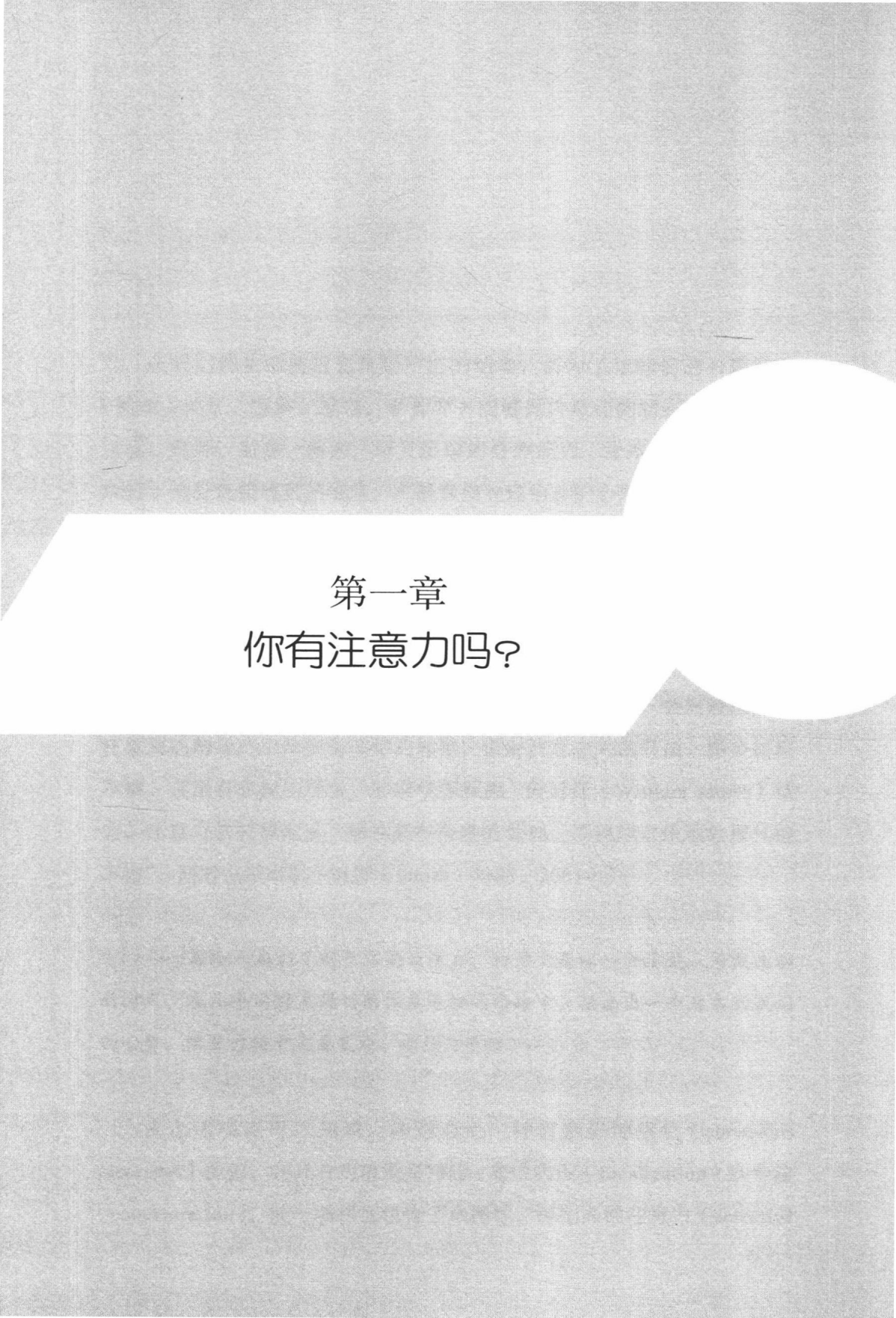
第二节 课程内容 / 167

第三节 教学设计 / 168

第八章 许一个更专心的未来：发展与辅导建议 / 189

第一节 未来发展 / 191

第二节 辅导建议 / 194



第一章
你有注意力吗？

在我们的生活周遭充斥着不同的信息，而为了让我们的心理活动（例如：记忆、理解、推理、思考等）能够保持最佳的状态，必须通过过滤、选择、对焦、转换，以及追踪的心理能力（张本圣、洪志美译，2012）来处理接收到的信息，而最直接处理信息的心理能力便是注意力（attention）。也因此，注意力被视为学习上不可忽视的一项能力，尤其是在课堂学习时，孩童需要集中心思来看、听或观察老师所呈现的教学内容。注意力在心理学上的解释，被认为是“个体对情境中的众多刺激，只选择其中一个或一部分来做反应，从而获得知觉经验的一项心理活动能力”（张春兴，2000）。当个体执行注意力此项能力时，会对被选定而注意到的刺激产生并获得清楚的知觉，但对注意之外的刺激，则会模糊不清，甚至有忽视的现象。心理学家威廉·詹姆斯（William James）认为，注意力的关键就是“牺牲某些事物的处理，以便能有效地处理其他事物”，同时也做出以下诠释（James，1980，2007）：

……每个人都能了解什么是注意力，注意力是以一种清楚、活泼生动的方式，在几个同时呈现的物体或连续的思绪中，挑选出一个来占据我们的心智，注意力的重点是集中、专注与意识……

由上述观点可以知道，注意力是一种有意识的察觉（conscious clearness）能力，并具有两项重要特征：集中焦点（focalization）和专注（concentration）。前一项特征包含了选择性，即选择性注意力（selective

attention)，能区分出信息的重要性，并且有效掌握需要的信息，以避免接收过多不必要的刺激；后一项特征则具有持续性，即所谓的持续性注意力（sustained attention），是指个体对于处理信息的持久程度。从心理学的角度来看，注意力的主要功能在使大脑可以迅速处理所接收的信息，根据大脑的信息容量进行运作，而形成有效的选择、转换、持续等处理信息的机制（James，2007）。

