

Clife



陪孩子走出

情緒障礙

- ✓ 老師說孩子上課時總是不專心、愛講話？
- ✓ 孩子動不動就鬧情緒，讓您感到很無力？
- ✓ 孩子為什麼總是講不聽，是孩子太笨了嗎？

您知道嗎？孩子種種讓您束手無策的狀況，
可能是情緒障礙在作祟！

臧汝芬
／著

聯合
推薦

洪儷瑜

臺灣師範大學特殊教育系教授

陳快樂

衛生署心理健康辦公室主任

陳展航

臺中榮總精神部主任



三民書

陪孩子走出
情緒障礙

Life

生命·生活·生涯

精神·活力·新生

發現生命的價值 肯定生命的可貴

國家圖書館出版品預行編目資料

陪孩子走出情緒障礙 / 臧汝芬著. -- 初版一刷. --

臺北市: 三民, 2009

面; 公分. -- (LIFE系列)

ISBN 978-957-14-5209-8 (平裝)

1. 情緒障礙兒童 2. 憂鬱症 3. 情緒管理 4. 親職教育

415.989

98011662

◎ 陪孩子走出情緒障礙

著作人 臧汝芬
企劃編輯 黃麗瑾
責任編輯 周明怡
美術設計 陳健茹
校對 吳叔峰

發行人 劉振強
著作財產權人 三民書局股份有限公司
發行所 三民書局股份有限公司
地址 臺北市復興北路386號
電話 (02)25006600
郵撥帳號 0009998-5
門市部 (復北店) 臺北市復興北路386號
(重南店) 臺北市重慶南路一段61號

出版日期 初版一刷 2009年8月

編號 S 521060

行政院新聞局登記證局版臺業字第〇二〇〇號

有著作權，不准侵害

ISBN 978-957-14-5209-8 (平裝)

<http://www.sanmin.com.tw> 三民網路書店

※本書如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回本公司更換。



叢書出版緣起

現代人處在緊張、繁忙的生活步調中，在承受過度心理壓力而不自知的情況下，逐漸形成生理與心理疾病，例如憂鬱、躁鬱、失眠等，這種種的問題，不僅呈現在個人的身心層面，更可能演變成為家庭破碎的悲劇，甚至耗費莫大的社會成本。我們從近年來發生的自殺、家暴、卡債族、失業問題等種種新聞中，不難發現問題的嚴重性，這些可能正發生在你我身邊的真實生命故事，也讓許多人不禁發出「我們的社會究竟怎麼了」的喟嘆！

面對著一個個受苦而無助的靈魂，我們能夠為他們做些什麼？而身為對社會具有責任的文化出版者，我們又能為社會做些什麼？這一連串的觀察與思考，促使我們更深刻地反省，並澄清我們的意念，釐清我們想帶給社會一些什麼樣的東西，讓臺灣的社會，朝向一個更美好、更有希望，及更理想的未來。以此為基礎，我們企畫了【LIFE】系列叢書，邀集在心理學、醫學、輔導、教育、社工等各領域中

學有專精的專家學者，共同為社會盡一分心力，提供社會大眾以更嶄新的眼光、更深層的思考，重新認識自己並關懷他人，進而發現生命的價值，肯定生命的可貴。

要解決問題，必須先面對問題、瞭解問題，更要能超越問題。從這個角度出發，【JHE】系列叢書透過「預防性」與「治療性」兩種角度，對現代人所遭遇的心理與現實困境，提出最專業的協助，給予最真心的支持。跳脫一般市面上的心理勵志書籍、或一般讀物所宣稱「神奇」、「速成」的效用，本叢書重視知識的可信度與嚴謹性，並強調文字的易讀性與親切感，除了使讀者獲得正確的知識，更期待能轉化知識為正向、積極的生活行動力。

值得一提的是，參與寫作的每位學者，不僅在學界與實務界學有專精，最令人感動的是，在邀稿過程中，他們與三民同樣抱持著對人類社會的理想與熱情，不計較稿酬的多少，願對人們的身心安頓進行關照，共同發心為臺灣社會來打拼。我們深切地期望三民【JHE】系列叢書，能成為現代人的心靈良伴，讓我們透過閱讀，擁有更健康、更美好的人生。

推薦序

洪麗瑜

走出診間、傳授撇步——共創情緒障礙兒美好的明天

兒童階段的情緒障礙一直困擾著家長、老師，根據研究顯示，一般老師最感壓力的身心障礙學生就是情緒障礙，很多家長也經常對情緒障礙的子女束手無策。

一般父母認為情緒障礙的兒童只能依賴醫師來治療，或者認為自己不是專家，無法使上力，而不知道很多情緒障礙兒，除了需要兒童心智科專科（或兒童精神科）醫師之外，更需要周圍的人一起來努力，整個生態環境配合下醫療才可能事半功倍。研究也顯示部分在學齡前或幼兒時期發現的情緒障礙，確實能夠在成長過程中逐漸好轉，甚至適應得很好，這其中的關鍵就是周圍的人是否能配合採用正確的策略和態度。

