



# 理解不同的心灵

-----ADHD与自闭症谱系障碍科普指南



杨赛赛





# 杨赛赛

---

- 浙大医学硕士，20年医生+7年心理咨询+综合健康管理临床实战经验；
- Brightbridge Care CEO；杭州星我健康管理有限公司创始人；
- 精通西医、中医、营养、心理，从全人视角提供专业的综合健康方案级陪伴服务
- 服务3500+家庭，为高强度的企业家、职场人、青春抑郁孩子、多动自闭孩子、婚恋危机提供专业心理治疗

# CONTENTS

## 目录



- 01 注意缺陷多动障碍（**ADHD**）
- 02 自闭症谱系障碍（**ASD**）
- 03 **ADHD**与自闭症的核心异同

# CONTENTS

## 目录



- 04** 干预、支持与优势视角
- 05** 给家长、教育者及社会公众的建议
- 06** 结语

The background features a light purple gradient with stylized floral elements. In the top right, there is a red and purple flower with a light blue center and a small blue star with a smiling face. In the bottom right, there is a large purple flower with a white center. The overall style is soft and illustrative.

01

# 注意缺陷多动障碍 (ADHD)



## 核心定义

### ADHD与大脑执行功能的关系

ADHD是一种与大脑执行功能发展延迟或障碍相关的疾病。执行功能如同大脑的“首席执行官”，负责管理注意力、冲动、情绪和行动，在ADHD个体中，其工作方式有所不同。



# 主要特征

## 01 注意力失调

注意力失调并非“无法注意”，而是难以自主调节和维持注意力。具体表现为容易分心、忽略细节，听讲或完成任务时心不在焉，回避需持续脑力劳动的任务，还经常丢三落四。

## 02 多动

多动并非简单的“精力旺盛”，而是一种由内驱动的、不恰当的运动需要。比如手脚不停动作、坐立不安，在需坐着的场合离开座位，过度奔跑或攀爬（儿童中更明显），感觉“像被马达驱动”。

## 03 冲动

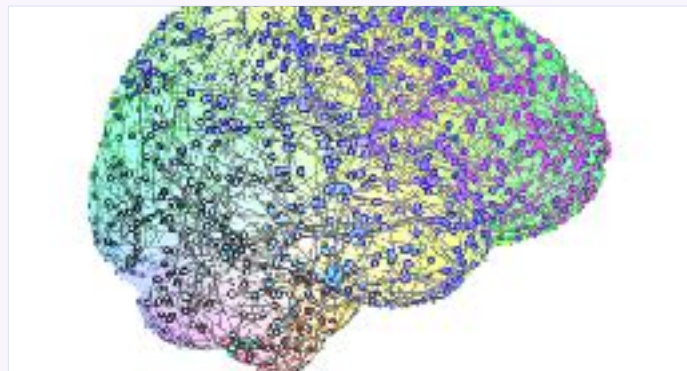
冲动是指在认知和行动之间缺乏“暂停键”。可能会不假思索地脱口而出答案，难以等待轮候，还会打断或侵扰他人。



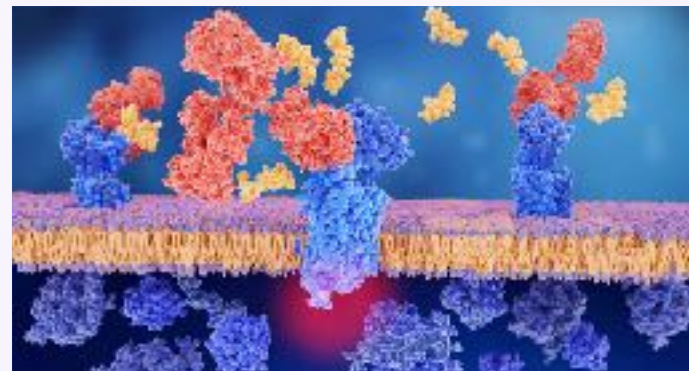


# ADHD的大脑

注意力  
专注力



**大脑结构和功能差异**  
研究表明，ADHD大脑在负责执行功能、动机和奖励的网络（如前额叶皮层、纹状体）存在结构和功能差异，这些差异影响着大脑的正常运作。



**神经递质传递效率不同**  
ADHD患者神经递质（如多巴胺、去甲肾上腺素）的传递效率与常人不同，这可能是导致ADHD症状出现的重要生理原因之一。



# 诊断与类型



## 专业评估诊断

需由精神科医生或发育行为儿科医生进行专业评估来诊断 ADHD，确保诊断的准确性，为后续治疗提供依据。



## 主要类型

主要分为三种类型，即注意缺陷为主型、多动/冲动为主型和混合型，不同类型的症状表现有所侧重。



## 常伴共病

许多 ADHD 人士常伴有学习障碍、焦虑、对立违抗障碍等共病，增加了病情的复杂性和治疗的难度。



The background features a light purple gradient with stylized floral elements. In the top right, there is a red and purple flower with a light blue center and a blue star with a smiling face. In the bottom right, there is a large purple flower with a white center. The overall aesthetic is soft and colorful.

02

# 自闭症谱系障碍 (ASD)



## 核心定义

自闭症是广谱复杂的神经发育状况

自闭症是一种广谱的、复杂的神经发育状况，核心特征体现在社交沟通与互动模式的差异，以及受限、重复刻板的行为、兴趣或活动模式。它像独特“操作系统”，处理信息方式与典型发展者不同。

# 核心特征

## 社交沟通与互动差异

在社交沟通与互动方面存在差异，社交情感互动上，难以发起或维持符合情景对话，分享兴趣等较少，非言语沟通使用困难或异常；发展、维持和理解关系时，难根据场景调整行为，对交友兴趣寡淡，儿童难进行想象性游戏。

## 受限、重复的行为模式（RRBs）

受限、重复的行为模式表现多样，有刻板或重复的动作、使用物品或言语，坚持同一性、固守常规，对微小改变痛苦，思维僵化；有高度受限、异常强烈的兴趣；还存在感觉异常，对感官输入反应过高或过低。

