

阶梯成长丛书 08

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

如何帮助多动的孩子

How to deal with very difficult children

多动、注意力分散、易冲动儿童的治疗与矫正

(英) 艾伦·特雷恩 著
梁慧琼 译



新世界出版社
new world press

0-3岁婴幼儿早期教育

0-3岁

Parenting Starts Immediately (Pregnancy)

如何帮助 的孩子

How to deal with very difficult children

0-3岁婴幼儿早期教育 0-3岁婴幼儿早期教育

0-3岁 0-3岁



0-3岁

如何 帮助 多动 的 孩子

How to deal with very difficult children

多动、注意力分散、易冲动儿童的治疗与矫正

(英) 艾伦·特雷恩 著
梁慧琼 译



新世界出版社
new world press

图书在版编目(CIP)数据

如何帮助多动的孩子:多动、注意力分散、易冲动儿童的治疗与矫正/(英)特雷恩著,梁慧琼译. —北京:新世界出版社,2006. 10

ISBN 7 - 80228 - 174 - 1

I 如… II ①特…②梁… III 小儿疾病:多动症 - 防治 IV. R748

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 119202 号

Copyright ©1997 by Alan Train

Copyright licensed by Souvenir Press

Arranged with Andrew Nurnberg Associates International Limited

版权所有。若非获得版权所有者的书面许可,不得用任何方式或手段刊载。

著作权合同登记号:图字 01 - 2006 - 4938 号

如何帮助多动的孩子

——多动、注意力分散、易冲动儿童的治疗与矫正

作 者:(英)艾伦·特雷恩著,梁慧琼译

责任编辑:程 军

出版发行:新世界出版社

社 址:北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

电 话: + 86 10 68995424(总编室)68995968(发行部)68996306(版权部)

中文网址:<http://www.nwp.cn>

英文网址:<http://www.newworld-press.com>

电子信箱:nwpcn@public.bta.net.cn frank@nwp.com.cn(版权部)

印 刷:河北徐水彩虹印刷厂

开 本:880 × 1240 1/32

印 张:7.75

版 次:2006 年 10 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 80228 - 174 - 1/G · 080

定 价:22.00 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

目 录

译者序	1
第一部分 了解患有 ADHD 的儿童	3
1 改变孩子的行为	5
2 ADHD (注意力缺陷多动障碍)	25
学龄前的征兆	26
入学初期阶段	27
注意力缺陷多动障碍儿童的典型表现	27
如何诊断	29
3 ADHD 的病因及治疗方法	49
先从孩子身上找原因	50
大脑功能障碍	52
遗传因素	53
脑损伤	54
食物过敏	55
铅中毒	57
其他身体因素	58

针对 ADHD 的药物治疗	58
4 是否该通过药物治疗法改变孩子的行为	66
对药物治疗普遍存在的各种担忧	67
如何向孩子解释病情	73
5 儿童存在行为问题的其他原因	84
儿童的心理需求是否得到满足?	85
是否感觉受到了威胁?	91
家庭中可能存在的诱因	92
学校对孩子的影响	102
第二部分 如何帮助患有 ADHD 的儿童	107
6 我该如何应付有行为问题的孩子?	109
清楚了解你和你的孩子	110
7 我该如何帮助我的孩子?	130
提供一个安全的环境	131
父母态度一致	132
安排好孩子每天的日程	132
控制孩子不良行为的措施	134
掌握有效的沟通方式	146
巩固措施	148
8 家庭方面应该采取的措施	154
寻求外界的帮助	156
如何给孩子提供帮助	158
怎样帮助孩子克服难关	165
切实可行的解决方法	169

