

图书基本信息

书名：<<分心不是我的错-注意力障碍儿童父母必读>>

13位ISBN编号：9787561748954

10位ISBN编号：7561748957

出版时间：2006-10

出版时间：华东师大

作者：刘翔平

页数：231

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 内容概要

上课爱做小动作，爱“开小差”；不分场合，特别好动；做事没有耐心，丢三落四；情绪不稳定，容易发脾气；行动缺乏控制力，爱冲动；不会与人合作，同伴关系差……孩子有这些表现，不是由于缺乏严格的管教，更不是道德品质有问题，孩子可能患有注意力缺损多动障碍。

本书旨在帮助家长认识、了解和矫正孩子的注意力不集中的行为，从注意力障碍的原因、诊断、家长的态度、不同年龄阶段注意力障碍的表现、行为矫正和认知矫正等各个角度来介绍注意力障碍的知识，帮助有这类问题的孩子的家长做一个合格的家长。

爱因斯坦是世界上最伟大的物理学家之一，但他小时候是一个注意力障碍儿童，4岁时还不会说话，9岁时还没学会阅读。

托尔斯泰是19世纪俄国最伟大的作家，举世公认的世界文学巨匠。但他年少时却因为考试不及格而被迫退学。

他的行为组织性差，并且很难在一个主题上保持长时间注意力。

莫扎特，奥地利作曲家、最伟大的音乐天才。他幼时是一个典型的注意力障碍儿童，行为冲动，容易分心。

他的作品很好地表达了ADHD儿童特有的思维方式，即跳跃式的思维，飘忽不定。

注意力障碍并不可怕，注意力障碍儿童只是在自我管理和注意力集中方面有一定的困难，但通常他们在其他能力上表现超常，具有巨大的潜力。

## 作者简介

刘翔平，北京师范大学心理学院教授，博士生导师，心理咨询与临床心理学研究所所长，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长。

他率先将积极心理学理念引入中国，并撰写国内第一部介绍积极心理学的著作《给自己注入积极基因》(中国经济出版社，2005)。

目前主要研究乐观与积极情绪、心理流畅性、人格优势对抑郁的干预等积极心理学课题。

曾为中国移动、中国农业银行、群英咨询顾问中心、中纪委、中组部、清华大学总裁班、武汉大学EMBA班、公安大学、北京师范大学校长培训班等企事业管理人员举办积极心理学讲座近百场。

《北京晚报》《参考消息》《光明日报》《北京日报》等都竞相报道了他的积极心理学研究成果。

联系方式：lxp599@163.com

## 书籍目录

序言 假如刹车失灵帮助从了解开始注意力障碍知多少什么是注意力缺损多动障碍注意力缺损多动障碍的患病几率注意力缺损多动障碍的亚类型注意力缺损多动障碍的行为表现区分几个相关概念关于注意力缺损多动障碍的三个误区病因究竟在哪里遗传与注意力缺损多动障碍胎儿发育期的环境与注意力缺损多动障碍脑损伤与注意力缺损多动障碍注意力缺损多动障碍的关键——自控能力落后如何判定孩子的注意力障碍注意力缺损多动障碍的早期鉴别了解科学的诊断标准不打无准备之仗——家长诊前应回答的问题其他的一些辅助评估或诊断的问卷和方法从婴幼儿到青少年如何帮他应对婴幼儿时期的注意力问题婴幼儿会有注意力缺损多动障碍吗婴幼儿的注意力发展营养、药物、环境、健康与婴幼儿注意力的关系培养婴儿注意力的原则和技巧培养婴儿注意力的几个游戏和操作培养幼儿注意力所遵循的原则在游戏中培养幼儿的注意力巧讲故事培养幼儿的注意力注意培养好的行为习惯青春期的注意力问题青春期注意力缺损多动障碍的表现青春期注意力缺损多动障碍孩子与家长的种种冲突家长如何应对青春期注意力缺损多动障碍的孩子我们家长怎么办家长的情绪控制与管理“我要绝望了，我该怎么办？”认清特殊的亲子关系父亲管还是母亲管接纳与积极的心态创造适合孩子成长的环境什么样的家庭环境有利于孩子专注如何给注意力障碍孩子布置房间为了孩子，建立学习型家庭改变学习方式，让学习成为享受选择适合孩子的学校环境虚拟世界中预防“网络成瘾”注意力障碍孩子的系统训练行为矫正注意力障碍的方法行为测量——行为矫正的基础行为矫正的基本方法行为矫正不同阶段的特殊问题让孩子回到人群中——社会技能训练注意力缺损多动障碍儿童的人际关系缺陷社会技能的培养将所学的社会技能迁移到学校和家庭中从学校获得帮助移情能力的培养帮助孩子正确对待来自别人的嘲讽帮助孩子赢得别人的喜爱鼓励孩子参加社团活动培养孩子的合作能力注意力缺损多动障碍儿童常见的情绪问题学会调控自己的情绪让孩子回归理性——情绪管理训练如何教会注意力缺损多动障碍儿童控制愤怒情绪注意力缺损多动障碍儿童情绪自我监控训练让孩子更好地听说读写算——认知训练听讲走神与听知觉训练作业马虎与视知觉训练注意力缺损多动障碍儿童的阅读能力训练注意力缺损多动障碍儿童的计算训练感觉动作训练可以矫正注意力障碍吗对事物的充分感知是注意力的基础之一感觉统合失调和注意力缺损多动障碍的关系都市生活环境与感觉统合失调家长如何鉴别感觉动作能力落后感觉动作能力训练的原则空间方位感的培养平衡能力的训练时间知觉能力的训练大肌肉训练精细动作的培养听觉—动作统合能力训练家长不要迷信感觉统合训练药物治疗可行吗注意力障碍儿童的药物治疗药物治疗的历史与现状关于兴奋剂药物治疗的常见误区兴奋剂起作用的原理药物的副作用如何判定孩子是否需要服药走向成功同样可以走向成功乔纳森的故事注意力不集中和学习困难却成功的世界名人成功者的启示