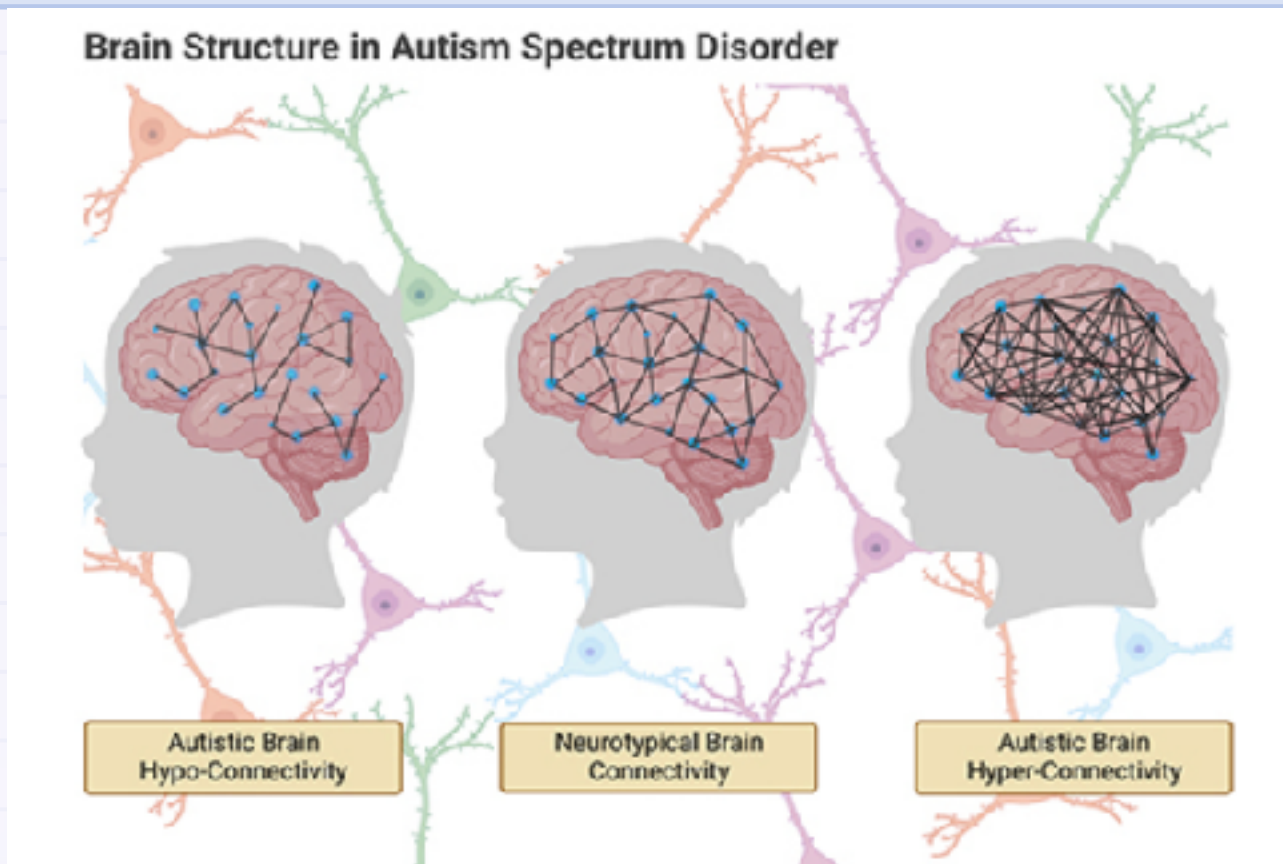




# ASD的大脑

## 大脑连接性存在差异

研究表明，ASD大脑在连接性上存在差异，表现为局部脑区内部连接过强，而远距离脑区之间的协同连接较弱。这可能导致信息整合、抽象思维和社交情境理解上的挑战，且存在显著个体差异。





