

来自国际知名儿童心理学家劳伦斯·E·夏皮罗博士的专业指导

分心多动不可怕

帮助孩子学习自我控制和社交技巧



〔美〕劳伦斯·E·夏皮罗 著

〔美〕朱莉·奥尔森 绘 郭笑译



用孩子听得懂的语言
和新颖有趣的心理游戏

帮助家长了解孩子

行为背后的心理动因

教给孩子管理情绪和行为的实用技巧

被翻译成 27 种语言

世界各地的心理咨询师都在用

北京科学技术出版社

分心多动不可怕

帮助孩子学习自我控制和社交技巧

〔美〕劳伦斯·E·夏皮罗 著
〔美〕朱莉·奥尔森 绘 郭笑 译

 北京科学技术出版社

THE ADHD WORKBOOK FOR KIDS: HELPING CHILDREN GAIN SELF-CONFIDENCE,
SOCIAL SKILLS, AND SELF-CONTROL By LAWRENCE E. SHAPIRO, PH.D.,
ILLUSTRATIONS BY JULIE OLSEN

Copyright: © 2010 BY LAWRENCE E. SHAPIRO

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

Simplified Chinese edition copyright: 2017 Beijing Science and Technology Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

著作权合同登记号 图字: 01-2017-4389

图书在版编目 (CIP) 数据

分心多动不可怕: 帮助孩子学习自我控制和社交技巧 / (美) 劳伦斯·E·夏皮罗著; (美) 朱莉·奥尔森绘; 郭笑译. —北京: 北京科学技术出版社, 2018.1
ISBN 978-7-5304-9188-1

I. ①分… II. ①劳…②朱…③郭… III. ①儿童多动症—自我控制②儿童
多动症—心理交往—能力培养 IV. ①G766

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 190494 号

分心多动不可怕: 帮助孩子学习自我控制和社交技巧

作 者: [美] 劳伦斯·E·夏皮罗

绘 图: [美] 朱莉·奥尔森

译 者: 郭 笑

策划编辑: 孙晓敏

责任编辑: 刘 宁

装帧设计: 天露霖

责任印制: 吕 越

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京捷迅佳彩印刷有限公司

开 本: 889mm × 1130mm 1/16

字 数: 83 千字

印 张: 14.5

版 次: 2018 年 1 月第 1 版

印 次: 2018 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-9188-1 / G · 2673

定 价: 49.80 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。



写给家长们的信

如果你的孩子有多动的问题，你需要大量的耐心、特殊的奉献，以及即使没有人了解孩子的特殊需要时，你仍愿意成为孩子的支持者。（多动既会影响男孩，也会影响女孩，但有多动问题的男孩是女孩的3倍。考虑到数据如此，在整本书中我会更多使用男性人称代词）。

这也要求你具备特殊的知识和能力。让我们面对它，很多事其他家长可以理所当然，但你不能。你可能比其他家长更担心自己孩子的行为，你应该这么做。有多动问题的儿童经常说或做一些事，让他们在家里或学校中陷入麻烦。如果你像大多数有多动问题的儿童家长一样，你也会担心孩子在学校的表现。很多有多动问题的儿童有超过平均水平的学业潜能，但他们在完成功课方面的问题会让他们成为后进生。增加学习时间或许有用，但这通常是不够的。

大多数有多动问题的儿童也存在交朋友和维系友谊方面的困难，这也

是家长很关心的问题。当孩子没有接到生日聚会邀请或独自坐在家里而不是去和朋友玩时，家长并没有意识到自己的孩子正在被忽视。有的多动儿童甚至有更严重的社交问题——他们被同学嘲笑，在课间游戏时被排斥，并且存在社交孤立。

多动还可能导致低自尊。多动儿童通常会引来批评和负面注意。如果你的孩子在治疗多动问题，他可能会感到困惑，担心自己和别人不一样。

我写这本书就是为了帮助你的孩子学习新的情绪、行为和社交技能，解决他们在行为、学业、社交和自尊方面的遇到的问题。有的人将这些技能称为“情绪智力”。研究者告诉我们，情绪智力可以像其他技能，如阅读、打棒球或拉小提琴一样被习得。而且这种技能也和其他技能一样，需要以一种系统的方式来教授，并且需要练习和强化。

这就是这本书想做的，并且你也能帮助孩子。如果你的孩子看起来很困惑或没有意识到，你可以把这些概念解释给孩子听。当你看到孩子努力学习新技能时，你要确保给他足够的赞扬。