一般小学教师认为，注意力异常是学生学习困难的主要原因，使得学生成绩不尽理想，以及无法有效率地完成作业（王乙婷、何美慧，2003）。当学生缺乏注意力时，便容易在学习上产生困扰，而无法完全接收到老师所给予的教学刺激。注意力对学习所造成的问题大致可区分为下列四种特征：注意力涣散、注意力缺乏、注意力短暂与注意力固执（孟瑛如，2006），每种特征所造成的学习问题都不尽相同，简述如下：

1. 注意力涣散：注意力涣散的孩子常会伴随多动现象，易受周遭小事干扰而分心，思想冲动且健忘，厌恶认知学习上需要持续专心的活动。

2. 注意力缺乏：注意力缺乏的孩子常会伴随退缩与行动迟缓的现象，做事速度很慢，欠缺执行力，常需花很长时间去完成一件很简单的事。

3. 注意力短暂：注意力短暂的孩子常会伴随疲累与分心现象，做一件事常需分多次完成，易过度注重小细节，以致常被过多不必要的细节误导。

4. 注意力固执：注意力固执的孩子常会伴随固执行为现象，会在上课或做课时，只专注于自己的固执行为，例如玩衣领、涂鸦等，以致不能如期完成任务。也会常在考试时不由自主地重复念同一个字或句子，浪费许多作答时间，更会因某一道题答不出来而“卡”住，留下一大堆未作答的空白题。

研究发现,许多有学习障碍(Learning Disabilities, 英文简称LD)的儿童多半具有注意力方面的问题(孟瑛如, 2013b, 2013c; 洪俪瑜, 1995; 杨坤堂, 1995; Bender, 2002; Lerner & Johns, 2012)。也有其他心理方面的研究指出,学习障碍学生比较容易分心,他们很难将注意力集中在相关的刺激或学习材料上,这也让我们间接了解到学习障碍学生无法像一般学童那样,将学习建立在自动化阶段(洪俪瑜, 1995),他们随时需要较多的注意力来维持学习(Smith, 1994)。注意力问题同时能在轻度障碍学生中发现,除了学习障碍的儿童外,多动症、自闭症、轻度智能障碍等患者,也都能发现具有不同程度的注意力问题。