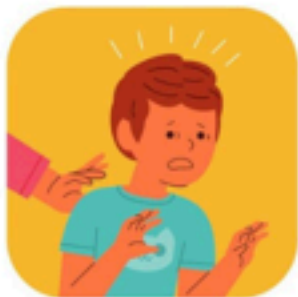
ISSUES WITH COMMUNICATION



INTOLERANCE TO SOUNDS



NO EYES FOLLOWING



AVERSION TO TOUCHING



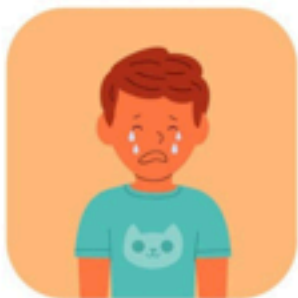
TIPTOEING



HYPERACTIVITY



SLEEP PROBLEMS



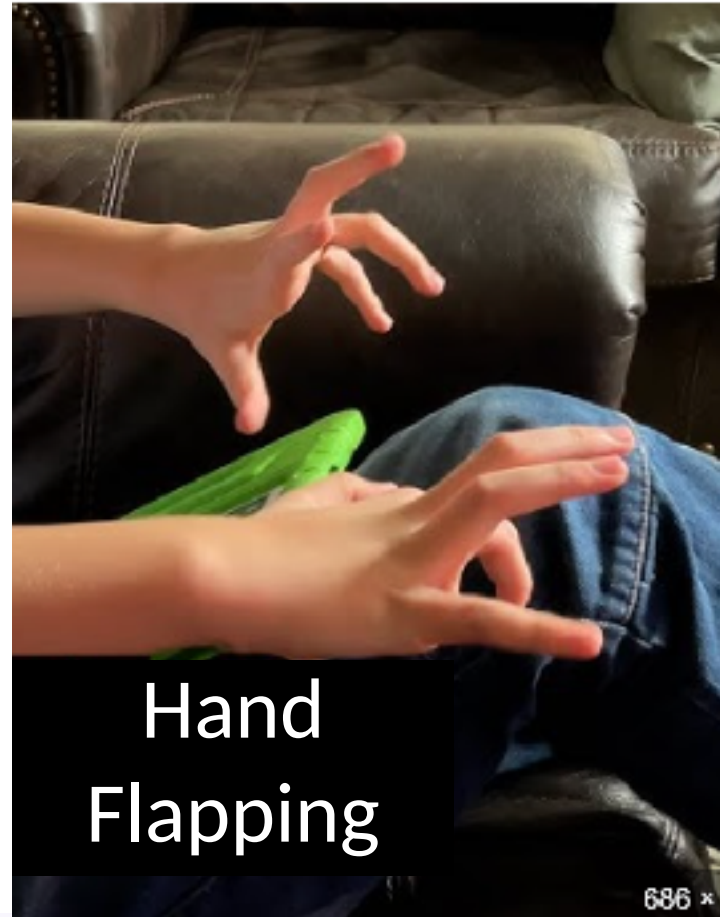
INAPPROPRIATE LAUGHING OR CRYING



PREFERRED TO PLAY ALONE



DELAYED SPEECH DEVELOPMENT



Hand Flapping

## ASD是一个谱系

ASD是一个谱系，意味着其表现和功能水平差异巨大。从需要大量支持的非口语人士，到在社交中感到困惑但智力超常的“高性能”人士，都属于这个谱系，还常伴有智力障碍等共病。

## 诊断与谱系

# 阿斯伯格 vs. 典型自闭症 (ASD)

特征	阿斯伯格 (Asperger)	典型自闭症 (Kanner)
语言发育	正常甚至偏早，有时说话像“小大人”。	通常存在明显的语言发育迟缓。
智商 (IQ)	正常或优秀。	差异巨大，可能伴有智力障碍。
自我照顾	基本可以独立生活。	很多需要终身看护。
隐蔽性	极高，很多患者到成年才被发现。	较低，幼儿期通常就能识别。