请注意，这本书是全面解决多动问题的一个补充，全面的解决方案应该包括家庭中的行为改变、课堂改变、教室中行为的改变，有时还包括专门的辅导和咨询。

对于多动儿童来说没有简单的答案，并且每个孩子都有独特需求。我希望在你耐心的指导下、在学校的支持下，你的孩子能收获快乐和成功。

真诚地，

劳伦斯·E·夏皮罗博士



写给孩子们的信

对你来说，多动是什么感觉呢？我认识很多和你一样有多动问题的孩子，他们告诉我，大多数时间都没问题。但你知道，有时它会给你带来痛苦。

有的孩子告诉我，他们会比其他孩子更容易遇上麻烦。他们的老师和家长永远都在说一些像“我知道如果你再稍微努力一下，你就能做得更好”的话，即使他们已经很努力了。大多数有多动问题的孩子告诉我，他们没有朋友，有时同学对他们很刻薄。

我写这本书是为了帮助你解决其中的一些问题，我希望这本书确实能帮助你。在每项活动中，你会学到更好地处理不同问题的方法，并且在学的同时获得乐趣。书里有很多孩子喜欢的活动，像画画和走迷宫。但如果说这些活动不需要努力，那是不诚实的。你越努力，学得就越多，就像学习功课一样。

每个活动都会教你一项新技能。第一部分的活动将教你怎么做才能不遇到麻烦；第二部分的活动将教你如何在学校有更好的表现；在第三部分中，你将学会一些交朋友的方式，以及如何与朋友更愉快地玩耍；在第四部分中，你将学到一些关于你自己的事情，以及是什么造就了这么独特的自己。

有的活动你能自己完成，有的活动可能需要你在家长或老师的帮助下完成。如果你有心理咨询师，他可能也很愿意帮助你完成这些活动。

有很多人想帮助你在生活中的每一天都快乐、健康和成功，而我就是其中的一员！

祝你好运！

劳伦斯·E·夏皮罗博士



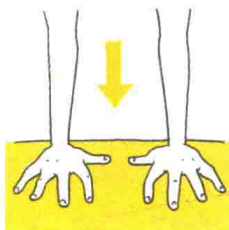
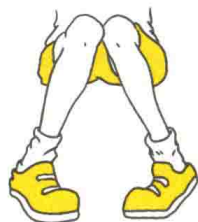
CHAPTER 1

学习自我控制 / 1

Contents

目 录

- ▶ 活动1 你能避免陷入麻烦 / 2
你要知道 / 2 你要做的 / 4 更多你要做的 / 6
- ▶ 活动2 你能预测别人会做什么 / 7
你要知道 / 7 你要做的 / 10 更多你要做的 / 12
- ▶ 活动3 即使你感到不耐烦，仍然能够
保持专注 / 14
你要知道 / 14 你要做的 / 16 更多你要做的 / 18
- ▶ 活动4 你可以学会更有耐心 / 19
你要知道 / 19 你要做的 / 21 更多你要做的 / 23
- ▶ 活动5 你能学会做一个优秀的倾听者 / 25
你要知道 / 25 你要做的 / 28 更多你要做的 / 30
- ▶ 活动6 你能坐得住 / 32
你要知道 / 32 你要做的 / 34 更多你要做的 / 36
- ▶ 活动7 你能学会听从要求 / 37
你要知道 / 37 你要做的 / 39 更多你要做的 / 40



- ▶ 活动8 你能遵守规则 / 41
你要知道 / 41 你要做的 / 43 更多你要做的 / 44
- ▶ 活动9 你能让父母和老师感到骄傲 / 46
你要知道 / 46 你要做的 / 48 更多你要做的 / 49
- ▶ 活动10 你可以解决任何难题 / 50
你要知道 / 50 你要做的 / 52 更多你要做的 / 54
- ▶ 活动11 你可以做自己的教练 / 55
你要知道 / 55 你要做的 / 57 更多你要做的 / 59
- ▶ 活动12 你能保持房间整洁 / 60
你要知道 / 60 你要做的 / 62 更多你要做的 / 64

CHAPTER 2

在学校表现得更好 / 67

- ▶ 活动13 你能让上学变得简单有趣 / 68
你要知道 / 68 你要做的 / 70 更多你要做的 / 72
- ▶ 活动14 你能从容地准备上学 / 73
你要知道 / 73 你要做的 / 75 更多你要做的 / 76
- ▶ 活动15 你能学会守时 / 77
你要知道 / 77 你要做的 / 79 更多你要做的 / 80
- ▶ 活动16 你能顺利完成家庭作业 / 81
你要知道 / 81 你要做的 / 83 更多你要做的 / 84
- ▶ 活动17 你能放好自己的东西 / 85
你要知道 / 85 你要做的 / 87 更多你要做的 / 88



