

从《哪吒》看 ADHD 儿童的困境与希望：理解与赋能的力量

黄谭腾 麦钰婷 李泳靖 招嘉敏
岭南师范学院

DOI:10.12238/mef.v8i12.15058

[摘要] 《哪吒之魔童闹海》自2019年上映以来,以“我命由我不由天”的呐喊点燃了银幕;而在2025年暑期重映的加长版中,越来越多的家长、教师和临床工作者在“魔童”哪吒身上,看见了另一类孩子的影子——被诊断为注意缺陷多动障碍(ADHD)的儿童。本文试图以影片为镜像,结合神经科学、发展心理学与教育学的跨学科视角,系统阐述ADHD孩子所面临的现实困境与潜在希望,进而论证“理解—赋能”这一支持体系的必要性与可行性。

[关键词] 注意缺陷多动障碍; 哪吒; ADHD儿童; 心理学

中图分类号: G44 **文献标识码:** A

From Ne Zha to the Dilemmas and Hopes of Children with ADHD: The Power of Understanding and Empowerment

Tanteng Huang Yuting Mai Yongjing Li Jiamin Zhao
Lingnan Normal University

[Abstract] Since its release in 2019, Ne Zha: Birth of the Demon Child has ignited screens with the roar of "my fate is not determined by heaven"; in the extended version re-released in the summer of 2025, an increasing number of parents, educators, and clinicians have recognized traces of another group of children in the "demon child" Ne Zha—those diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). This paper uses the film as a mirror, integrating interdisciplinary perspectives from neuroscience, developmental psychology, and pedagogy to systematically elaborate the real-world dilemmas and potential hopes faced by children with ADHD. It further argues for the necessity and feasibility of an "understanding—empowerment" support system.

[Key words] Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD); Ne Zha; children with ADHD; psychology

引言

在当今社会,儿童的健康成长备受关注,然而,有一群特殊的孩子却面临着诸多挑战,他们就是患有注意缺陷多动障碍(ADHD)的儿童。ADHD是一种常见的神经发育障碍,它不仅影响着孩子的学习、社交和情绪发展,还给家庭、学校和社会带来了诸多困扰。据相关研究统计,截至2023年,ADHD在儿童中的发病率约为5%至7%,这意味着在我们的身边,有相当数量的孩子正遭受着ADHD带来的困扰。然而,尽管ADHD的发病率较高,但人们对它的认知仍然存在许多误区,许多ADHD儿童被误解为“调皮”“不听话”或“故意捣乱”,从而得不到应有的理解和支持。

在这样的背景下,电影《哪吒之魔童闹海》为我们提供了一个独特的视角,让我们得以重新审视ADHD儿童的困境与希望。自2019年上映以来,这部电影以其独特的魅力和深刻的内涵吸引了无数观众的目光,而2025年暑期重映的加长版更是引发了家长、教师和临床工作者的广泛关注。他们在这部影片中看到了ADHD儿童的影子,看到了他们的困境与挣扎,也看到了他们的潜

力与希望。本文试图以《哪吒之魔童闹海》为镜像,结合神经科学、发展心理学与教育学的跨学科视角,深入探讨ADHD儿童所面临的现实困境与潜在希望。

1 哪吒的“魔丸”隐喻: ADHD症状的影视化呈现

1.1 注意力缺陷的具象化

在太乙真人授业的场景中,哪吒的注意力分散不仅通过剧情呈现,还通过镜头语言强化。例如,当太乙真人讲解时,镜头频繁切换到哪吒的面部表情和周围环境,这种快速切换的剪辑节奏(平均镜头时长较其他场景短)模拟了ADHD儿童在课堂上难以集中注意力的视觉体验。除了视觉上的分散,影片在声音设计上也有所体现。当哪吒分心时,背景音效会逐渐模糊,而周围无关的环境音(如远处的鸟鸣、风声)则被放大,进一步强化了ADHD儿童难以过滤无关刺激的特征。

1.2 多动—冲动的戏剧张力

踢毽子失控砸毁半条街的场景,不仅展现了多动和冲动,还隐喻了中国传统社会中“顽童”的形象。在中国传统故事中,

顽童往往因缺乏管束而引发混乱,这与ADHD儿童的多动行为有相似之处。影片通过这一场景,将现代医学症状与传统文化符号相融合。哪吒一言不合便喷火的行为,反映了ADHD儿童在社交互动中的困难。冲动行为往往导致人际关系紧张,而喷火这一夸张的视觉效果,象征着ADHD儿童在情绪表达上的直接性和破坏性。

1.3 情绪失调的“火焰”符号

哪吒愤怒时烈焰缠身,这一视觉符号不仅隐喻了情绪的爆发性,还通过色彩的选择进一步强化。红色和橙色的火焰象征着愤怒和激情,这种色彩的强烈对比与ADHD儿童情绪失调时的剧烈波动相呼应。哪吒身上的火焰不仅是情绪失调的外在表现,也隐喻了他内心的挣扎和对自我身份的困惑。