台湾现有的文献研究显示,针对学生的专注力进行训练,有助于学生学习效能的正向提升(王乙婷、何美慧, 2003; 周台杰、林玉华, 1996; 邱瑜萱, 2003; 麦玉枝, 2004; 蔡文标, 2002; 简吟文, 2008; 简吟文、孟瑛如, 2009)。这些研究有些采取行为改变的方式,有些利用学习策略的方式,其研究结果对学生的注意力改善都是正向的,一旦学生集中注意力学习时,才能有较佳的学习效果。

海外的临床研究已经明确指出注意力的不同向度,并且提出适当测量的方法,同时也提供训练注意力的研究模式。例如:美国有运用临床模式所发展的注意力训练方案(Attention Training Program, 英文简称ATP)(Sohlberg & Mateer, 1987, 2001a, 2001b; Sohlberg & Turkstra, 2011),或是结合电脑科技训练多动症的实验方案(Lim, et al, 2012)。德国和西班牙也有类似ATP的注意力训练方案,同时提出有效的实证结果(杨文丽、叶静月译, 2003; Lauth, 1998; López-Luengoa & Vázquezb, 2003)。

注意力训练若有一套系统化教材,对训练儿童的注意力将有相当大

的助益；借由教材的辅助，教师在实施注意力训练时，能更有结构性和系统性。有鉴于此，笔者设计出一套系统化延伸的注意力训练教材，并且借由教学研究实验过程来印证成效。笔者期待注意力的训练不再仅是理论和研究的探讨，而是与实务教学相结合。本书的内容分为理论和实务两大部分。前一部分为注意力理论的探讨，由第二章开始介绍注意力的理论，分成五大部分做说明：神经心理学的基础，认知的历程，注意力的分类，注意力和记忆、学习的关系，和注意力相关的诊断标准。生理基础部分列举了脑伤、神经化学和感觉统合的理论说明；认知历程部分则介绍了海外认知心理学的研究，同时引用著名的注意力理论和相关研究说明；注意力的分类则概述了海内外学者对于注意力分类的意义的研究，从单一层面走向多元；注意力和记忆、学习的关系部分则从学习历程出发，说明注意力对工作记忆和长期记忆的影响；和注意力相关的诊断标准则介绍了海内外对注意力诊断的相关说明，而本部分同时也将介绍《精神障碍诊断与统计手册》最新版本 DSM-V (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, 5th edition*, 美国精神医学学会 (American Psychiatric Association, APA) 2013 年 5 月出版。该手册自从出版以来，历经六次改版：II、III、III-R、IV、IV-TR 和 V) 对多动症学生的最新定义与诊断标准。第三章介绍各类认知或学习功能轻度缺损学生的注意力特征和问题，分为学习障碍、多动症、智能障碍、自闭症以及亚斯伯格症五类介绍，并针对各种障碍的注意力特征和问题提供若干适性学习策略。第四章开始说明注意力训练之各种模式，包含：(1) 行为理论的治疗，其中还细分为药物治疗、感觉统合治疗以及行为治疗。药物治疗是介绍台湾常用以治疗注意力之药物，感觉统合治疗则概述其意义及目前运用之限制，行为治疗则根据环境观点提出不同见解。(2) 认知

行为理论则从自我指导、心理学、学习策略、注意力策略四个层面说明，同时也列举了海内外学者对于提升注意力的建议。(3) 在饮食疗法和心理治疗部分，前者列举几项海外常见的饮食疗法，同时说明其应用与限制，而心理治疗则由咨商辅导的层面出发，说明其治疗技术在注意力问题上的运用与意义。(4) 最后一部分列举出台湾相关之实证研究，说明注意力训练的效果。

本书后一部分属于注意力训练实务部分。第五章介绍由笔者自行设计的注意力训练教材，包括编制理论基础、教材分类、教材内容、使用对象和时机等；第六章则分别以学习障碍和轻度智能障碍为研究对象，介绍注意力训练实验的研究结果，包含研究的设计和实验数据，并对实验过程和结果做相关探讨；第七章介绍一些实用的注意力训练课程活动设计；第八章提供未来发展与辅导建议，以及给家长和教师的一些建议和辅导教育。希望借由本书兼顾理论和实务成效的说明，能提供给读者教学和思考的启发及方向。

