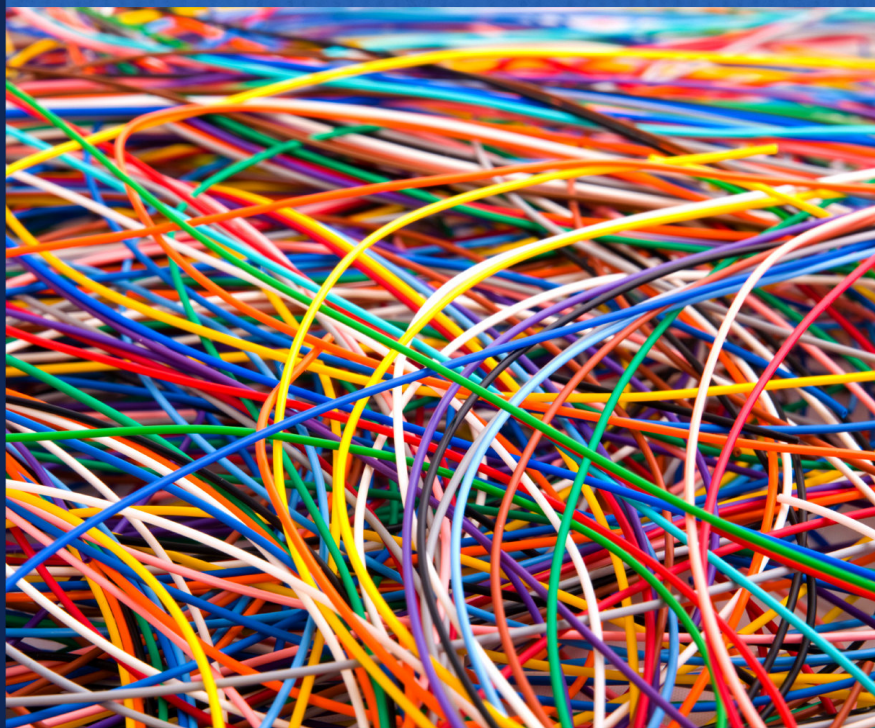


注意缺陷障碍

A.D.D. 游移的心思与躁动的身体

*Wandering Minds and
Wired Bodies*



爱德华·T·韦尔契

EDWARD T. WELCH

改变生命的资源

Resources for Changing Lives

A.D.D.

Wandering Minds
and Wired Bodies

注意缺陷障碍

游移的心思
与
躁动的身体

《改变生命的资源》
系列丛书

基督教辅导与教育基金会事工
宾夕法尼亚州格伦赛德市

《改变生命的资源》事工手册
系列主编：苏珊·卢茨

注意缺陷障碍 (A.D.D.)

游移的心思
与
躁动的身体

爱德华·T·韦尔契


P U B L I S H I N G
P.O. BOX 817 • PHILLIPSBURG • NEW JERSEY 08865-0817

A.D.D. Wandering Minds and Wired Bodies

Resources for Changing Lives

Edward T. Welch

Originally published 1999

P&R Publishing

P.O. Box 817

Phillipsburg, NJ 08865

<https://www.prpbooks.com/>

Simplified Chinese version published 2026

P&R Publishing

Scripture quotations are from CUNPSS — 神 . Public domain

This volume is part of P&R Publishing's "P&R for China" project. The goal of this project is to provide multiple hundreds of P&R's books in Simplified Chinese, completely free, for the Chinese church.

P&R for China is supported by donations from P&R, foundations, churches, and interested individuals. The money is used to pay our team of Chinese editors and proofreaders. P&R makes no money from this project.

To learn more about P&R for China, click here:

<https://prpbooks.com/china>

To become a supporting partner of this kingdom ministry, click here:

<https://prpbooks.com/china-donate>

我們目標是翻譯所有 P&R 出版社的書，免費提供給所有的中國教會。如果你有感動在財政上支持我們，請用以下網絡鏈接線上捐款：

<https://prpbooks.com/china-donate>

We encourage you to let us know how this book has helped you and if you find any translation errors.