使孩子集中注意力的方法·····	174
9 学校方面应该采取的措施 ·····	184
保证孩子的人身安全·····	186
帮助孩子解决问题·····	188
改善集体环境·····	190
给孩子承担责任的机会·····	192
动员别人来帮忙·····	194
设计一些解决行为问题的方法·····	197
10 关于解决办法 ·····	211
多种方式联合治疗·····	212
协调步骤·····	213
最终的解决办法·····	215
成年期的 ADHD ·····	225
附录 A 日常记录及日常事件表 ·····	231
附录 B 策略核实：父母 ·····	234
附录 C 策略核实：教师 ·····	235
附录 D 继续研究 ·····	239

译者序

在对本书翻译的过程中，通过网络和书籍的查找，我了解了更多关于儿童注意力缺陷多动障碍（ADHD）的信息。ADHD 即以往所称的儿童多动症，是儿童时期常见的行为问题。如果没有得到及时治疗，将终身影响一个人生活的各个方面，包括学业、家庭及社会生活，所以目前也已经成为备受关注的公共卫生问题。因此，我希望本书的引进能为 ADHD 患儿的父母带来一线曙光。

最后，作为译者，由衷地感谢新世界出版社在本书的翻译过程中给予的支持和帮助。由于时间和水平有限，疏漏和差错在所难免，敬请各位读者批评、指正。

梁慧琼

2006 年 07 月

第一部分

了解患有 ADHD 的儿童



1 改变孩子的行为

你有过这样的感觉吗？你对你孩子的所作所为，再也无能为力了；为了帮助他，你和校方已经想尽了各种可能的办法；他已经无药可救了。

别人也极有可能这样误解着你：几年来，你因为孩子的问题而遭受的痛苦或许是可以避免的。

你可能一直被这种想法折磨着，你认为孩子的行为问题是你作为父母不称职的结果。大概在你真正努力了几年之后，你甚至会迫使自己做出这样的结论——你孕育了一个恶魔，因此最终只能绝望地生下他，却无力改变他。或许你会对他感到十分气愤，因为他的行为已经让你的身心陷入了高度的紧张之中，也毁了你的事业或者婚姻，你的朋友也因此离弃你，邻居也躲着你。在你自己和其他人眼中，他或许是你所憎恨的一切的化身。从本质上讲，你或许会觉得他让你痛苦，而你也受够了。

在经历痛苦的这些年，你可能从没听说过身体的健康状况会是这些儿童有行为问题的原因；你也可能并不清楚，经过某种治疗，不但你可以直接获得解脱，还会为你的孩子的将来带来希望。

你不应该因为孩子的行为问题而感到内疚。其他许多父母都会将孩子的行为问题归罪于自己，而且也想通过自己的努力找到一条解决之路。他们要保护自己的孩子，但也因为他们的孩子而饱受痛

苦、丧失尊严。要让父母承认自己的孩子无药可救，的确会让他们觉得是极为丢脸的事情。

而专业人士的帮助也并没有使他们的日子好过。那些专业人士只是加入到指责的行列当中，他们过于激烈地指责孩子的父母，并将孩子的行为问题归结为父母的疏忽。他们并没有意识到这一任务的艰巨，也不清楚抚养这样一个孩子所要承受的痛苦。在许多教师、儿童保育员和社会福利工作者看来，这些有行为问题的儿童根本就是父母教育不当的结果。他们几乎没有意识到部分儿童给他们的家庭所带来的压力程度之大，也几乎不了解部分儿童的行为问题是先天存在的，而且通常情况下，许多家庭不和的根源就是这些儿童的性格问题，而且这一问题也会造成他们在学校的表现异常。

因为人们对这一疾病的背景情况可能不了解，也可能了解起来有困难，所以我决定先向大家讲述一个故事。如果你的孩子有行为问题，你就会看得出这是一个真实的故事——但是，最后的结果可能会令你喜出望外；如果你是一位专业人士，你可能要让自己相信这一故事的确是以事实为依据的。而且我可以向你保证它的真实性。但是基于保密的原则，故事中人物的名字已经经过改动。