03

# ADHD与ASD的核心异同

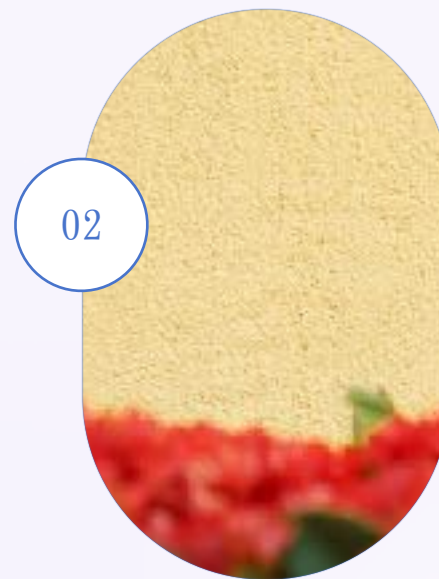


# 核心挑战



## ADHD核心挑战

ADHD核心挑战在于调控与执行方面，个体大脑的执行功能发展存在延迟或障碍，在管理注意力、冲动、情绪和行动上有困难，像难以自主调节和维持注意力等。



## 自闭症核心挑战

自闭症核心挑战体现在信息处理与模式上，个体处理社交信息、感官信息存在问题，且固守特定思维行为模式，如沟通交流互动差异、受限重复行为模式等。



# 社交表现



## ADHD社交表现

ADHD个体通常有社交动机和兴趣，但可能因冲动、分心而干扰社交，技巧上显得笨拙，比如可能不假思索脱口而出答案、打断他人，在社交中易忽略细节、心不在焉。



## 自闭症社交表现

自闭症个体社交动机和理解可能存在根本差异，难以理解社交潜规则、非言语线索，或对社交互动本身兴趣有限，像难以发起或维持符合情景的对话、分享兴趣较少。



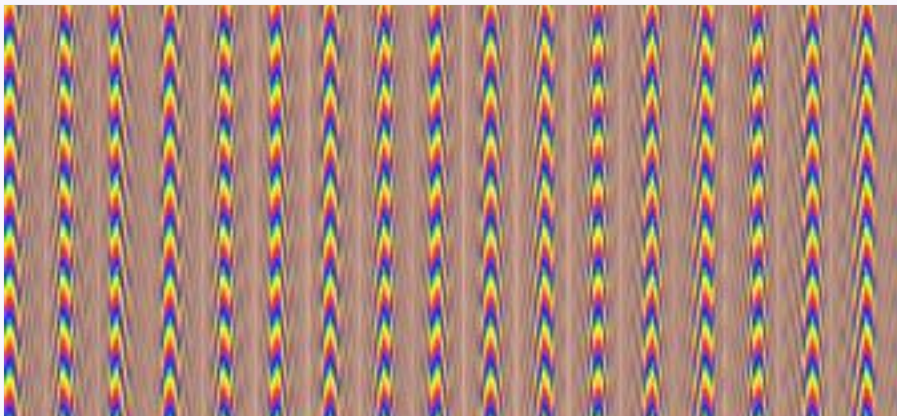


# 行为模式



## 01 ADHD行为模式

ADHD行为模式表现为多动、冲动，注意力转移受情境影响大，例如在有趣的任务中可能高度专注，但平时容易分心，手脚不停动作、坐立不安，回避需要持续脑力劳动的任务。



## 02 自闭症行为模式

自闭症行为模式呈现出受限、重复且更固定、自我驱动的特点，是自我调节或获取感官刺激的重要方式，如摇晃身体、排列玩具、坚持同一性、固守常规等。



# 共同点

## 都属神经发育障碍

ADHD和自闭症都属于神经发育障碍，有着较强的遗传基础，意味着它们在很大程度上受遗传因素影响，其大脑在结构和功能上存在与典型发展者不同的特征。

## 常共病情况

约50 - 70%的自闭症人士同时符合ADHD诊断，这两种病症常共同出现，增加了诊断和干预的复杂性，也反映出它们在神经发育层面可能存在一定关联。

## 存在相似问题

ADHD和自闭症都可能存在感官处理异常和执行功能挑战，并且在非结构化社交情境中均可能感到困难，在面对复杂、缺乏明确规则的社交场景时适应能力较差。

# ADHD与自闭症的核心异同

维度	注意缺陷多动障碍 (ADHD)	自闭症谱系障碍 (ASD)
核心挑战	调控与执行：难以调控注意力、冲动水平及活动量，主要涉及大脑的“执行功能”。	信息处理与模式：处理社交与感官信息的方式不同，固守特定的思维和行为模式。
社交表现	可能因冲动、分心而干扰社交，但通常有社交动机和兴趣，只是社交技巧可能较笨拙。	社交动机和理解可能存在根本差异。难以理解社交潜规则、非言语线索，或对社交互动兴趣有限。
行为模式	多动、冲动、注意力转移受情境影响大（例如在感兴趣的任務中可能产生“超聚焦”）。	受限、重复的行为模式更固定、更自我驱动，是其自我调节或获取感官刺激的重要方式。
共同点	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 都属于神经发育障碍，有较强的遗传基础。</li><li>2. 常共病（约50-70%的自闭症人士同时符合ADHD诊断）。</li><li>3. 都可能存在感官处理异常和执行功能挑战。</li><li>4. 在非结构化社交情境中均可能感到困难</li></ol>	

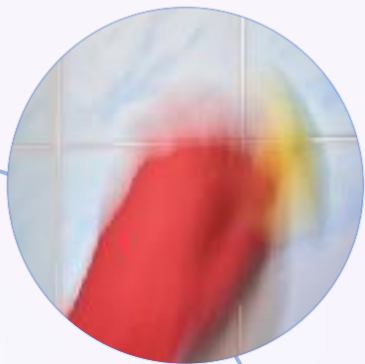
The background features a light purple gradient with stylized floral elements. In the top right, there is a red and purple flower and a blue star with a face. In the bottom right, there is a large purple flower with a white center. The overall style is soft and illustrative.

04

# 干预、支持与优势视角



## 重要原则



### 干预目标

干预的目标不是“治愈”或变得“正常”，而是提升生活质量、发挥潜能、减少痛苦。这意味着要关注个体的独特需求和能力，帮助他们在自身基础上取得更好的发展。



### 支持个体化

支持应根据每个个体的具体情况进行调整，因为不同的ADHD或自闭症患者有不同的症状和需求。个体化的支持能更精准地满足他们的需要，提高支持的效果。



# ADHD的主要支持策略



## 01 行为干预

行为干预包括结构化的环境、明确的指令、积极强化、时间管理技巧训练。通过这些方法，帮助ADHD患者更好地管理自己的行为，提高注意力和自我控制能力。

## 02 药物治疗

中枢兴奋剂（如哌甲酯）或非兴奋剂（如托莫西汀）是核心有效疗法，能显著改善大脑的调控功能。药物治疗可以缓解ADHD的症状，提高患者的学习和生活能力。



# ADHD的主要支持策略



## 环境调整

01

环境调整包括减少干扰、分解任务、使用视觉提示、提供运动休息时间。合适的环境能减少患者分心的因素，使他们更专注于任务，提高效率。



## 技能训练

02

技能训练包括执行功能训练、社交技能训练。通过训练，帮助患者提升执行功能和社交能力，更好地适应学习和生活。



# 自闭症的主要支持策略

## 行为与教育干预

行为与教育干预包括应用行为分析、结构化教学、社交故事、图片交换沟通系统。这些方法能帮助自闭症患者改善社交沟通和行为问题，提高他们的生活技能。

## 言语与职能治疗

言语与职能治疗可改善沟通能力，处理感官问题，提升日常生活技能。通过治疗，帮助患者更好地表达自己，处理感官信息，提高生活自理能力。





# 自闭症的主要支持策略

01



## 环境调整与支持

环境调整与支持包括提供可预测的日程、感官友好的环境、清晰的视觉支持、使用辅助沟通设备。合适的环境能让患者感到安全和舒适，提高他们的适应能力。

02



## 社交与情感支持

社交与情感支持包括明确的社交规则教学、情绪识别与调节训练。通过支持，帮助患者提高社交能力和情绪管理能力，更好地融入社会。



# 神经多样性优势



## ADHD的优势

ADHD可能带来创造力、思维发散、精力充沛、在危机中反应迅速、对感兴趣的事物高度专注（超聚焦）等优势。这些优势可以让ADHD患者在某些领域取得出色的成就。



## 自闭症的优势

自闭症可能带来对细节的极致关注、强大的逻辑和系统化思维、持久的专注力、诚实的品质、独特的视角和深刻的专业知识等优势。这些优势使自闭症患者在特定领域有独特的表现。



The background features a light purple gradient with stylized floral elements. In the top right, there is a red and purple flower and a blue star with a smiling face. In the bottom right, there is a large purple flower with a white center. The overall style is soft and illustrative.

05

# 给家长、教育者及社会 公众的建议



# 寻求专业诊断



## 01 尽早寻求专业评估

当家长、教育者或社会公众怀疑孩子可能患有ADHD或自闭症时，应尽早寻求精神科医生或发育行为儿科医生的专业评估，早期科学干预至关重要。

Brightbridge Care



## 02 关注共病情况

许多ADHD人士常伴有学习障碍、焦虑等共病，自闭症人士也常伴有智力障碍、癫痫等共病，在诊断时要关注这些可能存在的共病情况。

# BRIGHTBRID AUTISM CARE

Pioneering solutions to guide children  
towards a bright future



## ABOUT US

# Catching Autism Early Empowering Brighter Futures

BrightBridge Autism Care is poised to provide children with autism the opportunity to thrive through