我們誠邀您反饋這本書對您的幫助，或者您發現此書有任何翻譯錯誤

Please email | [請電郵](mailto:China@prpbooks.com) — China@prpbooks.com

FOR FREE DISTRIBUTION ONLY—NOT FOR SALE

P&R
P U B L I S H I N G

“所以这就是问题所在！”

这可能是你第一次听到“注意缺陷障碍”（ADD）时的反应。你可能想过：“这正是**我**的问题”，或“这正是**我孩子**的问题”。至少你能想到符合这描述的**某个人**：那个让你抓狂的侄子、满脑子好点子却缺乏执行力的朋友、频繁跳槽的人，或是小学班上那个捣蛋鬼。事实上，仔细想想，你可能会觉得，有这么多人符合这个描述，似乎不表现出一些类似的迹象，就显得**不像**个美国人了。

当然，并非所有人都符合描述。有人认为只有我们当中特立独行的人才会如此。但你能在美国的每一所教会和学校发现这种现象。考虑到这一标签所涉及的人数众多，且与重要的圣经教导有所关联，作为基督徒，我们有必要认真对待注意力缺陷障碍（ADD）。

什么是注意缺陷障碍？

注意缺陷障碍（ADD）的定义在过去几十年间不断演变。其官方定义源自《精神障碍诊断与统计手册（第四版）》（美国精神医学协会认可的精神障碍分类手册¹）的诊断标准，强调三种行为特征：注意力不集中、冲动和多动。ADD 侧重于注意力不集中，而 ADHD（注意缺陷/多动障碍）则涵盖全部三类症状。该病症的表现包括以下方面：

注意力不集中

- 1) 经常……在作业、工作或其他活动中犯粗心大意的错误；
- 2) 在任务或游戏中经常难以维持注意力；
- 3) 当别人对其直接讲话时，经常看起来没有在听；
- 4) 经常不遵循指示以致无法完成作业、家务或工作中的职责（并非由于对抗性行为或未能理解指示）；

1 诊断标准源自 *DSM-IV*, Washington, D.C.: The American Psychiatric Association, 1994.

译注：目前最新版为 *DSM-5-TR*，于2022年3月出版。

- 5) 经常难以组织任务和活动;
 - 6) 经常回避、厌恶或不情愿从事那些需要精神上持续努力的任务 (例如, 学校作业或家庭作业);
 - 7) 经常丢失任务或活动所需的物品 (例如, 玩具、学校的资料、铅笔、书或工具);
 - 8) 经常容易被外界的刺激分神;
 - 9) 经常在日常活动中忘记事情。
-

多动

- 1) 经常手脚动个不停或在座位上扭动;
- 2) 当被期待坐在座位上时却经常离座;
- 3) 经常在不适当的场的场所跑来跑去或爬上爬下 (对于青少年或成年人, 可以仅限于感到坐立不安);

- 4) 经常无法安静地玩耍或从事休闲活动；
- 5) 经常“忙个不停”，好像“被发动机驱动着”；
- 6) 经常讲话过多；

冲动

- 7) 经常在提问者没有讲完之前就**抢**先回答；
- 8) 经常难以等待轮到自已；
- 9) 经常打断或侵扰他人（例如插入别人的对话或游戏）。

从这份描述中，首先可以注意到的一点就是，在“患者”与“非患者”之间没有明确界限。你无法通过验血或 X 光检查来判断一个人是否患有 ADD。诊断标准中无处不在的“经常”一词暴露了这个术语的模糊边界，这也解释了为何美国人如此频繁使用这个词——几乎所有人都能在某些时候符合这些标准。鉴于这种不精确性，更准确的做法是将 ADD 的行为表现视为一个连续谱系，所有人都可能出现在谱系的某个位置，只不过有些人会持续处于其中的极端位置。

以下是这些极端情况的示例。

有些孩子，尤其是男孩，似乎嘴巴、手臂、双手和双腿总是比思维跑得更快。他们的父母感觉自己就像是在空中同时转动十几个盘子一样，忙于应付一个接一个的问题；而他们通常会采取一种办法来处理这种情况：让孩子退出那些可能使自己难堪，或者孩子可能对其他孩子过于粗暴的场合。那么女孩呢？她们往往不那么容易被注意到，因为她们虽然可能很容易分心，却不太可能表现出多动。她们更多是望着教室窗外发呆，不打扰同学，因而常被忽视。

符合 ADD 症状的大龄儿童可能会令人抓狂：他们能盯着电视数小时，却无法集中精力写作业超过十秒。（电视和任天堂游戏能提供快节奏刺激；作业则不能。）换言之，他们的问题并不是注意力普遍很差，而是注意力表现不稳定、不一致。对这些孩子来说，无聊就像死亡一样难以忍受。他们可能会故意惹妈妈生气，或者做一些具有身体危险性的事情，只是为了让生活变得更有趣一些。