* * *

莉丝听见西蒙在楼梯下面朝她大声尖叫：“妈！我要吃早饭！你怎么总待在床上？我恨你，你这个××！”接着，她听见椅子重重摔在厨房地板上的声音，还有碗橱的门咣啷关上的声音。

这时的她惊慌失措，这是在哪？她在做梦吗？睡过头了吗？她感觉太累了。

莉丝强打精神穿上晨衣。这时刚过六点，西蒙可能这么叫唤至

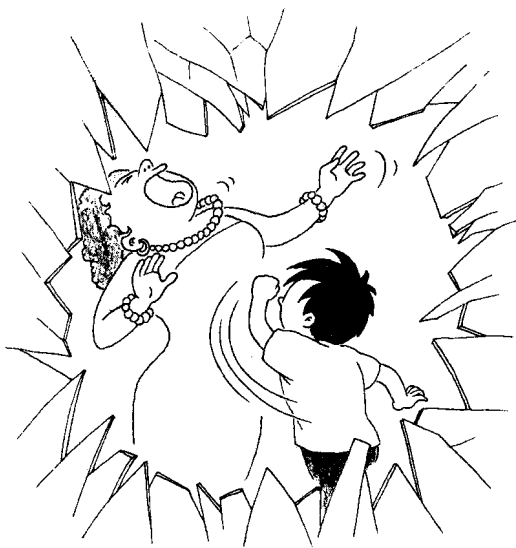
少半个小时了。她伸了伸腰，让自己站稳。又对着镜子照了照，深吸一口气，告诉自己要保持冷静。

“你这个××！”莉丝下楼的时候，听见西蒙说，“我要杀了你，你这个××！”接着，一个盘子掉到地板上摔碎了。

莉丝说：“西蒙！快点过来！我们没有多少盘子了！快过来坐下吃饭！”

西蒙朝她走过来，然后突然向前一冲，接着对她拳打脚踢，出手越来越重。“我讨厌你！”他大喊，“你干吗不滚开？你这个坏妈妈。你干吗每天不让我自己做早饭，你这个该死的女人。”

当西蒙朝她扔茶杯的时候，莉丝根本抓不住他，只能躲避，转过脸，蜷缩起来保护自己。“你这孩子怎么这么不听话！”她大声喊，



“你怎么能这么对我？等你父亲回来，他会收拾你的！”

西蒙跳到桌子上。
“你要是够聪明，你就那么干！快点过来，让我看看你有多能干，你这个臭女人！”他一边跳，一边骂她，“懒女人是谁？是我妈！肥婆是谁？是我妈！他妈的！真他妈的见

鬼！”西蒙扯着嗓门大喊。

莉丝筋疲力尽，几乎快晕倒了，而西蒙又开始动手了。她简直

忍无可忍了。

莉丝气得快发疯了，她无意识地向西蒙重重地挥了一拳，将他打倒在地。这一拳也让她自己一个站不稳，重重地跌向了桌子。

西蒙安静地躺在地砖上，一动不动。这突然的安静让莉丝不知所措。

莉丝慢慢地从桌边支起身子，跪在西蒙身边。他是那么的安静。她终于让他从此安静了吗？她揉了揉眼睛。这是她一直最担心的时刻。接着，她听见他轻声嘀咕着：“臭女人！该死的女人！”，还看见他哭了。莉丝把他抱在怀里，松了口气，流下了眼泪。她再一次与危险擦肩而过。

莉丝不再啜泣了，她对西蒙说：“宝贝，为什么要这么做？你就这么恨妈妈吗？”西蒙依偎着她，她知道他会和自己待上一会儿，就像现在这样，离得这么近，一直会待到他神志清醒的时候。然后，她会小心翼翼地把他抱到客厅，放在沙发上，再为他盖上外套。随后，他会说对不起。这样的情形以前已经发生过很多次了。

十点钟，当莉丝告诉西蒙他们要出去买东西的时候，他说：“我不想去。”

“不行，西蒙，我们必须得去。我得买面包和牛奶，还得买些马铃薯。快过来，把外套穿上。”

