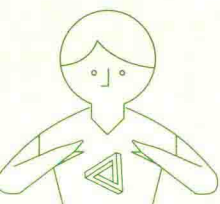


## The Asperkid's Secret Book of Social Rules:

The Handbook of Not-So-Obvious Social Guidelines for  
Tweens and Teens with Asperger Syndrome



# 自闭症儿童 社会规则训练

【美】Jennifer Cook O'Toole 著

倪萍萍 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

# 自闭症儿童社会规则训练

**The Asperkid's Secret Book of Social Rules:**

The Handbook of Not-So-Obvious Social Guidelines for  
Tweens and Teens with Asperger Syndrome

【美】 Jennifer Cook O'Toole 著

倪萍萍 译

## 图书在版编目(CIP)数据

自闭症儿童社会规则训练 / (美) 奥图尔 (O'Toole, J. C.) 等著; 倪萍萍译. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.5  
ISBN 978-7-5184-0798-9

I. ①自… II. ①奥… ②倪… III. ①缄默症—儿童教育—特殊教育—家庭教育 IV. ①G76

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第321048号

## 版权声明

Copyright © Jennifer Cook O'Toole 2013  
Illustrations copyright © Brian Bojanowski 2013  
First published in the UK in 2013 by Jessica Kingsley Publishers Ltd  
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK  
www.jkp.com  
All rights reserved  
Printed in China

总策划: 石 铁

策划编辑: 戴 婕

责任编辑: 戴 婕

责任终审: 滕炎福

责任监印: 刘志颖

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年5月第1版第1次印刷

开 本: 710×1000 1/16 印张: 17.25

字 数: 128千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0798-9 定价: 46.00元

著作权合同登记 图字: 01-2015-3715

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: [wanqianedu1998@aliyun.com](mailto:wanqianedu1998@aliyun.com)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换  
151373Y2X101ZYW

# 目 录

“当我想要、需要这本书时，它在哪儿？” .....	001
引言 规则、假装和学说一门外语 .....	003
必须知道的 简明扼要的潜在规则 .....	017

## 关于所需知道的，你必须知道点什么？

### 让规则变得有意义

·1. 无法发明灯泡的方法：为何凡事先难后易 .....	027
·2. 如厕训练规则：知道何时该说谢谢 .....	034
·3. 因此，你留意到了他人的好心：说谢谢你的技巧 .....	040
摘录的话 .....	047
·4. 对不起：最难说出口的话 .....	048
·5. 拼写狂魔的故事：做对事与被接纳 .....	054
·6. 不完美的完美：恭喜！你只是个凡人 .....	062
·7. 但是我没有笑：嘲笑你与一起笑 .....	068
摘录的话 .....	073
·8. “噗！”你太有意思了！ 通过对他人感兴趣来让自己变得令人感兴趣 .....	074



- 9 · 魔镜！魔镜！反射，反射，反射····· 079
- 10 · 不用谢：赞美的力量····· 087
  - 摘录的话····· 092
- 11 · 碎了的意大利面：像湿滑的面条一样思考的好处····· 093
- 12 · 煮通心粉：如何让思维变得灵活····· 097
- 13 · 你必须抓住枕头：为什么批评这么重要····· 103
- 14 · 深吸一口气，当心那榔头：了解如何处理批评····· 108
- 15 · 说三明治语，并提出建议：了解如何给予好的反馈····· 114
  - 摘录的话····· 120
- 16 · 未经过滤：善意的谎言和信任····· 121
- 17 · 技巧和三重滤网：多诚实是太诚实？····· 126
- 18 · 真的？他们到底是什么意思？····· 131
- 19 · 我需要的是雨伞还是方舟？分清高山和小土丘····· 136
- 20 · 脾气，脾气：明天会有更多的苹果汁····· 141
  - 摘录的话····· 150
- 21 · 希腊女神的科学：Hygeia, Aphrodite, 为啥她俩是闺蜜····· 151
- 22 · 乘泡泡出门：只有神经典型人看得见的透明界线····· 159
- 23 · 选择和手段：如何识别朋友····· 168
- 24 · 谁是谁，什么是什么：友谊的层级和保鲜膜····· 175
  - 摘录的话····· 184
- 25 · 昂首挺胸站起来：自我倡导，生气创可贴和被听到····· 185
- 26 · 自言自语：内部对话和老磁带····· 193