被贴上 ADD 标签的成年人，其生活往往具有一些明显的特征：频繁更换工作、冲动地作出决定、长期难以按时完成任务、无法准确认识自己的长处和短处，以及错误地判断他人对自己的反应。

有了这些描述，我们就不难理解为什么人们会如此关注 ADD。父母，以及那些大致符合这一特征描述的成年人，都在寻找任何能够帮助他们的方法。

注意缺陷障碍是描述，而非解释

一个有益的指导原则是：ADD 是对行为的描述，而不是对行为的解释。我们借此描述某些行为，而不是解释这些行为产生的原因。我们回答的是：“这个孩子在做什么？”，而不是：“这个孩子为什么这样做？”

作为一种描述，ADD 的行为表现清单是有帮助的，因为它能使我们注意到某些特定的行为。但是，当某人被说成患有 ADD 时，听起来不就像是在作出一种医学上的解释吗？这种说法暗示，这个问题完全是由遗传因素造成的，而不是与品格有关。

暗示这样的解释，会带来一些问题。其中一点是，ADD 目前还没有明确的医学成因。虽然目前有数十种生物学理论试图解释 ADD，但截至目前，我们仍然没有发现任何诊断性生物标记；也没有医学检测能确诊其存在。但还有一个更重要的理由，使我们牢记 ADD 只是对行为的描述而非解释。如果一种行为已经得到了解释，我们就没有必要再进一步研究它了。我们已经知道它的原因；接下来只需要寻找治疗方法。然而，事实是，如果我们给某人贴上 ADD 的标签，它所应该表达的意思是：“我想更多地认识这个人。”“我想了解他的优点和缺点，并更加留意他内心的倾向。”如果我们使用这个标签，那么我们才刚刚开始理解这个问题。

注意缺陷障碍是属灵问题

我们必须考察两个层面：属灵层面与身体层面。这两个方面都必须认真对待。如果你忽略 ADD 的属灵层面，那么悔改、信心与顺服就不再是这个人生命的核心。罪的行为就会被当作可以原谅的、情有可原的行为。福音改变

我们的能力也会被忽视。反之，如果你忽视身体方面或与大脑有关的优点和缺点，就会因为你不切实际的期望而使孩子感到挫败。

身体方面的问题——我们可以称之为身体方面的优点（恩赐、才干、能力）或缺点——确实会影响人的行为。对于一个被贴上 ADD 标签的孩子来说，这些身体方面的优点可能包括旺盛的精力、非凡的创造力、敢于冒险的精神和外向的性格。身体方面的缺点则可能表现为对口头或书面文字记忆力差、难以按照一定的顺序组织行为，或难以设计完成一项任务所需的步骤；难以确定事情的优先次序；当任务本身缺乏吸引力时，难以持续保持注意力；难以排除无关的刺激；在感到受挫时难以处理信息；以及难以从一种思考方式转换到另一种思考方式。最后一种短处可以举一个例子：有些孩子在家里被允许可以大声说话、活跃好动，但却会把同样的行为（不恰当地）带入教室。这类孩子在规则变化时会遇到困难。他们在属灵教导方面可能是愿意受教的，但却仍然难以适应不同场景的转换。

这些只是**部分**你可能发现的优点和缺点。如果你细心观察他人，总会不断地发现更多东西。但细心的观察者也会意识到，即便你对一个人的长处和短处有了详尽地了解，也仍然无法据此完全认识这个人。事实上，如果你仅仅关注一个人的优缺点，就会错失最关键的部分：那个人生命的属灵核心。事实是，ADD 正处在身体与属灵相交的十字路口。其根本原因可能是身体方面的，也可能是属灵方面的；通常而言，两方面的因素都有。

属灵层面正是我们作为人的本质所在，但在关于 ADD 的讨论中却常被忽视。那么“属灵”是什么意思呢？它意味着：我们是活在上帝面前的人，我们生命的每一个层面都在上帝面前；同时，我们也一直在作出选择：究竟要信靠并顺服我们的上帝，还是随从自己的私欲。这一点适用于**每一个人的**内心，无论这个人是容易分心的还是能够专注的，是活跃的还是安静的。