馬偕醫院兒童心智科臧汝芬醫師，長年投注在兒童情緒障礙，也體認家庭和環境配合的重要性。她在診間除了提供兒童藥物或行為治療之外，也提供親職訓練的治療團體，致力於將家長納入情緒障礙兒的療育團隊。也因此，她曾到本所進修特殊教育



並取得碩士學位。如今，她更是把多年來在情緒障礙兒童的臨床經驗，集結成冊——《陪孩子走出情緒障礙》。

本書的出版充分證實她對情緒障礙兒的親職教育之重視。她把專業經驗帶出醫療院所，用淺顯易懂的方式傳授給家長、教師或想幫助情緒障礙兒童的人士，可以體會她期待社會在面對情緒障礙兒的方法和態度上，能越來越正向、正確，不要耽誤改善情緒障礙兒的機會。

本書分為四部分，前兩部分「認識情緒障礙」、「情緒障礙外顯問題」，主要介紹常見的注意力缺陷過動症(ADHD)的各種適應問題和其可能共病的問題，她在文章中以大鵬為主角寫出實例，文中也穿插很多例子說明，讓讀者容易了解注意力缺陷過動症有關的問題。

後兩部分「情緒障礙兒童的自我效率訓練」和「給父母的貼心建議」算是實際的行動篇。第三篇主要以學童的情緒、行為、人際和親子的問題提供各項訓練原則和策略，也指出對於注意力缺陷過動症兒童療育的另一個目標——治療不僅是減少其問題，也要增加兒童自己管理情緒的能力，以增加個人因應環境的效能。第四篇乃對注意力缺陷過動症家長易出現的問題提供建議，文中介紹無效率家長的特徵，並提供

家長成為有效父母的方法和建議。

全書各篇在各項主題都闢有「父母技能補給站」專欄，傳授該項問題實際可行的技巧，並以「貼心叮嚀」提醒父母在子女療育時應有的態度，這些都是對家長、讀者一種貼心的考慮。

兒童的情緒障礙可分為不同類型，雖然臧汝芬醫師在本書以注意力缺陷過動症及其共病等問題為主要對象，但她所提供的策略和建議，很多也都適用於其他類型的情緒障礙，家中如有其他非注意力缺陷過動症之情緒障礙兒，也可以在專家的諮詢下參考使用本書的策略和原則。

近年來有關 ADHD 主題的中文書籍不少，本書可算是少數較完整的親職教育書籍，不但討論症狀、病因和藥物等傳統的治療，還介紹共病和依據問題所需之情緒或行為的訓練、以及親職和家庭等主題。本書涵蓋內容之完整，確實反應出現有情緒障礙的趨勢——療育工作需要家庭和周圍環境的加入。期待大家了解本書背後的用心，不論是家長或老師，都能與專業人員攜手合作，共創情緒障礙兒美好的明天。

（本文作者為臺灣師範大學特殊教育系教授）

◎ 自序

在出版書的同時，我心中有許多感慨。十年前，當我開始看兒心門診時，看到許多病童父母的眼淚與著急的心情，他們頻頻四處看醫生，卻殊不知，如此逛醫院 (doctor shopping) 對病童並沒有任何幫助。

十年後，當我開始站在病童父母的立場同理家長與兒童時，我看到的是醫師、教師與政府的散漫態度，其實我們都誤會病童的家長了。我們以為他們是故意到處看醫生，學校的老師們也常誤會是我家長不會教，才會教出不聽話的搗蛋鬼；而政府醫療當局「置之局外」的態度，許多高高在上的醫療政策擬定者或執行者對情緒障礙兒缺乏了解，以「治療也可，不治療也可」的態度，盡量刪減兒童心理衛生治療的預算；再加上兒童青少年心理醫師數量不足，經常使病童的父母掛不到號，或是即使看了醫師，也得不到及時的治療。此外，教育界對校園中的病童輔導，也充滿不正確的觀念，譬如，許多老師對注意力不足症候群的觀念完全無知，輕信沒有醫學驗證報告的感覺統合治療，而非讓病童接受有醫學驗證報告的服藥治療。

更令人擔憂的是，教育部對此等兒童心理衛生的正確預防或治療措施漠不關心，



任家長或醫師感嘆國內的校園兒童心理衛生教育「牛步化」。許多媒體或相關單位只有在校園爆發青少年的自殺或暴力新聞時，才開始討論此議題，但卻從不檢討政府如果不再多撥經費做好兒童心理衛生的工作，將來會有更多青少年的自殺或暴力事件，衍生出更多的社會問題。

今天精神科醫師需求量和門診量的增加，非且只因經濟蕭條、民心恐慌而已，也是過去政府對兒童心理衛生教育工作忽視的結果。因此，可想而知，如果政府再不加緊腳步，檢討目前「心理衛生教育牛步化」的問題，將來精神科醫師的門診量會暴增，製造更多的醫療或社會成本。