“我不想去。我要看电视。”

“西蒙！穿上外套！快过来，懂点儿事吧！我要出去，不能把你一个人留在家！”

“坏蛋！”他大喊着，跑出了房间，“你就逼我去吧！我哪儿也不想去！”

“西蒙！”她大叫，“快过来！”西蒙已经上楼了，而且没了声

音。“你在哪儿？马上过来，把这外套穿上！”她一边跺着脚，往楼上跑，一边朝西蒙怒喝道。

西蒙正站在他房间的衣柜旁。“好吧，妈妈。那我能买些甜点吗？”

她叹了一口气。“得了吧。看情形，我们不能去买甜点。”

当他们去公共汽车站，走到中途的时候，西蒙又改变了主意。

“你必须跟我去！”莉丝生气地在他耳边低声说。

“我就是不想去。”

“听着，我们到那儿的时候，要去买些吃的，然后再去买你要的杂志。”

他提高了嗓门。“我什么也不想吃！我不饿。蠢女人！”

她向四周看了看。一位带小孩的女士停在了街道的另一边，正在看他们。几码远的地方，一位送牛奶的工人也停了下来，朝他们这边望过来。“我没事，”她说。但是，她已经开始发抖了。

她尽可能让自己保持冷静，忍住怒火说：“西蒙，你仔细听着。你要是现在不跟我走，我马上就走——不管你跟不跟来！”

西蒙就盯着公路那边看。

莉丝从他身旁走开。

当她快要走到公路尽头的公共汽车站时，再也忍不住了，就向四周看了看。一开始，她没看到西蒙，但是接下来，她的注意力被那位带小孩的女士吸引住，那位女士就在她和西蒙中间，她能看到发生了什么事情。“他在那儿！”那位女士喊了一声。

莉丝走下马路牙子，往回看，就在她离开西蒙的地方，她看见他躺在路上，一动不动。

莉丝使劲大声呼叫，但是西蒙没有任何反应。她知道她最害

怕的事情终于发生了，但是她却一步都挪不动了。

她听见那位女士喊了一声：“我去看看他！”，接着，她看见西蒙站了起来，若无其事地朝她走过来，她觉得自己又是害怕，又是丢脸。

在公车上，西蒙执意坐在靠窗的位置上。此时，莉丝仍然在发抖，她努力在克制自己。

他把莉丝推到一边。

“现在你要去哪儿？”她问。

西蒙没理她。

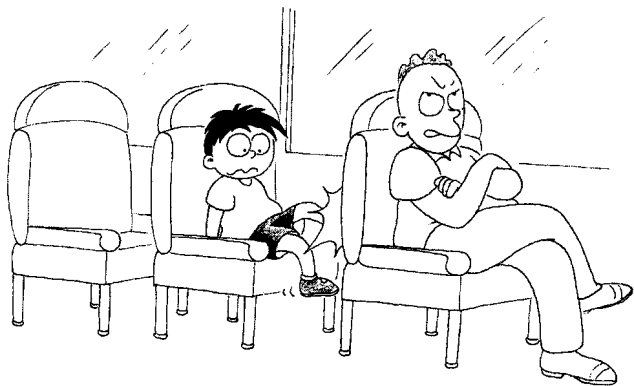
他来回回地从前窗走到后窗，莉丝两次拦下他，不让他到下层去。

最后，当他决定坐回到他的位置上时，莉丝感觉到这层的所有乘客都如释重负般地舒了一口气。公车上挤满了上班和购物的人，他们都想把乘车的这段时间当成是安静休息的机会，好为后半天充电。

西蒙在踢前面座位的靠背。

“西蒙！”

短暂的安静过后，莉丝听见他低声在说话，



但是声音也足以让前面的乘客听到：“××！你这个该死的女人！坏蛋！没人的时候，就打我！总有一天爸爸会发现的！你这个该死的