• 27. 关注、推送和短信：所需知道的网上礼仪 .....	200
• 28. 最可爱的曲线和一扇开着的门： 淑女品质和绅士风度仍然活着，活得好好的 .....	210
• 29. 除了土豆泥之外还有很多好吃的：错失全局 .....	219
• 30. 欺负，打小报告和蜂后：从欺凌者那里夺回你的力量 .....	227
• 31. 透过镜子看自己：解嘲自己但不沦为笑柄 .....	234
 便签条 （自闭症人的真相便签条） .....	 240
练习部分 .....	247
插上叉子——我们完成了 结论 .....	260
参考文献 .....	263

“当我想要、需要这本书时，  
它在哪儿？”



1990

亲爱的日记：

这究竟是怎么回事？为何这个世界可以如此智能却又毫无提示？似乎我周围的每一个人都说着一门我听不懂的语言。我观察他们，我也倾听他们，模仿他们，甚至常常扮演他们的角色。你听说我的新绰号了吗？网球队的队员们叫我“开心头脑”。他们给我



起这个绰号是出于好意，我想我已经成了学姐们的最爱了。他们有可爱的红头发，脸上还挂着微笑，尽管有时这笑容看起来有些不太自然，有些僵硬。现在，我一想到被排挤，被孤立的感觉就整个人都不好了。尽管你我都知道，我每次都能成功地把事情搞砸，只要时间够长，我准能毁掉友谊。说真的，我好希望别人能教我一些规则，让我成为一个正常人。如果有这样的书，一定要告诉我，因为这似乎是我唯一没读过的一本书了。

亲爱的  
珍妮

2012

正如我所预料的，当时并没有有关社会规则的书籍。当时并没有有关秘密规则的解释说明，尽管我当时知道有这些规则，但始终没能把它们弄明白。我当时就知道有这么一套规则，我非常确信。周围的每个人似乎已经掌握了这套规则，但是我却没有。一次又一次，当我还没意识到发生了什么的时候，我已经把事情搞砸了。然后，我只能努力掩盖我的过错，结交新的朋友。过去的34年就仿佛一场无尽的循环。直至我听到了“自闭症”这个词，突然之间，我仿佛明白了一切，一切都有了意义。虽然当时并没有社交规则手册，但是，现在有了。这本书部分是解密文件，部分是我的胡言乱语，但都是我的肺腑之言。我把这本书献给你们！

欢迎阅读这本社会规则手册



## 引 言

---

---

---

---

# 规则、假装和学说——一门外语

---

---

---

---

我们自闭症人跟规则有一种微妙的关系。一方面，我们喜爱规则。对我们而言它们就像容器店里能将相同容器套在一起的整理桶。能套在一个桶中的，属于同一类；不能套在这个桶中的，不属于一类，应该放在别处。与此相似，规则告诉我们什么该做，什么不该做。规则帮我们避免了很多混乱、困惑与压力。当世界变得混乱与未知时，是规则让我们冷静下来。规则，可以说是自闭症人最好的朋友。