我们可以通过这样一个问题来区分属灵问题与智力方面的优缺点：“我是否确信这种行为违背了上帝的律法？”如果某种行为明显违

背圣经的教导，那么这种行为就属于属灵问题。

例如，假设你的孩子因为另一个孩子正在玩他的玩具，就去打那个孩子。这显然是一个属灵问题。即使你的孩子同时也可能有注意力不集中和多动—冲动方面的困难，这些也不能成为这种行为的借口。身体方面的问题不会迫使一个孩子犯罪。当然，要准确判断属灵和身体因素的相对影响并不容易，因此我们必须谨慎研究符合 ADD 描述的人群。但基本原则是：我们只需要按照圣经所说的来理解。如果我们发现自己或我们的孩子的行为违背了上帝在圣经中所说的话，那么“治疗方案”就是在信心和顺服上不断成长，深知圣灵能赐下改变的恩典。

但需要提醒的是：有时孩子违背父母的命令可能**并非**是属灵问题。圣经明确教导子女要顺从父母，所以不听从父母似乎显然就是违反上帝的律法——这是一个属灵问题。然而，也

有可能孩子并没有听懂父母的要求，或是忘记了父母的吩咐。理解不足或遗忘本身并不是罪。父母需确保自己没有给孩子下达如同微积分作业般难以理解的指令。要把注意力放在孩子身上，而不只是放在要他完成的事情上。

如果孩子被要求整理房间却未执行呢？在判定这是属灵问题之前，智慧的父母必须确认孩子明白被要求的内容，并且得到了足够的帮助以避免分心。如果孩子在餐桌上捣乱呢？可能是孩子天性较活跃，但同时也不愿听从父母教导。在这类及无数其他情境中，父母必须知道如何同时面对一颗犯罪的心和一个精力旺盛的体质。

如果你观察那些似乎处于冲动、多动和容易分心这一连续谱系较极端端点的孩子，你可能会注意到，他们往往特别容易陷入某些罪。每个人都容易陷入某些特定类型的罪中，而那些符合 ADD 行为描述的人也不例外。他们在某些属灵问题上似乎尤为突出：

- 在事情困难或枯燥时，难以坚持下去（箴 6:6-8； 12:11； 22:29； 24:27）；
- 还没有听完就发言（箴 10:19； 18:13； 21:23； 雅 1:19）；
- 没有做到自己所说要做的事（传 5:1-7）；
- 从过往的经历和他人的智慧中学习很缓慢（箴 3:1-2； 12:15； 15:31； 19:20； 19:27）；
- 不主动寻求劝告（箴 11:14； 15:22）；
- 自制力薄弱（箴 25:28； 29:11）；
- 鲁莽冲动——未经思考就采取行动（箴 21:5）。

你可能已经注意到，这些潜在的问题，在圣经的智慧文学中都有所论述，尤其是在箴言中。它们都可以归在一个更大的主题之下，就是培育智慧。无人天生具备智慧，但既然智慧源于审慎行事并听从智慧人的教诲，因此，对于那些天生比较活跃、较少反思的人来说，获得智慧可能会是一个巨大的挑战。

你是否能看见，把一生追求圣经智慧作为解决之道，其中所蕴含的盼望吗？我们常常认

为 ADD 是一种无可改变的遗传宿命；但透过智慧的眼目，我们可以确信，深刻的改变是可能的，因为上帝应许将丰沛的智慧赐予寻求的人。

当你为孩子或自己追求智慧时，请谨记以下几点建议：

- 你不必试图一次性教导所有的内容；
- 选择一项原则，集中而深入地操练它，不要一次挑出一大堆圣经原则，却只是肤浅地逐一处理；
- 教导别人的时候，也要把自己包括在内，每个人都需要在智慧上不断成长；
- 成为箴言的专家；
- 多强调鼓励与教导，少侧重惩罚。

其它有帮助的方法

你如果谨记 ADD 行为背后的属灵根源，就能对世俗领域中的相关流行著作进行甄别。

你需要从圣经的角度来诠释这些材料，不过，你很可能会从中发现一些有帮助的建议。以下是一些被证实颇有帮助的方法：

- 不断寻找并鼓励孩子的优点（恩赐）；
- 以具体的方式提供指导。要使指导生动、形象，并且容易记住。例如，不要只是说：“不要这么容易分心”，不如说“先做完四道数学题再和别人说话”；
- 提供结构。这里的“结构”指边界、准则、提醒与限制。它就像一道围栏，可以帮助孩子约束自己，并引导他朝正确的方向前进。有些孩子的思维模式存在混乱无序、缺乏条理，也不够稳定，因此，结构可以通过提供外在的约束来弥补这些不足。没有结构时，持续不断的变化和模糊不清的要求，会使每个原本很小的困难变得更加严重；
- 制定可预测、清晰、简明，并且以书面形式呈现的家庭规则；
- 先预料并防范问题，而不是等问题发生后才作出反应。如果某种困难的处境无法避