許多家長與我有一個共同的心願，希望社會大眾尤其是政府，能了解目前過動兒的低診斷率、低治療率，及其嚴重的後遺症問題。願社會能真正了解情緒障礙兒，並以具體的行動來幫助他們。如果我們用具體的行動或有效的策略來幫助他們，他們才不至於往往被父母與老師誤解，而生活在恐懼或抱怨下，也唯有如此，他們的生命才能得到滋潤，發展出健全的人格。這是本書的期許。

臧汝芬 二〇〇九年七月九日



陪孩子走出

情緒障礙

目次

推薦序
自序

01

認識情緒障礙

什麼是情緒障礙？

大腦與情緒障礙的關係

家有馬達小子——認識注意力不足過動症

為什麼同學都不喜歡我？

這不是叛逆——認識青少年憂鬱症

哪一群情緒障礙孩子需要治療？

孩子有注意力不足症該怎麼辦？

如何幫助憂鬱的青少年？

我的孩子怎麼會有問題

——情緒障礙兒童父母之迷思

0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5	5	4	3	3	3	2	1	0	0
6	2	3	7	3	0	0	0	2	

情緒障礙的外顯現象

為什麼孩子常常會生氣？

孩子竟然頂撞我

孩子為什麼不愛讀書？

媽媽我不想上學

了解家中的問題青少年

孩子，你憂鬱嗎？

孩子總是「宅」在電腦前

網路成癮與情緒問題

小心！青少年網路成癮與自殺

0 6 4

0 7 3

0 7 8

0 8 7

0 9 2

1 0 0

1 0 4

1 0 9

1 1 3

情緒障礙兒童的自我效率訓練

情緒表達篇

情緒表達這樣做就對了

如何用語言來改變情緒？

1 2 0

1 2 6





生氣篇

我生氣了嗎？

1
3
4

別被生氣打敗——生氣處理

1
3
8

情緒管理三步驟

1
4
3

如何避免孩子生氣？

1
4
7

走出憂鬱篇

我很好——加強正向思考的方式

1
5
6

各種情境下的正向自我暗示法

1
6
6

孩子缺乏安全感怎麼辦？

1
7
4

孩子總是長不大？

1
8
0

如何幫助青少年增加自信？

1
8
4

行為篇

孩子總是東摸西摸怎麼辦？

1
9
2

如何增進自我效率？

1
9
6

如何增加注意力與學習效率？

孩子總是不會處理問題？

我的孩子會打人

不可忽視的負向社會行為

人際關係篇

孩子總是被同學排擠

我想要朋友——社交技巧的檢驗與訓練

親子關係篇

製造雙贏的氣氛

父母的婚姻關係壓力

給父母的貼心建議

有策略的愛的管教

2 0 3

2 1 1

2 1 6

2 1 8

2 2 2

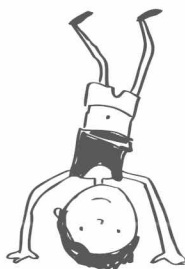
2 2 2

2 2 7

2 3 6

2 4 4

2 5 2



01

認識情緒障礙



什麼是情緒障礙？

認識情緒障礙

情緒障礙 (emotional disorders) 是一個廣義的名詞，指的是兒童氣質 (temperament) 的問題。有些孩子比較害羞、彘扭、固執、不合群，如果這類情緒處理不當，就會產生情緒障礙。

在兒童的心理疾病中，情緒障礙是很常見的。每位孩子都可能出現情緒障礙，有研究報告指出：五個孩子裡，平均有一位會出現情緒困擾；另外，也有研究發現，在十個孩子裡，平均有一位先天的基因有問題，如果後天環境也無法配合的話，孩子可能會出現更嚴重的情緒障礙。

為什麼會有情緒障礙呢？目前的醫學研究，傾向認為情緒障礙是受到遺傳，以及先天腦細胞發育不佳的影響。在九〇年代中期，越來越多的研究利



用神經影像學證實，情緒障礙的孩子在大腦前庭部位的腦細胞有發展不良的現象。

進一步來說，情緒障礙是與神經跟神經之間的傳導物質及正腎上腺素(norepinephrine)的分泌量有關的。由於腦細胞的功能不佳，導致這些孩子在注意力與情緒管理方面出現問題，以致於他們往往很難專心，在學習方面也容易產生障礙。

除了先天因素外，若再加上生活中的種種壓力，會造成孩子更多的情緒問題。關於壓力的出現，父母須澄清下列的壓力源：

目前大環境的要求，是否對孩子造成莫大的壓力？

是否學校的功課越來越複雜？

是否有些嚴格的老師對孩子不了解，要求孩子上課要專心或寫字要快，使

孩子出現適應困難？

是否孩子最近在學校遇到一些「壞同學」，刻意嘲笑孩子？