



kelty mental health  
resource centre

BC's Information Source  
for Children, Youth & Families

## 兒童和青少年的行為問題 behaviour problems in children and adolescents

人不可能十全十美，每個孩子都會有出現不良行為的時候。他們可能會發脾氣或者用言語頂撞父母或老師。然而，當情形開始失控時，可能就意味著兒童或青少年生活中的某些方面需要關注了。

當兒童和青少年感到疲倦或身體不適時，他們會顯得暴躁甚或是有敵意。為了嘗試去證明他們正在成長，他們可能會與父母爭吵或對父母表示不服從。

幼童由於年紀尚小、未懂得分辨真話與謊言而可能會說謊。他們有時會藉著說謊來為自己擺脫麻煩，這是正常的；但如果他們常常如此，或是這種行為經常使他們在家中、學校、或與鄰居小孩相處時招惹麻煩，那麼，他們可能患有「破壞性行為障礙」(disruptive behaviour disorder)。

破壞性行為障礙分為兩大類別：對立性違抗症 (Oppositional Defiant Disorder, ODD)和行為障礙(Conduct Disorder, CD)。

如果一個孩子經常大發脾氣、或常有不服從的表現、或常常與成人或同輩發生爭吵的話，那麼，他可能患有對立性違抗症；更嚴重的問題則可能是行為障礙的跡象，如經常性人身攻擊、偷竊或欺凌。

患有行為障礙的孩子經常有困難去明白別人的想法，也可能有困難與人交談。他們會覺得別人刻薄他們或別人希望他們受到傷害，但事情可能並非如此。他們的語言技巧及能力可能有所減弱，換句話說，由於言詞表達有困難，他們可能會以行動取代。他們可能因為不懂得如何與其他孩子交朋友，而會感到悲傷、沮喪和憤怒。

### 行為問題的類別

#### 對立性違抗症 (Oppositional Defiant Disorder, ODD):

對立性違抗症是一種行為問題，患有此症的孩子有公然對抗、不合作和暴躁的行為。他們發脾氣、對人刻薄和懷有惡意。他們經常故意做出令他人煩厭的事情，而大部分的違抗行為都是針對權威人物，但他們有時也會以同樣的態度對待兄弟姐妹、玩伴或同學。由於這些思想和行為方式，嚴重地使他們的家庭生活、學校生活和與同輩的關係受到負面的影響。

#### 行為障礙 (Conduct Disorder, CD):

行為障礙有時是對立性違抗症一個較晚期、而又更為嚴重的階段。患有行為障礙的兒童不是僅僅「頑劣」的孩子而已；行為障礙是一種嚴重的精神病症，需要接受專業治療。

患有此類病症的孩子經常有侵略性的行為，為自己和家人帶來很多麻煩。他們可能威嚇或傷害人或動物、或可能損壞或毀壞公物。他

們可能偷竊或高買，甚至入屋行劫。他們常常說謊或企圖欺詐他人，並頻頻缺課。

### 甚麼是正常和不正常？

孩子已經懂得透過行為來發泄他們在生活中所經歷的其他壓力，明白這一點非常重要；壓力可以由於家中一個親人去世、或父母發生爭吵、或在校內受到欺凌。多加安慰讓孩子放心並給予額外的關心，可以幫助孩子度過這些緊張的時期。不過，如果孩子的情況沒有好轉，行為也沒有改善，就要尋求專業治療，尤其是如果問題變得嚴重而且持續數月。

破壞性行為障礙可以在學前兒童期辨認出來。沒有得到治療的兒童很有可能學業失敗，以及在往後的日子裏難於穩定地工作

### 甚麼原因導致行為問題？

許多患有對立性違抗症的孩子都有其他精神健康的問題，如抑鬱症 (depression)、焦慮症 (anxiety)、或注意力渙散症/過度活躍症 (Attention Deficit/Hyperactivity Disorder, AD/HD)，而他們的問題行為往往是對這些疾病症狀的反應。

較之於其他孩子，患有對立性違抗症的孩子家族很可能有行為問題、情緒問題、或濫用(致癮)物質的歷史。有時，孩子會發展出對立性違抗症的病癥，以應付照顧不足、缺乏監管、家庭不和諧或經受暴力的情況。如果母親患有抑鬱症而卻沒有接受治療，孩子患上對立性違抗症的機會也較大。對立性違抗症與行為障礙兩者皆與嚴苛的教養方法有關。

### 行為問題有多普遍？

破壞性行為障礙 (disruptive behaviour disorders)出現於男孩的機會似乎比女孩更為普遍，而城市又較鄉村更為常見。大概有5%至15%的學齡兒童患有對立性違抗症；被診斷為患有行為障礙的學齡兒童則稍微多於4%。

