

当涣散的注意力 遇到脑力时代

2025年的暑假,叮当(化名)妈妈跑了上海几家儿科医院和专注力干预机构,经过专业医生的一系列测试和检查,叮当虽然还没有达到 ADHD 诊断标准,但已经接近临界点。更令叮当妈妈焦心的是,孩子已经呈现轻度焦虑和对抗情绪。于是她专门听了医生、心理专家、教育专家的课程,学习 ADHD 家庭养育知识,准备探索一条适合叮当的陪跑道路。

叮当今年读三年级,从小乖巧懂事,小时候妈妈并不觉得她有专注力问题。直到叮当二年级时,学习困难逐渐显现——语文的词语默写,无论如何熟读、抄写、背默,正确率还是难以提高;数学的计算题也很艰难,抄错、算错,怎么练都没有改善。“但她订正的时候就能做对。我意识到她并不是不懂学科知识,而是没办法抵达精准正确。”

三年级,学校课程进度加快,妈妈发现叮当更加艰难,完成作业的时间严重拉长。“我们学校的作业相比其他学校已经是相对较少了,但她还是要做很久,每天都要做到很晚。”学校老师反映,孩子虽然上课很安静,但似乎总是在走神。叮当在学校不



什么是 ADHD (注意缺陷多动障碍)?

ADHD 是一种神经发育障碍,它的核心症状是注意力缺陷、多动和冲动。ADHD 的确诊需通过专业医学评估,需结合行为表现、病史、量表工具及排除其他疾病,由精神科医生或儿科医生完成诊断。无单一医学检测手段,需多维度信息综合判断。

仅学业表现不佳,跟同学玩时也经常难以“同步”而产生摩擦,负面情绪越积越多。

叮当妈妈通过研究后很理智地接受了孩子存在注意力缺陷这个现实。“我首先停了她的所有的课外班,先保证跟上学校的课业进度。”叮当妈妈向记者讲述时语调平静,但可以想象,接纳的过程一定充满挣扎。

叮当妈妈首先降低了自己对孩子的学业要求,拿出更多的耐心辅导作业,帮助孩子尽量和同龄人建立起友好的关系。她给叮当报了行为治疗课程,希望专业的专注力训练对改善注意力缺陷有所帮助。“这样的孩子,需要家长付出更多的耐心、时间和精力,考验着父母的情绪稳定和应对的能力。”她说,丈夫和其他家人目前还没有完全接受叮当存在学习困难的现实,有时候会责怪她不够努力,或者期待着哪天能突然“开窍”。

脑力时代,让 ADHD 患者的缺陷愈发突出。

ADHD 是一种神经发育障碍,它的两大核心症状是注意力

缺陷、多动和冲动。它和智力并不直接相关,有 ADHD 缺陷的成年人虽然存在工作上、社交上的困难,但因为社会给出了更多元的生活、工作选择,他们比孩子更容易找到适合自己的“栖身之所”。

一些人可以像罗永浩一样有一番作为,他们靠自己摸索的各种方法去扬长避短,克服注意力缺陷。还有少部分人依靠药物控制症状。

由此,矛盾和痛苦,集中在了特别需要注意力、守规矩的学习阶段的儿童和青少年群体身上。

家长的成绩“执念”

现实中,很多家长并不能像叮当妈妈一样正视孩子的缺陷、积极寻求改善的方法。

事实上,孩子的家庭环境与 ADHD 的发生也存在关联。首先,ADHD 遗传概率高达 70%,孩子的家长自己就可能具有冲动特征,习惯于用责骂甚至体罚来教育——遗传加上不良教育方式,