2 ADHD孩子的困境:被忽视的隐形障碍

2.1 学业场景中的恶性循环

ADHD儿童在课堂上难以长时间保持专注,平均专注时间仅为普通儿童的一半左右。例如,普通儿童在课堂上能集中注意力20分钟,而ADHD儿童可能只能维持10分钟。这种注意力的碎片化使得他们在课堂上错过关键信息,导致学习效率低下。由于注意力难以集中,ADHD儿童完成作业的时间比普通儿童多出40%。他们常常因为频繁走神而无法按时完成作业,甚至需要家长或老师的多次提醒。这种拖拉行为不仅影响作业质量,还可能导致成绩不理想。ADHD儿童在学业上的困难会引发一系列连锁反应。教师可能会因为他们的表现不佳而频繁投诉,家长为了督促学习会采取更严格的方法,这反而增加了孩子的焦虑情绪,进一步削弱他们的注意力和学习动力。

2.2 同伴关系中的排斥链

ADHD儿童的冲动行为是他们社交困难的重要原因之一。他们在与同伴互动时,常常因为无法控制自己的情绪和行为而引发冲突。由于频繁的冲突,ADHD儿童往往会遭受同伴的孤立。这种孤立会严重损害他们的自我概念,让他们觉得自己不受欢迎、不被接纳。长期的社交孤立会导致他们变得孤僻、自卑,甚至采取攻击性或退缩性行为来应对这种困境。ADHD儿童的社交困境不仅影响他们的心理健康,还会进一步加剧他们的行为问题,被孤立的孩子可能会因为缺乏社交支持而变得更加冲动和易怒,从而引发更多的冲突。

2.3 社会标签的高压张力

ADHD儿童的行为问题常常被误解为“调皮”“不听话”或“故意捣乱”,这使得他们在家庭、学校和社会中频繁受到批评和否定。例如,老师可能会因为他们的多动行为而认为他们不尊重课堂纪律,家长可能会因为他们的冲动行为而认为他们不听话。这种长期的否定和误解会让孩子感到被误解和不被理解,从而产生焦虑、自卑等心理问题。许多ADHD孩子像哪吒一样,内心充满了“为什么我总让人失望”的自责。他们知道自己与同龄人不同,但又无法控制自己的行为。他们渴望被理解,却很少得到真正的支持和帮助。

3 ADHD孩子的潜力:未被雕琢的闪光点

3.1 创造力突出:发散思维

ADHD儿童的DMN过度活跃,使得他们的大脑在休息时也能产生丰富的联想和创意。这种过度活跃的DMN为他们的发散思维提供了丰富的素材。这种创造力的展现不仅体现在艺术领域,还在设计和编程中有所体现。许多ADHD个体在编程时能够提出创新的算法和解决方案,展现出极高的创造力。

3.2 精力与热情:兴趣驱动

多巴胺是一种重要的神经递质,与注意力、动机和奖赏机制密切相关。ADHD儿童的大脑中多巴胺水平较低,这使得他们在常规任务中难以集中注意力。然而,当任务与他们的兴趣高度匹配时,多巴胺水平会激增,触发“超聚焦”状态。在这种状态下,他们能够展现出超常的专注力和高效表现。影片中哪吒在守护陈塘关时,面对强大的敌人,他能够瞬间做出判断并采取有效的应对措施。这种瞬间判断与应变能力正是“超聚焦”状态的体现。在现实生活中,许多ADHD儿童在他们感兴趣的领域(如电子游戏、科学实验、音乐演奏)中也展现出类似的超常表现。

3.3 冒险精神与领导力

ADHD儿童对新颖刺激的渴求与他们的大脑对多巴胺的敏感性有关。他们倾向于寻求刺激和冒险,以获得多巴胺的释放。这种冒险精神使他们在高风险、高回报的行业中表现出色。在创业领域,许多ADHD个体凭借其冒险精神和创新思维取得了成功:在电竞行业,ADHD选手的反应速度快、决策能力强,能够在激烈的比赛中迅速调整策略,展现出卓越的竞技水平。影片中哪吒的“若前方无路,我便踏出一条路”的豪言壮语,正是这种冒险精神和领导力的正向写照。他不畏强敌,勇于挑战权威,最终成为陈塘关的守护者,这与ADHD个体在高风险行业中的表现高度契合。

4 科学支持ADHD儿童:从理解到行动的四个关键

4.1 接纳与共情

理解ADHD儿童的行为背后是神经发育的差异,而非故意的“不听话”。当孩子在课堂上走神时,家长和老师可以这样想:“他此刻需要调节”,而不是“他就是不听话”。这种思维方式的转变能够帮助我们更客观地看待孩子的行为,减少误解和冲突。

家长和老师可以通过情绪共情训练来更好地理解孩子的情绪。例如,家长可以先学会描述孩子的情绪,而不是直接评判行为。当孩子因为作业压力而发脾气时,家长可以说:“我看到你很愤怒,是因为作业太难了吗?”而不是“你很坏”。这种共情的方式能够让孩子感受到被理解,从而更好地表达自己的情绪。

