

<<過動不需藥>>

图书基本信息

书名：<<過動不需藥>>

13位ISBN编号：9789866126079

10位ISBN编号：9866126072

出版时间：2012-5

出版时间：智园

作者：史丹利·葛林斯班,雅各柏·葛林斯班

页数：208

译者：张明玲

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>

<<過動不需藥>>

前言

藥物之外，才是學會專注的根本。許正典（台安醫院心智科暨心身科精神科主任）個人專注在「專注力」的心智醫療已持續超過十餘年，從初期成立醫院第一個心智特別門診起，雖然只是小貓三、五隻的主訴孩子注意力不集中，或「坐不住、動不停」的家長抱怨，卻特別懷念那時專注於每個小朋友的診療時間可長達四、五十分鐘，甚至更久。

因為，近年來為注意力所苦的小孩與家長求診暴增數倍之多，常見場面是：我在診間內「聞聲救苦」，診間外早被護士形容是「手掌與巴掌齊飛，運動共電動亂舞」的精彩景致，往往被迫更加專注來縮短（應該是更有效率）問診，以應付媲美菜市場的「團體治療」盛況，可見注意力心智醫學將是繼憂鬱症精神治療後，最值得在未來10~20年內要重視和須處理的醫題。

對於兒童成長為成熟有用的大人而言，專注力的好壞無異是決定發展智力、潛力的關鍵因素。我們常聽到「這個小孩子很聰明，很可惜不夠專心而成績不好」，不然就是「他做事情充滿活力、很有想法，但是沒有耐心，只想應付了事！

」在注意力失調小孩的成長過程中，諸多父母經常是從幼兒的驚喜，到兒童的驚奇，再到少年的驚怕，不斷上演親子衝突、手足大戰，乃至於父母的疲於奔命；就是告訴我們，注意力失調的小孩若無法學會有效的策略和持續的練習，就只能眼睜睜看著青少年的他們情緒失控、行為失序，不然就是挨打受罵後「吞下去」，造成自尊的受損及自信的受傷……。

這時，才想到看醫生求妙方，然而診斷後開藥下去，又是另一個家庭摩擦紛爭的開始，難道，小孩和家長間的注意力連結，就只能在不同藥物之間做選擇嗎？

很高興美國兒童精神科權威Greenspan醫師以他從事小兒心智醫學四十年豐富的經驗，重新賦予注意力失調兒童的不同且獨特的治療意義和價值。

他最為所津津樂道及大量引用的，就是對自閉症兒童治療的地板時間治療（floortime approach）；同樣的核心內涵，他又成功的轉化並且發展而應用在A D D及A D H D的綜合性治療模式。

以大腦的注意力神經系統的了解和發展為基礎，把注意力的開展與穩定視為一種涵蓋許多重要因素的學習過程，也就是目前最熱門的執行功能（Executive Function: EF）研究，同時提出七大關鍵目標來改善注意力因不均衡的發展所產生的失調：第一，強化運動功能而增進身體掌控；第二，培養組織計畫與排序思考能力；第三，因應不同知覺刺激而能調節適當反應；第四，內化深層思考以建立自我反省能力；第五，提高情緒覺察能力以建立自我信心；第六，鼓勵家庭關係改善和增強互動與暢通溝通；第七，孕育並建構孩子健康的實體環境以持續良好專注心境。

《過動不需藥》整本書不光是理論完整而精闢，實務上更是深入淺出，以臨床實際治療成功的個案從七個面向作鏗而不捨的努力，證明「小處著手，大處著眼」的可行專注。

我很喜歡書中所提到一個重要概念：以樹作為比喻，樹根是心智健康發展及注意力執行功能生理心理基礎，樹幹則是我們思考及情緒調節能力，樹枝及樹葉則代表不同的學習表現能力。

對一個注意力失調小孩而言，強化樹根和樹幹是改變的最核心治療策略；藥物雖然可以改善分心和增進衝動控制，但藥物無法教導孩童說好聽的話、做正確的事。

注意力建造的藥物鷹架終究有一天會拆除，但從根打造的非藥物治療骨架，卻是每個主人翁一輩子的堅強支柱。

這本書的豐實內容正是這些A D D/A D H D孩子和家長的骨材，需要有經驗的小兒心智或復健科醫師、臨床心理師、行為治療及職能治療師及相關領域專家學者，給予充分的理論支持和實務協助，找出每個孩子潛在的獨一無二「功能性專注」的特質，讓他們在專注大樹枝開散葉的同時也能適度裁剪，將有可能妨礙專注的不利因素一一排除，真正做到「去蕪存菁、全神貫注」；即使起步比別人晚，步伐比別人慢，最後必能達到專注的最高境界「從容自在、隨心所欲不逾矩」！