### 行為問題可以持續多久？

對立性違抗症或行為障礙的初步行為跡象可以在學前兒童期認別出來。大部分出現對立性違抗症跡象的兒童都隨著年齡的增長而消失，但有一些兒童不能擺脫這些癥狀，另外有一些可能變成行為障礙。有行為障礙但沒有及早治療的兒童和青少年很可能學業失敗，以及在往後的日子裏難於穩定地工作，並比其他人更有可能在青少年期及成人階段犯罪。

良好的子女教養方法可以對孩子有幫助，並能使全家獲益；注重發展教養子女的新方法、或包括家庭、學校和社區的參與等方法都是有效的治療方法。

### 甚麼治療方法是有效的？

認知行為治療 (cognitive behavioural therapy) 可以幫助對立性違抗症的兒童患者改善情緒和控制憤怒。認知行為治療讓兒童認識和注意那些刺激他們行為的思想模式，並教導他們去消解這些想法。

社交技巧訓練 (social skills training) 對患有對立性違抗症的兒童會有幫助，而家庭治療 (family therapy) 有助於改善家庭發揮功能，也可以有幫助。

許多對立性違抗症和行為障礙的兒童患者的父母會嚴厲地懲罰子女，並對子女的行為諸多挑剔，這通常是由於個人的生活經歷或

他們本身患有抑鬱症的緣故。改變教養子女的方法對兒童和整個家庭都有益處。如果父母 - 尤其是母親 - 不能採用新的教養方法的話，他們的子女可能會繼續發展出更嚴重的行為障礙狀況。

在治療的期間，非常重要的是要注意兒童可能出現的其他症狀。當患有注意力渙散症 / 過度活躍症、抑鬱症、焦慮症的兒童的其他問題獲得治癒後，他們的對立性違抗症癥狀亦會消失，而這些其他問題通常比對立性違抗症更容易治療。

行為障礙比對立性違抗症更難於治療，而病情隨著兒童的成長而加深，因此，及早干預是極為重要的。有效的服務包括家長培訓活動 (parent training)、家庭治療 (family therapy) 及多元化系統性治療 (Multisystemic Therapy, MST)。多元化系統性治療是一種密集的服務，治療整個家庭並包括學校和社區的參與。含有處罰或恐嚇性質的服務不但顯示沒有效用，而且引致的傷害可能甚至比益處為多。

### 書籍(只有英文版)

**No More Misbehavin': 38 Difficult Behaviors and How to Stop Them**  
作者: Michele Borba 出版: Jossey-Bass (2003) ISBN: 0787966177

**Kids are worth it! Revised Edition : Giving Your Child the Gift of Inner Discipline** 作者: Barbara Coloroso 出版: Harper Resource; Rev. Ed. (2002) ISBN: 0060014318

**The Difficult Child** 作者: Stanley Turecki 出版: Bantam 2nd Rev. Ed. (2000) ISBN: 0553380362

**How to Behave So Your Children Will, Too!** 作者: Sal Severe 出版: Penguin USA (2003) ISBN: 0141001933

**Your Defiant Child: Eight Steps to Better Behavior** 作者: Russell Barkley 出版: Guilford Press (1998) ISBN:1572303212

**Discipline: The Brazelton Way** 作者: T. Berry Brazelton 出版: Perseus Publishing (2003) ISBN: 0738207837

**Making Children Mind Without Losing Yours** 作者: Kevin Leman 出版: Fleming H Revell Co. (2000) ISBN: 0800757319

**Raising Your Spirited Child: A Guide for Parents Whose Child Is More Intense, Sensitive, Perceptive, Persistent, Energetic**  
作者: Mary Sheedy Kurcinka 出版: Perennial Press (1998) ISBN: 0060923288

**Rage, Rebellion and Rudeness: Parenting in the new Millenium**  
作者: G. Scott Wooding 出版: Fitzhenry & Whiteside Limited (2003) ISBN:155041755X

**Backtalk: Four Steps to Ending Rude Behavior in Your Kids** 作者: Carolyn Crowder 出版: Fireside; (Mar. 1998) ISBN: 068484124X

### 網站(只有英文版)

美國兒童及青少年精神病學院(American Academy of Child and Adolescent Psychiatry)  
[www.aacap.org/publications/factsfam](http://www.aacap.org/publications/factsfam)

加拿大兒科協會(Canadian Paediatric Society)  
[www.caringforkids.cps.ca/behaviour](http://www.caringforkids.cps.ca/behaviour)

Kelty精神健康資源中心，是卑詩省為兒童，青年和家庭提供有關精神健康和致癮物質問題的信息來源。此外，中心還提供資源給不同年齡而患有飲食失調的人士。

創意共用授權條款 BY-NC-ND 2.5

健康兒童發展知識中心允許使用

[Keltymentalhealth.ca](http://Keltymentalhealth.ca)

Vancouver: 604-875-2084 Toll-free: 1-800-665-1822

fact sheet: 兒童和青少年的行為問題 kelty mental health resource centre 2012