## 章节摘录

子盟是一个小学一年级的的小女孩。

据她的父母说，三岁之前，小子盟无论是身体还是心理的发展都和同龄的孩子毫无二致，但是上幼儿园之后，老师却总是反映小子盟坐不住，很难参加集体活动并且经常打断别人的谈话。

从这个时候起，小子盟在家里也总是出现类似的行为，甚至越来越多。

现在，子盟各科的学习成绩都还不错，可是她还是有注意力不集中、冲动、多动等方面的问题，而且在听课或者做作业的时候表现尤为明显和经常。

老师担心这样下去，她的学习成绩会退步。

芯子13岁，正在读初一，从小她就是一个十分文静不爱说话的小女孩，上课从来不捣蛋，从不违反课堂纪律。

但是小学低年级时，经常不能够按时完成作业，当老师询问为什么时，她说她没有听到老师布置的作业，久而久之老师还以为她说谎，于是告诉了家长。

家长不知批评了她多少次，可总是不见效，只好每天帮助她给其他同学打电话询问作业情况，从此倒是都能按时完成作业。

她写作业很慢，但是非常认真。

上了中学之后，她的学习成绩不是很好，老师反映她上课的时候虽然很安静，但是却好像没有听课，当老师问她问题时，她经常答非所问，搞得同学们哄堂大笑。

家长带孩子到医院检查过，但是大脑和智力都没有发现什么异常，这令芯子的爸爸妈妈感到很迷惑也很苦恼。

像芯子这类孩子，他们没有冲动行为，活动量也不是很大，他们的问题仿佛就是“反应太慢”。

可是这也会影响他们的学习和社交。

王博是个四年级的小男孩。

据他的父母说，他从婴儿时起就是一个又哭又闹很难管教的孩子，上幼儿园时总比其他的孩子精力旺盛，爬上爬下，乱跑乱转，总也坐不住。

上了小学，他上课的时候总是搞些小动作，不断打扰其他同学，不是趁老师在黑板上写字的时候对同学扮鬼脸，就是叠纸飞机乱扔。

老师不知批评了他多少次，可就是不见效。

他上课即使不打扰其他同学也不听课，不是画画就是玩橡皮，甚至玩自己的手指头。

老师不停地向家长告状，于是家长带他到医院检查，但是检查结果却没有发现任何异常。

而且王博的父母都是大学生，家庭教育环境良好。

王博的智力、理解力都没有什么问题，可是学习成绩却一塌糊涂。

上述三个儿童虽然他们的行为各不相同，但是他们却都存在注意力方面的问题。

他们在学习的时候都不能集中注意力，有的还同时具有多动(像王博)和冲动(像子盟)症状，所以我们把他们都称作注意力缺损多动障碍儿童，像芯子这种并不伴随多动和冲动症状的儿童也患有注意力障碍，英文叫做Attention Deficit Disorder(简称ADD)。

研究表明，注意力缺损多动障碍可分为三种亚类型，它们是：注意力缺损为主型、多动冲动为主型和混合型。

1. 注意力缺损为主型 上例中的芯子就是这种类型的典型。

这种类型的儿童并没有明显的多动和冲动行为，因此他们上课从不捣乱，从不违反纪律，但是他们仍然不能够集中注意力听课、做作业，因为他们总是控制不住地做白日梦，胡思乱想。

所以家长和老师总是反映“他好像从来没有听我说话”、“他做事情的时候总是走神”，这类儿童最主要的问题就是注意力缺损。

2. 多动冲动为主型 这类注意力障碍儿童在ADHD中所占的比例相对较小。

他们与前一类不同的是，仿佛精力十分旺盛，总是不分场合不停地动，做事缺乏耐心，不能够等待与忍耐，而且常常伴有情绪上的不稳定，容易生气、发脾气。

这类儿童经常在课堂中做小动作、捣乱，打扰周围的同学，经常未经允许就回答问题，不能在团体游

戏中遵守规则，因此这类儿童的同伴关系可能会很差，还极为容易被不了解ADHD的老师看作是品行障碍、缺乏教养。

像前述子盟和王博都是这类孩子的典型。

3. 混合型 顾名思义，这类儿童同时具有多动冲动和注意力缺损两种症状。

他们可能有时看起来非常安静，有时又会显得特别兴奋，总是动个不停。

他们在特殊的场合可能并不显得十分多动和冲动。

比如，有位母亲带着他的儿子前来咨询，一开始，那个孩子可能有点认生，呆呆地坐在那里一言不发，问他问题要问好几遍他才能够听清楚，而他的母亲说他没有听力和智力上的问题。

二十几分钟过后，他开始变得兴奋，并一发不可收拾，他开始在咨询室里来回走动，不断地去扯花的叶子或者翻动书架上的书，甚至还把窗帘拽下来。

他的母亲说他在家经常这样，做作业的时候要么不停乱动，要么安安静静却不见他动笔。

编辑推荐

上课爱做小动作，爱“开小差”；不分场合，特别好动；做事没有耐心，丢三落四；情绪不稳定，容易发脾气；行动缺乏控制力，爱冲动；不会与人合作，同伴关系差……孩子有这些表现，不是由于缺乏严格的管教，更不是道德品质有问题，孩子可能患有注意力缺损多动障碍，读过《分心不是我的错》您会知道怎么纠正孩子的习惯。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>