治療ADHD的新視野 潘懷宗博士（陽明大學醫學院藥理教授、台北市議員）相信很多人在小時候的求學過程中都會碰到一種情況，就是班上幾十個同學中，總有一、兩個人超級活潑好動，椅子怎麼也坐不熱，屁股老愛扭來扭去，再加上注意力無法集中，頻頻東張西望、左顧右盼，因此常常成為老師嘮叨碎唸的頭號目標、維持秩序的犧牲品；他們在同學間也是不受歡迎的麻煩人物，因為他總是不合群、事情也辦不好，拖累一群人。

<<過動不需藥>>

殊不知，這些小朋友可能是患了注意力不足過動症（ADHD），所以才會讓老師頭疼不已，同學避之唯恐不及，家長為此承受莫大壓力。

就像許多其他行為和個性一樣，遺傳和環境可能是造成ADHD的最主要原因，在過去我們不了解這種病症而錯怪了孩子，今日就應該要以科學的方法來幫助他們。

《過動不需藥》本書作者在過去超過三十五年的臨床實務經驗中發現，這群患有ADHD的孩童或成人（約三分之一的過動兒在長大成人後，可以如正常人一般），絕大多數都只接受藥物治療，有些人可能在學校接受特殊安排，也可能參加許多類型的行為管理課程，以約束衝動或失當的行為。

可惜的是，似乎未見重大的成效，進而成為不定時炸彈，並出現反社會行為（如目前屢見不鮮的校園霸凌），甚至有情緒障礙或藥物濫用等問題；也因此使得作者重新思考與調整ADHD的治療方式，以過去多年研究的個案和經驗為基礎，希望能有系統的強化各種有助於專心的能力。

綜觀這份綜合性的治療策略，我們可以深切體會到作者的用心良苦，例如「強化運動功能」，利用爬行、走路等「進化遊戲」作為循序漸進的階梯，接著以速度快慢、聲音大小的「調節遊戲」誘發孩子表現出最佳的協調動作，然後用裡外、上下、高低的「身體意識遊戲」產生運動和感覺功能的另一個面向，再接下來是「平衡與協調遊戲」等，遵照這些遊戲的計畫和排序按部就班的訓練和完成，不但能強化孩子的心智，同時也強化了他們的身體結構，與大腦的運作。

這些做完就夠了嗎？

不，後續還有感覺處理、情感互動與思考、了解影像和聲音的意義等完整的進階行為治療課程，如此可將藥物的依賴性減到最低，也更能幫助這些為ADHD所苦的病患們。

不可否認的，身為ADHD的父母和照顧者，要應付一直動個不停的孩子是很困難的，所以作者在文末特別提及，要創造一個支持性的家庭環境：包括先退一步從孩子的觀點思考，他需要什麼？

他渴望某些刺激嗎？

藥物永遠不應該被單獨考慮，之後才可能在需要它時派上用場。

再者，父母或照顧者、老師、諮商人員乃至醫師，都需要相互支援、密切合作，為配合孩子特殊的狀況，尋找對他們有益的教育資源和治療環境。

這樣，才能夠為這些孩子營造適合的空間，做最妥善的安排。

孩子的事，就是大事，我們無可推諉，也責無旁貸；目前已有許多專業醫師在從事ADHD的診斷與治療，也有過動兒家族組成協會提供必要的諮詢和協助，還有不少書籍分享給家長更多的知識與經驗案例，就如同這一本《過動不需藥》，是非常值得推薦的好書。