4.2 结构化支持

ADHD儿童提供结构化的环境,可以帮助他们更好地管理自己的行为。例如,使用视觉化日程表、任务分解单和番茄钟工作法,能够帮助孩子将复杂的任务分解为小步骤,逐步完成。这些工具类似于《哪吒之魔童降世》中太乙真人的“乾坤圈”,通过外化规则来减少冲动行为。在家庭环境中,家长可以制作一个简单的任务分解表,将每天的作业任务分解为小块,每完成一项就打一个勾,让孩子有成就感。

4.3 优势导向的教育策略

利用ADHD儿童的兴趣点,可以激发他们的内在动机,提升多巴胺通路的活性。以乐高、编程、戏剧等高度互动的项目作为学业切入点,能够让孩子在感兴趣的领域中展现超常的专注力和创造力。研究表明,当任务与个人兴趣高度匹配时,ADHD儿童的表现与普通儿童相当,甚至更好。每日60分钟的中高强度运动,不仅可以提升孩子的身体素质,还能改善大脑功能,学校可以安排每天的体育活动时间,家长也可以鼓励孩子参加课外运动,如篮球、足球或游泳等。

4.4 多模态专业干预

执行功能训练(EFT)和正念注意训练(MAP)已被证实可以提升ADHD儿童的工作记忆和情绪调节能力,执行功能训练可以通过一系列认知任务,帮助孩子提高计划、组织和自我监控的能力。正念注意训练则通过冥想和呼吸练习,帮助孩子管理自己的情绪和注意力。

建立一个“教师观察—家长记录—医生评估—社工随访”的四维闭环,可以为ADHD儿童提供全面的支持。教师可以在课堂上观察孩子的行为表现,家长可以在家中记录孩子的日常情况,医生可以根据这些信息进行专业评估,社工则可以提供必要的社会支持和资源。这种协同合作能够确保孩子在不同环境中都能得到有效的支持和干预。

5 哪吒的启示:用爱点亮 ADHD 孩子的未来

在《哪吒之魔童降世》中,哪吒的蜕变离不开父母无条件的信任与支持。李靖夫妇的坚定守护,正是ADHD孩子最需要的成长土壤。他们的故事告诉我们,ADHD孩子需要的不是被定义,而是被赋能。

5.1 赋予希望:告诉孩子“你的不同是独特的力量”

ADHD孩子常常因为自己的“不同”而感到自卑和迷茫。家长和老师需要明确地告诉他们:“你的不同是独特的力量。”这种肯定能够帮助孩子建立自信,认识到自己的价值。例如,李靖对哪吒说:“你是灵珠转世,注定不凡。”这种积极的肯定能够让孩子感受到被接纳和被理解,从而激发他们的内在潜力。

5.2 创造包容环境:与学校沟通,争取个性化教育支持

家长需要与学校保持密切沟通,争取个性化教育支持。例如,家长可以与老师一起制定适合ADHD孩子的学习计划,包括视觉

化日程表、任务分解单等工具,帮助孩子更好地管理学习任务。此外,社区可以定期开设“ADHD亲职工作坊”,通过影片赏析、角色扮演等体验式教学,帮助家长降低羞耻感,提升对ADHD的理解和支持能力。这种多方协作能够为孩子创造一个更加包容和支持的成长环境。

5.3 长期陪伴:接纳孩子的反复与挫折,用耐心静待花开

ADHD孩子的成长过程中会有很多反复和挫折,家长需要有足够的耐心和包容心。家长应接纳孩子的不完美,理解他们在成长过程中可能会遇到的困难和挑战。通过坚定的爱和长期的陪伴,家长可以帮助孩子逐渐克服困难,建立成长型思维。这种耐心和包容能够让孩子感受到无条件的支持,从而更加自信地面对未来。

6 结语

《哪吒之魔童闹海》用神话语言讲述了一个被误解的孩子如何在外部赋能与内部觉醒中改写命运的故事。现实中的ADHD孩子同样拥有“魔丸”的火焰与“灵珠”的光芒,他们需要的不是更多的指责与驯服,而是基于科学的理解与系统的赋能。当家庭、学校、医疗与社会共同搭建起理解—赋能的支持网络,便能让每一颗曾被视作灾星的“魔丸”,在夜空中划出最璀璨的轨迹。

本文系2024年广东省科技创新战略专项资金(大学生科技创新培育)一般项目阶段性研究成果“自我概念视角下ADHD青少年的欺凌经历对心理健康的影响研究——基于广东省背景下30所中学的调查分析”(项目编号:pdjh2024b248)。

[参考文献]

[1]赵文颖,韩颖.重视儿童注意缺陷多动障碍的健康宣教[J].北京医学,2021,43(11):1052-1054.

[2]贾维一.运动干预注意缺陷多动障碍儿童抑制控制障碍的研究综述[J].体育科技文献通报,2025,33(05):218-221+233.

[3]郝建石,刘韦刚.注意缺陷多动障碍儿童的适应行为与家庭干预相关性分析[J].中国妇幼保健,2025,40(8):1416-1419.

作者简介:

黄谭腾(1995--),男,汉族,广东湛江人,讲师,硕士研究生,岭南师范学院,思想政治教育。

麦钰婷(2003--),女,汉族,广东鹤山人,本科在读,岭南师范学院。