**“Early, Accessible, and Personalized Intervention”**

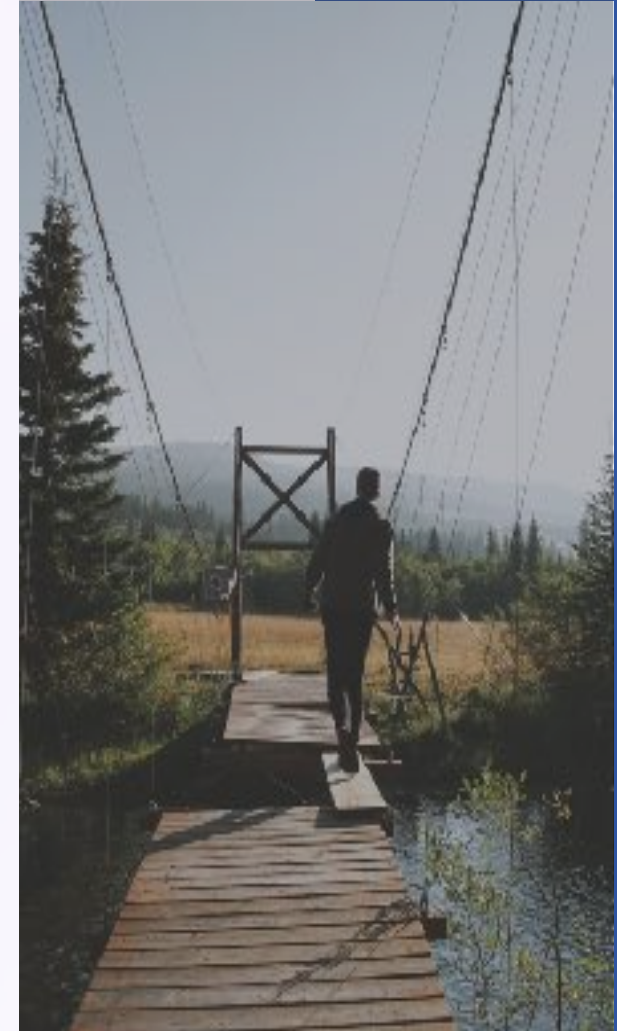
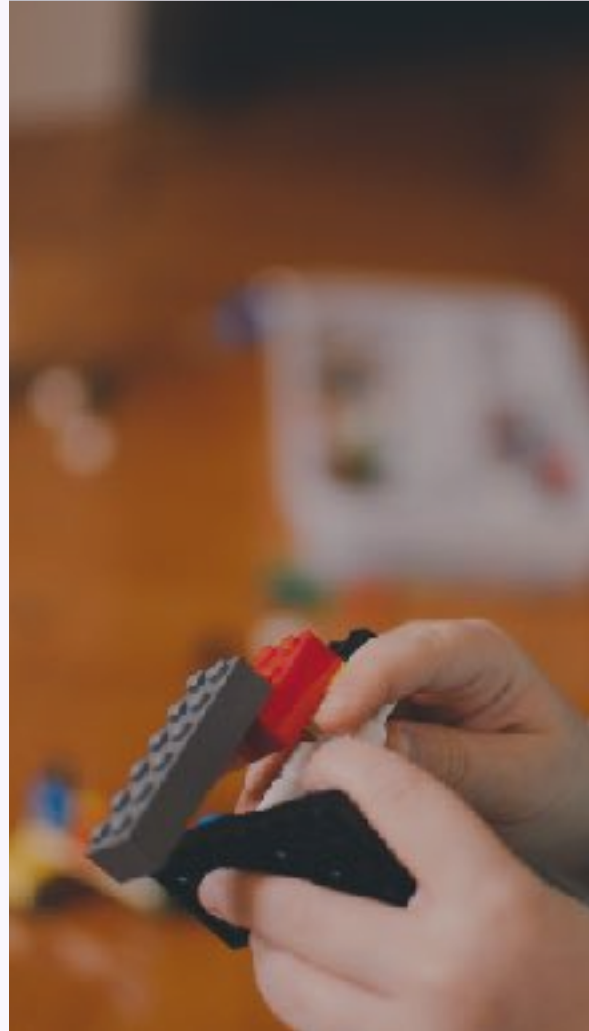
combining technology and compassionate care so that every child reaches their full potential.



# PAIN POINTS

## The Challenge of Early Autism Intervention

- 01. Diverse Manifestations of ASD**  
Missing personalized rehabilitation plans for the varied presentations of Autism Spectrum Disorder
- 02. Geographic & Financial Barriers**  
Limiting families' access to high-quality care
- 03. Limited Access to Personalized Programs**  
Restricting families from tailored autism care
- 04. Insufficient Preventive Education**  
Under-recognized family environment impact on ASD outcomes & little education on preventive measures



## OUR SOLUTIONS

# Transforming Autism Care with Innovative, Accessible Solutions



**Pioneering Platform**  
Canada's first online autism platform, providing nationwide immediate support to families



**Personalized Care**  
AI-powered assessments and personalized behavior analysis for tailored training



**Parent Coach AI Agent**  
Prevents autism-related issues by guiding parent-child interactions



**Unmatched accessibility**  
Services available 24/7, accessible from anywhere

# PRODUCTS

## Early, Accessible, and Personalized Intervention

01.

### Parent Coach AI Agent

AI-driven system analyzing parent-child interactions, predicting ASD risk, and offering personalized coaching

02.

### Comprehensive Training Modules

Covers 26 areas including language, motor skills, and social behaviors

03.

### Personalized Learning Platform

Adapts training based on children's real-time feedback

04.

### Data & Progress Feedback

Delivers real-time updates and recommendations for improvement

05.

### Community Support Network

Online resource-sharing and support for families

06.

### 24/7 Mobile Access

A mobile app ensures round-the-clock access to training and collaboration.



# 寻求专业诊断



## 01 尽早寻求专业评估

当家长、教育者或社会公众怀疑孩子可能患有ADHD或自闭症时，应尽早寻求精神科医生或发育行为儿科医生的专业评估，早期科学干预至关重要。

Brightbridge Care



## 02 关注共病情况

许多ADHD人士常伴有学习障碍、焦虑等共病，自闭症人士也常伴有智力障碍、癫痫等共病，在诊断时要关注这些可能存在的共病情况。

Case 1



# Case 1

A 12-year-old boy presented with the following:

- Disliked science class, scored 20/100 on exams;
- Exhibited irritability and occasional aggressive behavior;
- Showed interest in scientific research, such as the pathology and treatment protocols for HIV. Diagnosed with Asperger's syndrome, he demonstrated significant improvement following medication management and psychotherapy
- . Concurrently, after participating in a peer social skills program, he successfully integrated into group settings.