另一方面，有时我们对规则的理解太过死板。比如，有关健康饮食的规则有时竟成了刻板的“就餐仪式”，最终限制了我们的社交活动；关于认真做业的规则有时演变成了“完美主义”，最终我们感到无比焦虑。因此，关于规则的最大规则便是绝对不要把它们理解得太绝对。这听来令人感到费解，但又千真万确，因为生活中总会有意外、其他情况以及特殊情况。你知道吗？其实并没有人能够做到完全遵守规则，绝不违背。我们自闭症人确实更喜欢“非此即彼”，而不是“有时候”、“可能”。正是因为如此，我们中的大多数人喜欢那些具有预测性、逻辑性的游戏、娱乐和故事。连我们的想象也更接近事实与真相，我们可不喜欢那些“邪恶”的科幻小说、奇幻小说或历史小说。怎么说呢？“可能”那些虚幻的想象就是不合我们胃口吧！

现在你可能已经注意到了，我一直在用“我们”，而不是“你们”。那



是因为我也是一名自闭症人。如果你正在读这本书，而你恰好是一位自闭症孩子，那么你已经经历了一个大事件。你真是太幸运了！因为你已经知道你的大脑跟别人的不一样。而我，直到成年，才知晓自己是一名自闭症人，发现我的丈夫以及我的三个孩子也是自闭症人。这也就意味着，曾有三十四年的时间，我试图像其他人一样生活。事实上，我并不与他们属于同一类。在成长过程中，我因超群的记忆力而备受关注。当时并没有“自闭症人”、“自闭症儿童”或其他类似的词来称呼我们，那时我顶多被叫做“词典脑”或“无所不知人”。

随着年龄的增长，我慢慢走上了人生大舞台。在两岁时，我就觉得在上百人的大舞台前跳舞比在一个小房间里与其他人交谈要容易得多。因为在舞台上表演你有一段现成的台词脚本或一套设计好的舞步，你只要按部就班照着做就可以了，很少会搞砸。至少对于我来说，搞砸的情况极少出现。随着我有越来越多的机会在舞台上表演，我在舞台上扮演的角色甚至渗透进了我的日常生活中。我常常不能区分我是在生活还是在表演。我将太多的脚本记在脑中，很多的身体动作、语言、词汇已经编入我的大脑里，所以我能自如地在生活中“表演”，甚至成了一朵“交际花”。

告诉你们吧，真见鬼！我其实不过是一名“演员”而已。我甚至在真实生活中都穿着戏服：拉拉队的统一服装，女生联谊会的徽章，蓬松的头发（那是20世纪90年代的流行发型）。我将社交游戏玩得炉火纯青，别人因此给我起了个外号叫“调情女王”。那时候，我觉得自己非常酷。但现在回想起来，我感到非常难过。当时，我并不知道自己是一名自闭症孩子，只知道自己花了很多年才学会恶作剧、才学会逃学，才学会开玩笑，才学会嘲讽他人。很多个晚上我为明天一早要去上学而默默流泪，很多个中午仅仅为了避免去食堂找座位，我躲在学校外面的小树林里偷偷吃饭。因此，当有机会去扮演一个“交际女”或“万人迷”的时候，我便牢牢抓住了那个机会，并将其发挥到极致。这个机会让我从一个“人际呆子”变成了“万人迷”，这对我来说似乎是一大步的自我提升。然而，这不是所谓

的“自我提升”，因为我只不过在以他人对我的评价定义自己。我不知道如何去表现真我（木讷中带点活泼），如何去感受快乐。尽管我将自己的角色扮演得很好，但是我常常不能像神经典型\*人那样与他人自如地交谈。我不知道什么时候会出错，不知道什么时候会打扰、惹怒、伤害一些人，或是令他们感到尴尬和失望。在大学期间，在一个接一个的工作岗位上，似乎不论我走到哪儿，不论我想融入哪儿，我总感觉自己像一个“装模作样”的套中人，只等着被人家发现我不过是个“假”的正常女孩，然后把我赶走。