免，或者本来就不应该避免，就要藉着祷告与操练，帮助孩子预备好面对它。在艰难的时刻过去以后（例如完成家庭作业或家务之后），要给孩子反馈，让他能够看见自己正在取得的进步；

- 使用待办清单，并帮助孩子制定合理的截止日期；
- 先处理困难的任务，再完成简单的事项。

关于药物治疗的考量

如果你已经认真地尝试了上述建议，却仍因孩子多动或注意力涣散的严重程度而受困扰（尤其是这些行为已经明显影响到他的学业表现时），或许可以咨询专业的医生。某些身体疾病可能会诱发 ADD 的症状。

绝大多数被贴上 ADD 标签的孩子，身体检查结果都是正常的；然而，许多医生仍然会建议采用药物治疗，通常是使用兴奋剂类药物，例如利他林（Ritalin），或者使用抗抑郁药，例如去甲丙咪嗪（Norpramin）或百忧解 / 氟西汀（Prozac）。药物使用存在争议：有人认为药物治疗是不可或缺的，也有人认为这是错误的。明智的做法是在两者之间找到平衡。

以下是关于利他林及相关药物的已知信息。

- 并不是用来治疗孩子大脑中某种已知的化学物质缺乏。没有人是非用利他林不可的。用最宽容的类比，可以说利他林一类的药物有点像阿司匹林：它们能够在一些人身上抑制症状，却不是对每个人都有效，而且也不能治愈问题；
- 利他林被过度处方；
- 按照推荐剂量使用利他林，看来是相当安全的；
- 草药和维生素正成为处方药更受欢迎的替代品，但它们的有效性尚不明确。

如果你确实选择尝试利他林类药物，最重要的原则是：确保你寻求医学治疗的过程中，没有因此忽略属灵的培育。无论身体上的软弱有多深，都不能拦阻你的孩子在认识基督和顺服他的事上不断成长。这一事实，应当在你管

教孩子的时候给你带来盼望和鼓励；同时也应当帮助你对药物究竟能够为他或她做些什么，保持合宜的期待。

给父母的话

如果你的孩子属于比较严重的“多动”，你肯定已经收到过不少别人在你没有提出需求时就主动给出的意见。你可能感到受伤，觉得孩子有时被排斥，并确信人们质疑你的育儿能力。正如你的孩子终将成长为智慧的专家，你也需要成为谦卑的专家。不要退缩，要快快饶恕，并寻求你所敬重之人的智慧建议。

要记住，养育有 ADD 症状的孩子，归根结底与养育任何孩子一样：你需要根据孩子的能力来调整你对他的圣经教导。对于与我们相似的孩子，这种养育相对直接，因为我们本能地就能理解他们的长处与短处。然而，对于那些长处和软弱与一般孩子有所不同的孩子来说，就需要父母更加仔细地观察，并采用更有

创意的教导方式。面对这些孩子时，要记住他们同样拥有上帝所赐的优点，而无论他们有哪些缺点，都不会阻碍他们在那些最重要的事情上成长。

毫无疑问，有些孩子会给父母带来独特的养育挑战，但这不正是我们常常需要的吗？我们太容易单单依靠自己天然的能力和洞察力，而不是倚靠圣灵。我们将信靠寄托于自己的策略。孩子——尤其是那些与我们截然不同的孩子——正提醒着我们：我们本是有所缺乏的人，有时甚至会感到几乎无计可施。他们促使我们以祷告和信心来养育儿女。