## 阿斯伯格 vs. 典型自闭症 (ASD)

特征	阿斯伯格 (Asperger)	典型自闭症 (Kanner)
语言发育	正常甚至偏早，有时说话像“小大人”。	通常存在明显的语言发育迟缓。
智商 (IQ)	正常或优秀。	差异巨大，可能伴有智力障碍。
自我照顾	基本可以独立生活。	很多需要终身看护。
隐蔽性	极高，很多患者到成年才被发现。	较低，幼儿期通常就能识别。

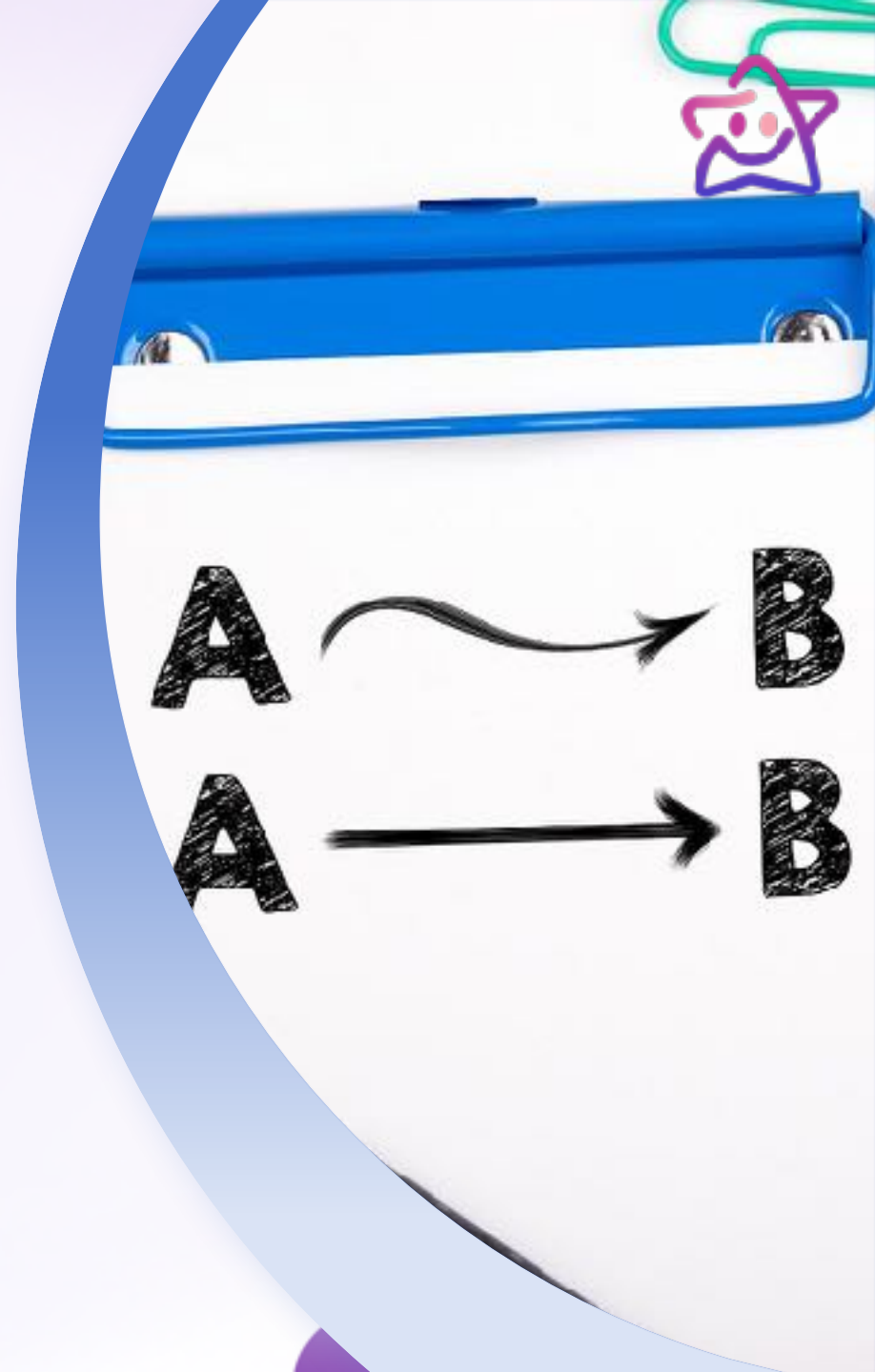
# 理解而非矫正

## 尝试从特殊视角看世界

家长、教育者和社会公众要尝试站在ADHD和自闭症人士的角度去看待世界，理解他们独特的认知和感知方式，而不是急于去矫正他们的行为。

## 理解行为背后原因

要明白他们的行为可能是由焦虑、感官超载或沟通困难等原因导致的，通过理解这些原因来更好地与他们相处和提供帮助。





## 提供结构化和可预测性



### 提供清晰日程

为ADHD和自闭症人士提供清晰的日程安排，让他们清楚每天的活动和任务，这样能给他们带来安全感，帮助他们更好地适应生活。



### 明确规则和视觉提示

明确生活和学习中的规则，并使用视觉提示，如图片、图表等，让他们更直观地了解要求，便于他们遵循和执行。



# 沟通清晰直接



**使用具体字面语言**  
与ADHD和自闭症人士沟通时，要使用具体、字面的语言，避免使用隐喻和讽刺，这样能让他们更准确地理解沟通内容。



**确保信息准确传达**  
清晰直接的沟通方式有助于确保信息准确传达给他们，减少因语言理解困难而产生的误解和困惑，促进有效的交流。





# 尊重感官需求



## 允许使用减压工具

允许ADHD和自闭症人士使用减压工具，如压力球、降噪耳机等，帮助他们缓解感官带来的不适，让他们在舒适的状态下生活和学习。



## 创造感官休息空间

为他们创造一个感官休息空间，当他们感到感官刺激过度时，可以在这个空间里放松和调整，以恢复状态。



# 关注优势，而非仅缺陷

## 01 帮助发现特长兴趣

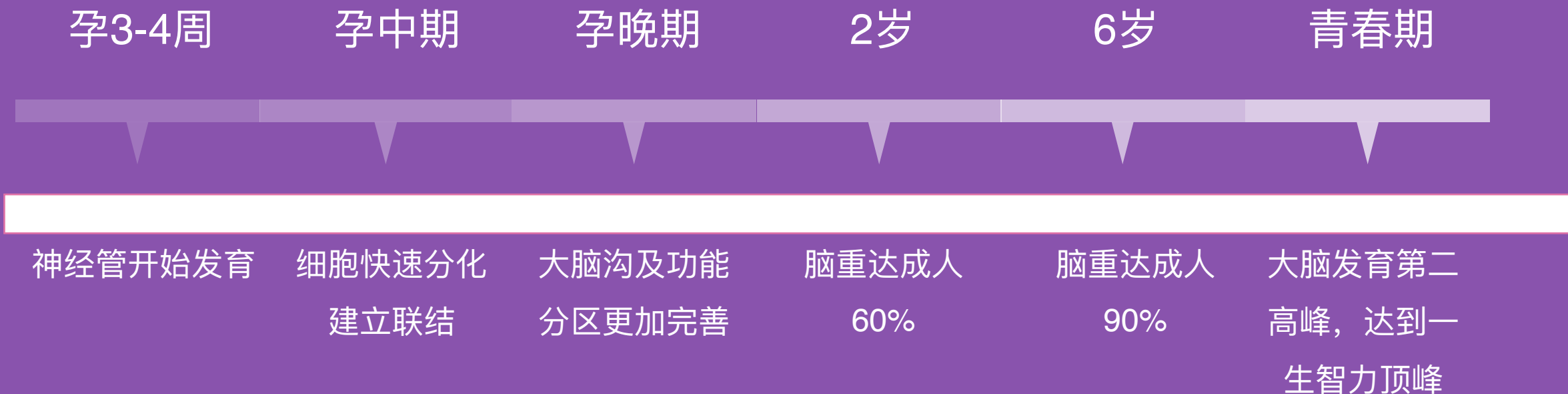
家长、教育者和社会公众要帮助ADHD和自闭症人士发现自己的特长和兴趣，例如ADHD可能具有创造力、思维发散等优势，自闭症可能对细节有极致关注等。

## 02 培养自信和成就感

关注他们的优势并加以培养，这些优势将成为他们未来自信和成就感的源泉，有助于提升他们的生活质量和自我价值感。



# 大脑发育关键期



- 1、年龄越小，脑发育速度越快；2岁左右已经达成人60%，是重点关注时期。
- 2、脑细胞的数量和联结情况直接影响未来的学习能力。



# Exercise and Brain Development



## BABY DEVELOPMENT IN FIRST YEAR



**1-3**

Lying on back  
with clinched hands  
and legs.

**3-5**

Holding head.  
Rolling over.

**4-6**

Rising up  
on hands.

**5-7**

Crawling  
on stomach.



**6-8**

Crawling.

**6-8**

Sitting.

**9-10**

Standing  
with support.  
First steps.

**12-16**

Walking.





# Art and Brain Development

# HUMAN BRAIN



S

**RIGHT**



缺镁

抽搐、惊厥、烦躁不安

缺钙

爱哭闹，出牙晚，学步晚，夜醒多汗

缺锌

头发稀疏、挑食、偏食、面部苍白