大约在两年前，我被诊断为自闭症，一切都随之改变了。这个诊断说明我并不是一个“次品”，只是有点“与众不同”。我不必再为自己犯的社交错误感到伤心，因为这就跟我长了一头红发、是个女孩一样自然，这是天生的。我们自闭症人就是生来“与众不同”。比如，我们无须费力就能在别人并不在意的微小细节上琢磨好几个小时，我们从内心深处对是非概念有深刻的领悟。成为自闭症人的一员，没有好坏之分，这只不过是一个事实，如此而已。正如我不可能拥有一头乌黑的头发，正如我不是一名男性。对这些事实我都能很好地接受。当然我也接受我永远不可能是“神经典型”人这一点。那不是我的一般状态，如果你也是一名自闭症人，那也不会是你的一般状态。

理解自闭症人，在某种意义上意味着我可以原谅自己一路所引发的混乱。那种感觉太棒了。就像我女儿说的“这意味着当别人了解自闭症时，我在他们眼中就不再是个小笨蛋了”。是的，她不是笨蛋，我也不是，你也不是。但这也意味着，要在这个大多数人与我们思考方式不一样的世界中与他人和谐共处，我们必须学习他们的规则。可问题是，从来没有人花心思给我们解释这些规则，他们只是寄希望于我们自己能掌握这些规则。我们当然会学习这些社交规则，或者说，至少我们应该学习。简单说来，

---

\* 神经典型，是自闭谱系障碍人士对普通人的形容，形容那些不具有自闭谱系障碍、多动症、读写障碍等障碍的普通人。——译者注



社交规则能让我们周围的人感到很自在。当他们觉得在我们身边很自在时，他们会更愿意与我们相处。如果人们愿意与我们在一起，那么，我们便更容易从老师那儿得到帮助，更容易找到小团体、找到健身的伙伴，更容易找到毕业舞会上的舞伴，甚至更容易找到工作。然而，作为一名自闭症孩子，我们学习与玩耍的方式与其他孩子的不同，因此，我们也并不像其他孩子一样可以自己主动掌握“社交礼仪”，或者说“秘密规则”。

## 哪些是与生俱来的，哪些不是

### 心理失明

“礼貌”，一般来讲，是一种引导特定人群如何对待同组中他人的传统或习俗，其目的在于让社会互动更轻松，更顺畅。多一些“我们”，少一些“我”。“礼貌”在不同的社会中有不同的内涵。在中东，把脚底露给他人看是一种非常冒犯和粗鲁的行为。在日本，不脱鞋就走进他人家里则是对他人的侮辱。在保加利亚，点头表示“不”，摇头表示“是”，但在大多数国家，意思却正好相反。阿根廷人常常希望你在约定时间的30分钟之后到达，而绝大多数国家将这种“迟到”行为视为不守时、高傲的表现。在美国，只要驾车车速超过规定限速5英里，理论上就是违法，但很多时候，如果你不想阻碍交通，你就不得不超点速。

从一个地方到另一个地方，规则有所差异，因此规则是相对的。期望会随着时间而改变（比如，女性走向工作岗位），也会随着场景而不同（一般来说打电话聊天是可以接受的，但在餐厅中这样就不礼貌）。

所有这些模模糊糊的规则真是把我们彻底弄糊涂了，难道不是吗？他们是真的很粗鲁还是在使用讽刺？还是说他们既使用了讽刺又很粗鲁。天哪！为什么就不能简单一些呢？为什么这些“滑稽”的规则对我们来说如此神秘，而对于神经典型人却不是如此呢？

通常，我们的困惑源自两方面的挑战。第一个叫做“心理失明”，指的是我们需要花费很长时间的才能搞清楚别人到底是怎么想的。哦，我们以为自己知道别人在想什么……，但常常，如果我们没有去询问的话，我们并不清楚。

请注意！心理失明并不是说自闭症人是冷漠的。一旦我们发现他人的感情受到伤害，比如害怕、孤单，我们也可以是他们身边最具同情心的人。那就是怜悯之心，为他人的不幸而感到伤心、难过。真见鬼，我同情心太丰富以至儿童时期的我都不能读《夏洛的网》(White, 1952)\* 这本书，一看到电视上播放的饥饿救助广告或者动物保护广告，我便只能跑去把电视机关了，我的心承受不了它们带来的疼痛。同样奇怪的是，我的儿子，一个自闭症孩子，在发现动画片中人物感情受到伤害时，也会这么做，他会匆匆跑开。我的父亲，一个标准的自闭症男，一旦有人哭泣，便会默默离开。他不是冷酷，恰好相反，是因为他感受到的悲伤强烈地让他难以承受。