<<過動不需藥>>

內容概要

美國小兒醫學權威帶你重新認識ADHD 過動兒克服學習障礙有訣竅，本書幫助你孩子學習冷靜和專注，以及全心投入，甚至不需要藥丸。

過動的孩子是小魔王，只會亂蹦亂跳，到處惹麻煩？

過動的學生一刻也坐不住，靜不下心讀書，學習永遠事倍功半？

別再為過動症貼上標籤，也別再認為只有藥物才能改善過動症狀，本書將以實例證明提升過動兒的注意力，不一定要從服用藥物開始。

透過有系統的遊戲與學習，過動症者可以自信地學習，專注做好每件事；他可以活潑好動，也可以愉悅地與同儕互動，讓大家注意到他們的才能和成就。

作者是享譽國際的兒童心理精神權威，他以獨創的見解，運用感覺處理，讓過動的孩子學會專注。他相信只要用對方法，每個孩子的成長及個別潛能都能被發掘、被看見而綻放光芒。

以綜合性的治療策略引導孩子克服過動障礙，量身打造孩子的專注力學習對策 協助孩子學會感知、思考和排序動作，能恰如其分地與人互動、學習 以遊戲、運動訓練，強化肢體的平衡協調 讓孩子習得理解影像和聲音的意義，協調感官之間的運作 讓孩子學習自我控制，建立自尊 創造支持性的家庭環境，讓孩子的擁有最忠實的後援 了解成人的ADHD，解決生活問題、改善人際關係

<<過動不需藥>>

作者簡介

史丹利·葛林斯班 (Stanley I. Greenspan, M.D.) 現任美國喬治華盛頓大學醫學院精神醫學及小兒醫學領域的臨床教授，也是發展障礙及學習障礙跨科際委員會的主任委員。

葛林斯班博士也是全世界最重要的嬰幼兒臨床工作的權威，他在華盛頓心理分析學會擔任兒童心理分析師督導員。

其撰寫和編輯了超過五十本書，而且已翻譯成十二種以上的語言，包括《自閉兒教養寶典》

(Engaging Autism, 與Serena Wieder博士合著)、《心靈的成長》(The Growth of the Mind)、《第一個想法》(The First Idea, 與Stuart G. Shanker, D. Phil合著)、《發展健康的心靈》(Building Healthy Minds)、《有障礙的兒童》(The Challenging Child)、《特殊兒教養寶典》(The Child with Special Needs, 與Serena Wieder博士合著)、《嬰幼兒寶典》(Infancy and Early Childhood)、《以發展為基礎的心理治療》(Developmentally-Based Psychotherapy) 還有跟T. Berry Brazelton博士合寫的《孩子不可減少的需求》(The Irreducible Needs of Children)。

雅各柏·葛林斯班 (Jacob Greenspan) 現任DIR支持服務中心 (DIR Support Services Center) 的聯合執行長，該機構專為特殊需求兒童提供服務，包括有注意力問題的兒童。

<<過動不需藥>>

書籍目錄

第一章 重新認識 ADHD 與 ADD 塞給他藥丸，不如從根本著手，引導他全面的發展
第二章 綜合性的治療策略 - - 七大關鍵目標強化運動功能；協助兒童計畫、排序動作和思考；調節孩子對知覺作用的反應；省思式思考；建立自信；改善家庭動力關係；健康的環境
第三章 為家中小旋風 量身打造專注力計畫以小病人史蒂芬妮為例 - - 掌握教養關鍵，過動兒展現成長的爆發力
第四章 組織與計畫動作：運動系統運動技巧是專心的基礎，學會控制身體，才能專注在任何活動
第五章 組織與注意感知能力：感覺處理學會調節對感覺刺激的反應，才能恰如其分的覺察與互動
第六章 深化情感互動與思考從胡亂的活動和碰撞，開始學會組織活力，去進行深度的互動、學習、省思
第七章 理解影像和聲音的意義他不是故意去碰撞別人或突然恍神 - - 協調感官之間的運作
第八章 建立自尊沒有孩子天生愛惹麻煩，只是還未學習控制自己的訣竅
第九章 創造支持性的家庭模式避開極端思考的泥淖，誰說夫妻感情也要陪葬？
第十章 紀錄與整理環境中對孩子刺激的因素做徹底的健康檢查、評估營養狀態、檢查食物中的添加物和染料、確認油漆或清潔用品揮發物
第十一章 對成人的 ADHD 一樣適用專注工作、解決生活問題、改善人際關係
第十二章 你偶爾會需藥多方專業諮詢，拼組成一個完整的人生〔附錄〕 感覺處理與運動能力問卷

<<過動不需藥>>

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>