缺维生素D3

夜惊、盗汗、狂躁不安、卤门闭合晚

缺DHA

反应慢、记忆力差

缺铁

手脚冰凉、注意力不集中、面白乏力

# 宝宝缺乏营养的症状

# Case 2

A 8-year-old boy presented with the following:

- Diagnosed with ADHD, consistently ranks last in academic performance;
- Positive results in finger-to-nose test, rapid hand-flip test with fingers together, and closed-eye marching-in-place test;
- Lived with grandparents in the countryside from ages 0-3, where basic sustenance was provided but opportunities for meaningful communication and skill development were limited;
- Currently in second grade, struggles to keep pace with the teacher's instruction, experiencing significant hardship and anxiety.

**Nutritional deficiencies may have contributed to delayed brain development. This ultimately resulted in anxiety, learning disabilities, and social difficulties during his growth.**

# 母婴发展需求模式图

## ---生理需求发展模式（婴幼儿）

生理需求发展模式--婴幼儿		婴儿早期	婴儿中期	婴儿晚期	幼儿早期	幼儿晚期	学龄前期
体格 	身高	60.4-60.5	63.3-65.8	72.6-78.3	78.3-91.2	91.2-98.9	98.9-120
	体重	49.7-59.1	62-88.1	71.1-75.8	76.8-88.8	88.8-97.5	87.5-119.8
神经 	定向反射	3.3-6.3	7.2-8.8	9.4-10.5	10.5-13.2	13.2-15.3	15.3-22.5
	语言发育	3.2-5.8	8.8-11.1	8.7-9.8	9.8-12.8	12.8-14.8	14.8-21.8
骨骼 	骨重	160-400克	800克	800克	800克	1000克	1200克
免疫 	免疫系统发育	脑细胞继续分化，髓鞘化继续进行			髓鞘化数量不再增长，神经联结迅速，学龄前髓鞘化接近完成		
消化 	消化能力	2-3月开始注意人的脸部	1岁注意力不超过15秒	2-3岁注意力不超过10-20分钟	5-7岁可保持全神15分钟		
皮肤 	皮肤发育	脊柱出现侧凸 (抬头、转头)	脊柱胸部后凸 (7个月坐)	脊柱腰部前凸 (7个月爬12步)	乳牙继续萌出	2-2.5岁 20颗乳牙出齐	6岁长出第一恒牙
其他 	其他发育	依赖母体免疫	免疫力逐渐增强	自身免疫功能尚未建立	自身免疫功能逐渐增长，抵抗力弱	自身免疫功能逐渐增长，抵抗力弱	免疫系统发育进行中
		新生儿幽门梗阻、黄疸等	消化不良、腹泻、便秘	食物过敏、易发生消化不良、腹泻等	食物过敏、易发生消化不良、腹泻等	易出现过敏现象，引起营养不平衡	易出现过敏现象，引起营养不平衡
		皮肤屏障作用差，容易出现湿疹、皮炎、过敏等					
		生长发育快，容易出现钙、铁、锌等微量元素缺乏					