爱德华·T·韦尔奇，是宾夕法尼亚州格伦赛德市基督教辅导与教育基金会（CCEF）圣经辅导学院院长，同时兼任该机构辅导师及教职成员。

《改变生命的资源》事工手册

《注意缺陷障碍（ADD）：游移的心思与躁动的身体》

爱德华·T·韦尔奇

《愤怒：走出迷宫》

大卫·鲍力生

《对上帝生气？把你的疑惑和问题带到他面前》

罗伯特·D·琼斯

《糟糕的回忆：走出你的过去》

罗伯特·D·琼斯

《抑郁：低谷中的向上之路》

爱德华·T·韦尔奇

《家庭暴力：如何提供帮助》

大卫·鲍力生、保罗·大卫·区普、

爱德华·T·韦尔奇

《饶恕：“我就是无法饶恕自己！”》

罗伯特·D·琼斯

《上帝的爱：胜过“无条件的爱”》

大卫·鲍力生

《引导：我是否错过了上帝最美好的旨意？》

詹姆斯·C·佩蒂

《同性恋：用爱心说诚实话》

爱德华·T·韦尔奇

《“再来一次”：当欲望不接受“不”这个答案》

爱德华·T·韦尔奇

《婚姻：谁的梦想？》

保罗·大卫·区普

《动机：“我为什么会做我所做的事？”》

爱德华·T·韦尔奇

《强迫症（OCD）：给强迫症患者的自由之路》

迈克尔·R·埃姆莱特

《色情：斩杀巨龙》

大卫·鲍力生

《婚前预备：你们当彼此问的五个问题》

大卫·鲍力生、约翰·延奇科

《优先次序：掌握时间管理》

詹姆斯·C·佩蒂

《拖延：改变的第一步》

沃尔特·亨格尔

《自我伤害：当疼痛令人感到愉悦》

爱德华·T·韦尔奇

《性犯罪：对抗渐渐偏离与不忠》

杰弗里·S·布莱克

《压力：在压力中得享平安》

大卫·鲍力生

《受苦：永恒带来改变》

保罗·大卫·区普

《自杀：理解与介入》

杰弗里·S·布莱克

《青少年与性：我们应当如何教导他们？》

保罗·大卫·区普

《感恩：即使在痛苦中》

苏珊·卢茨

《为什么是我？给受害者的安慰》

大卫·鲍力生

《忧虑：寻求一条通往平安的更美之路》

大卫·鲍力生

辅导资源



价格：\$14.99

“埃德·韦尔奇是一位出色的灵魂的良医。这本书发人深省，使人知罪，又充满鼓励。我强烈推荐这本书。”

——杰瑞·布里奇斯

“……清新而充满圣经气息……满溢着实用、可读、有益的洞见。”

——约翰·麦克阿瑟

“可读性强，令人耳目一新……直指一个使教会陷于停滞的问题核心。以智慧与怜悯揭露并驳斥了治疗主义神学中那些琐碎无益的内容。”

——苏珊·亨特

辅导资源



价格: \$15.99

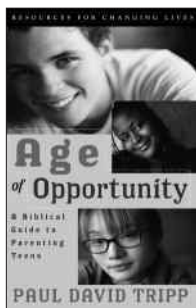
“合乎圣经、切合实际，并且充满基督的怜悯。……这本非常及时、不可或缺的书，为那些正在与成瘾挣扎的人提供了真正的盼望，并应许他们在耶稣基督里得胜。”

——罗伯特·A·恩伯格，
Whosever 福音事工

“这是一本教会领袖、以及渴望帮助成瘾者的亲友们的重要读物。”

——约翰·弗里曼，HARVEST USA

辅导资源



价格：\$14.⁹⁹

“.....蕴含丰富的圣经智慧，并提供理解与牧养青少年心灵的实用步骤宝库。”

——泰德·特里普

“机遇之年堪称奇作。它充满新颖、深刻而诚实的真理。特里普会先让你审视自己，再去看待你的青少年子女。他将引导你寻求——并得着——天父的帮助。”

——大卫·鲍力生

容易分心或健忘

嘴巴、手臂、双手和双腿
先于思考而行动

冲动的决定
长期无法按时完成任务的问题
对自己能力的错误认知

.....这些行为通常与注意缺陷障碍(ADD)有关。

什么是 ADD? ADD 儿童有哪些优点和缺点? 对于这种令人困惑的障碍, 我们又能做些什么呢? 埃德温·T·韦尔奇既指出了 ADD 儿童面临的挑战, 也强调了他们所肩负的责任。他阐明了 ADD 在身体和属灵方面的特征。他还为家长(以及符合该障碍特征的成年人)提供了处理这种状况的帮助、鼓励以及基于圣经的智慧。

请参阅书内所列《改变生命的资源》系列中的其他实用小册子



Resources
for Changing
Lives

A MINISTRY of the CHRISTIAN COUNSELING
& EDUCATIONAL FOUNDATION