- ▶ 活动18 不用提醒你也知道要做什么 / 89
你要知道 / 89 你要做的 / 91 更多你要做的 / 92
- ▶ 活动19 如果你需要，你可以寻求帮助 / 93
你要知道 / 93 你要做的 / 95 更多你要做的 / 96
- ▶ 活动20 你能知道什么时候该休息、什么时候该专心 / 97
你要知道 / 97 你要做的 / 99 更多你要做的 / 100
- ▶ 活动21 在那些似乎每件事都出错的日子里，
你仍然能沉着应对 / 101
你要知道 / 101 你要做的 / 103 更多你要做的 / 105
- ▶ 活动22 你能做好考试准备 / 106
你要知道 / 106 你要做的 / 108 更多你要做的 / 109

CHAPTER 3

交朋友 / 111

- ▶ 活动23 有时候遭到他人取笑应该告诉大人 / 112
你要知道 / 112 你要做的 / 114 更多你要做的 / 115
- ▶ 活动24 你能控制自己的脾气 / 116
你要知道 / 116 你要做的 / 118 更多你要做的 / 119
- ▶ 活动25 你能把那些困扰你的事大胆讲出来 / 120
你要知道 / 120 你要做的 / 122 更多你要做的 / 124
- ▶ 活动26 你能成为受人欢迎的孩子 / 125
你要知道 / 125 你要做的 / 127 更多你要做的 / 128
- ▶ 活动27 你能考虑其他孩子的感受 / 130
你要知道 / 130 你要做的 / 132 更多你要做的 / 133

- ▶ **活动28 你能找到非常好的朋友 / 134**
你要知道 / 134 你要做的 / 136 更多你要做的 / 138
- ▶ **活动29 你和任何人都能愉快相处 / 139**
你要知道 / 139 你要做的 / 141 更多你要做的 / 142
- ▶ **活动30 你会有一个最好的朋友 / 143**
你要知道 / 143 你要做的 / 146 更多你要做的 / 148
- ▶ **活动31 逗别人开心不能伤害他人的感情 / 150**
你要知道 / 150 你要做的 / 152 更多你要做的 / 154
- ▶ **活动32 你能勇敢地维护自己 / 155**
你要知道 / 155 你要做的 / 157 更多你要做的 / 159
- ▶ **活动33 你能学会妥协、避免冲突 / 160**
你要知道 / 160 你要做的 / 162 更多你要做的 / 163

CHAPTER 4

对自己感觉良好 / 165

- ▶ **活动34 别人可以接受你的特别之处 / 166**
你要知道 / 166 你要做的 / 168 更多你要做的 / 169
- ▶ **活动35 你会发现自己的特殊天赋 / 170**
你要知道 / 170 你要做的 / 172 更多你要做的 / 176
- ▶ **活动36 你能吃得更健康 / 177**
你要知道 / 177 你要做的 / 179 更多你要做的 / 180
- ▶ **活动37 你可以睡得更好 / 181**
你要知道 / 181 你要做的 / 183 更多你要做的 / 184

▶ 活动38 你能限制自己看电视和玩电子游戏时间 / 185
你要知道 / 185 你要做的 / 187 更多你要做的 / 188

▶ 活动39 你能成为一个负责任的孩子 / 190
你要知道 / 190 你要做的 / 192 更多你要做的 / 193

▶ 活动40 你能成为别人眼中善良有用的人 / 194
你要知道 / 194 你要做的 / 196 更多你要做的 / 198

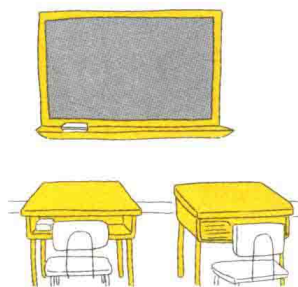
▶ 活动41 你会有一个更和谐的家庭 / 199
你要知道 / 199 你要做的 / 202 更多你要做的 / 203