# 母婴发展需求模式图

## ---心理与技能需求发展模式（婴幼儿）

心理与技能需求发展模式-婴幼儿		婴儿早期	婴儿中期	婴儿晚期	幼儿早期	幼儿晚期	学龄前期	
肢体动作 		先天抓握、踏步反射、俯卧肘支撑、抬头、转头	从俯卧翻身、扶坐、到独立翻身、坐、尝试爬	自己能坐、站立、行走并能扶物走路，并能在站着时坐下来，而后未开始学步	从爬楼梯或沙表到独立行走，可扶着上下楼梯，喜欢踢球，开始双足跳，进而开始跑步	能爬上下楼梯、会骑三轮车	能协调多个行动	
精细动作 		先天抓握反应、手能开合	握持持物、喜欢将物入嘴中、会握开始配合	会双手交叉动作、能放手和物、尝试双手交换物体和叠套物体	传物、推、翻玩、搬动物体、能一手拿2-3个物件、并分辨出不同质地、能搭3-5层积木	会拧开或拧上盖子、熟练穿珠子穿珠子、自己解、系扣子	能用蜡笔、剪刀、能拼图板、能拼相对复杂的图板	
视觉 		能注视15-25厘米内物体、开始回避物体	能注意物体边缘、喜欢运动的物体、能辨别不同人的表情	开始有空间关系感、视觉记忆提高、而能发现隐藏物品、后来可以准确够着物品	喜欢看图画书、可分辨多个物体及颜色、可认知形状、能辨别物体大小和距离。	分辨多种颜色、形状	进入有目的语言学习期、喜欢识字、写字	
听觉/语言 		能发出轻声、而后能重复声音	从含糊发音到清晰白话、会发出“m”“b”声、而后能发出其它声	对熟悉的声音、自己的名字及“爸爸”“妈妈”有反应、而后会用身体动作表示语言、后来可发出意义相关的几个字	可将两个字连起来用、并开始把简单的字连成有意义的句子、而后可以用语言表示情感地同情	词汇量达200个以上、能说出几个字的句子	喜欢听故事并复述、能比较完整讲述和表达	
情绪/社交 		会哭、不舒服时会哭	爱哭、希望被怀抱、开始害怕陌生人、对其他小孩感兴趣	开始能拥抱、不喜欢与陌生人、有同情心、能识别需要、高兴时会拍手	会寻求更多的关怀、喜欢亲近、不喜欢被责备、害怕拒绝、受挫时会发脾气、不愿意与别人分享玩具	情绪易变、会有一个“朋友”（安全感来源）	有自尊心、学习同伴的行为、喜欢成为众人注意的中心	
智力/逻辑 		等着喂奶、并能进行简单的配合	有拿握某物体使之发声、会故意将某物体看其运动并引起他人反应、开始感受爱、因果关系	开始建立物体大小的概念、对色彩鲜艳的物体感兴趣、开始了解自体与他人的分别	知道物体的功能和意义、喜欢尝试练习新东西、会有简单的决策、知道谁是谁是倒倒的、能搭点数物件	开始有“不久”“以后”等时间概念、乐于自己解决问题、有数字概念、会分类	熟练分类、知道物体之间的因果关系、开始做简单数学运算、能独立解决自身的问题	
自立 		睡眠时间较长、正常情况下少啼哭	看到奶瓶高兴、尝试自己抓奶瓶、后来能倒夜醒	扶杯喝水、配合穿脱衣服、能自己擦屁股、后来可自己脱部分衣服	从尝试自己吃饭、到以后用杯子倒水不洒出、喜欢自己洗澡、自己脱鞋帽、自己上下楼梯、不愿意遵守睡觉时间、会翻页看书	能基本按照大人的要求做、建立并形成自己的行为秩序、抵抗被打乱	自己追想游戏、思维更清晰、有条理	
创新/创造力 				开始认识照片、会拨打电话	喜欢涂鸦、能把不同玩具组合游戏、开始自己编故事	喜欢自编自答问题、喜欢问问题	喜欢玩竞争性游戏、乐于设计过家家游戏、从音乐旋律、形象画面中体会欢乐和悲伤	



# 好的营养建设

Nutrition Construction

牛初乳

维生素A

维生素B族

维生素C

维生素D

维生素E

蛋白质

铁锌硒

益生菌益生元

$\omega$ -3 脂肪酸

$\beta$  葡聚糖酸

...

- ✓ 科学饮食
- ✓ 营养第四餐





# PEERS在孤独症儿童社交训练中的应用

什么是 PEERS®?

PEERS® 是由加州大学洛杉矶分校

(UCLA) 医学院开发的、基于循证医学证据的社交技巧训练系统。它不仅是目前全球唯一针对社交障碍青少年开发的科学干预模型，更是被广泛证实能显著提升孤独症、ADHD及其他社交困难青少年生活质量的系统方案。

一路陪伴 | 唤醒家长 | 引领康复





# 照顾者自我关怀--学习/成长

Self-Care for Caregivers: Learning and Growth

01



## 重视身心健康基础

照顾者的身心健康是为ADHD和ASD提供长期支持的基础，只有照顾好自己，才能更好地照顾他人。

02



## 寻求喘息服务和社群支持

照顾者应寻求喘息服务，给自己适当的休息时间，同时加入社群获得支持，分享经验和感受，缓解照顾压力。

自助、助人、助人自助

# Thanks

2026.2.12