▶ 活动42 你能顺利度过用药期 / 205
你要知道 / 205 你要做的 / 207 更多你要做的 / 208

▶ 活动43 如果你需要，你一定能得到帮助 / 209
你要知道 / 209 你要做的 / 212 更多你要做的 / 213

▶ 活动44 你做得非常棒！ / 214
你要知道 / 214 你要做的 / 216 更多你要做的 / 217

附录 多动问题核查表（活动13） / 218



CHAPTER 1

学习自我控制

大部分多动儿童都有某些行为问题，虽然这些行为并没有多坏，但是这些行为总是不符合家长和老师的期待的。他们记不住规则，常常因为不守规矩而陷入麻烦；他们在课堂上常常坐不住，也记不住有问题的时候要先举手；和家人甚至朋友讲话时可能过于大声。

本章所包括的活动将帮助你学会如何和别人相处得更好，这些人包括你的父母、老师和朋友。



Activity 1

活动1 你能避免陷入麻烦

· **你要知道** · 你可能有时候缺乏三思而后行的能力，记不住那些确定的规则以及违反规则将会带来的麻烦，但你能够学会在行动前先进行思考，同样也能学会避免做那些让成年人生气的事情。

克里斯和大卫是非常要好的朋友，而且几乎每个周六都在一起玩。大卫有一个城堡玩具，还有配套的骑士、战马和一条咆哮的龙，克里斯喜欢玩这些骑士玩偶。一个周六，克里斯想要照常来一场玩偶对垒，但是没玩一小会儿，大卫便说这很无聊，还不如去骑单车。

克里斯说：“我什么时候都能骑单车，但我在家的时候可玩不了这样的城堡，这简直太酷了！”

“但是我每天都可以玩这些城堡，我玩腻了，”大卫回复说，“而且你是在我家，应该我说了算！”

克里斯也明白这是在大卫家，大卫的玩具应该由大卫说了算，但他仍然不想去外面玩，而且他觉得大卫过于专横。于是趁大卫不注意的时候，他把其中一个骑士玩偶放进了自己的口袋，这是一个在头顶挥舞着宝剑的黑色骑士。

当天晚些时候，克里斯的妈妈看见了他手里的黑色骑士，于是问道：“这是从哪里来的？我怎么从来没见过？”

“我找到的。”克里斯说，他想不出更好的答案。

“你在什么地方找到的？”妈妈走近克里斯并用怀疑的眼神看着他，继续问道。

“我忘了。”克里斯说，“它就在我口袋里。”

“嗯，也许我们应该谈谈这个玩偶是如何跑到你的口袋里去的。”克里斯妈妈说。从妈妈的眼神中，克里斯意识到情况有些不妙。

Share

你有未经允许拿走别人东西的经历吗？如果有，之后都发生了什么？请你写下来或说一说。



For you

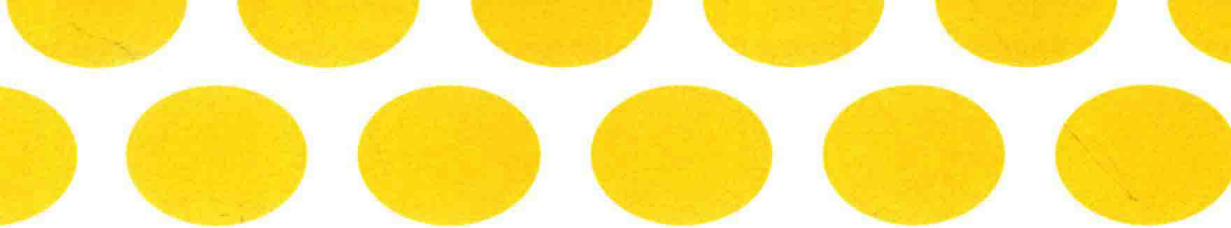
你要做的

想一想过去做过的让你陷入麻烦的事情，这些事情包括：

- ▶ 你知道这是错的，并且之后你也很内疚；
- ▶ 你不知道这是错的，但之后这件事确实让你陷入困境。



如果你在做之前想一想，可能你就不会做这些事情，你心里也不会内疚，你更不会遇到麻烦。



下面这个量表可以帮助你确定你想做的事到底是好是坏，用这个量表去给你想做的事情打分。下面是分数说明：

- 1 = 这个决定会帮助其他人。
- 2 = 这个决定不会伤害任何人，而且我还会乐在其中。
- 3 = 这个决定确实能让我开心，但是并不是真正对我有利。
- 4 = 这个决定会让我开心，但同时也会让别人生气。
- 5 = 这个决定不符合大人们口中的规矩。
- 6 = 这个决定是违反法律的。

请在下面的表格中填写5件你过去做过并让你陷入麻烦的事情，并使用上述评分标准在右栏对这些事情分别给出相应的分数。

让我陷入麻烦的事	等级评分（1~6）