我毕业之后的第一份工作是社会工作者——专门帮助遭受家暴的孩子，以及教授感到迷失、被抛弃或者被孤立的学生。在过去，弱势者总是我的最爱；将来，也是如此。所以，当别人告诉你自闭症人无法感受他人的爱时，千万别听他们瞎说！他们大错特错。虽然我们看起来没什么感情，但是事实绝非如此。

另一方面，同情心和同理心是两件完全不同的事。同情心，我们已经非常了解。同理心，则是一种感受的能力，能够意识到和分享另一个人的情感。不得不承认，同理，并不是自闭症人的强项。尽管，我们自闭症人具有怜悯之心，但是我们不得不仔细思考，甚至被直接告知，才能了解他们的观点。我们并不生而就具有同理心，但这并不意味着我们是坏的、卑鄙的、冷漠的，这只是表明我们必须通过思考才能理解神经典型人直接

\* 《夏洛的网》(Charlotte' Web)，一本美国儿童小说，讲述的是小猪和蜘蛛夏洛之间互助互救的故事。该书用词简单，通俗易懂。——译者注



能得到的。

反过来，神经典型人需要反复学习、拼命尝试、不断巩固才能记住的东西，我们却常常不费吹灰之力就能记住。这不是哪一种头脑更加优秀的问题，只是不同大脑的方式工作不同。正如神经典型人需要拼尽全力才能记住时间表、方程式和花边新闻，我们则需要做足功课才能学会社交规则，在这个神经典型人主宰的世界中行走。

## 冲动

就我个人经验来讲，我觉得我们自闭症人是有那么一点“冲动”。刚一张开嘴就说出了完全不想说出口的话。随后，我们会为自己所犯的愚蠢错误而自责不已。我就是这样，而且常常这样。

就算我们能够弄清他人的想法以及我们的反应会如何影响他们的行为，我们还是会在思考之前就冲动地做出反应。更糟糕的是，我们的冲动行为常常不是我们想表现的行为。对我们而言，尴尬的社交场景常常是这样的——“哦！糟糕！我又说的太多了！”或者“哦，真是难以置信，我刚才竟然会那么说。”

当我女儿还小的时候，我就开始教她走迷宫。从出口开始，然后一路往回走，去寻找起点。如果你知道要去哪里，那么就可以更加有效地计划路线。这个道理似乎适用于很多事情。

如果你想要做一顿完美的晚餐，你得先计划自己是要做咖喱鸡块，还是意大利面和肉丸，如果是前者，那么从杂货店就可以非常方便地买到需要的食材，而且还省时。

事实就是如此。我们不是做不到和其他人一起玩耍，我们就是需要花费比神经典型人更多的时间去思考、谋划和计划每一个步骤。如果我们不这么小心翼翼，可能在一切开始之前，冲动就已经破坏了我们为社交做出的一切努力。

## 学着讲“社交自在”语

所有这些思考、计划和困惑可能会引发你思考以下这个问题：真的有必要这样吗？要做的准备工作实在是太多了。没关系，慢慢来，我了解你现在的感受，我曾经也这么想过。事实上，即使现在，我有时也会这么想。对我而言，最幸运的事情是：我（偶然地？）和一位自闭症男结婚了，并且还养育了几个可爱的自闭症宝宝。无须过多的思考和解释，我们就能明白彼此的心意。但是，我的成长经历并不像现在这么顺风顺水。此外，当我走出家门口的时候，事情也不像在家中那么简单了。

因此，实际情况是，如果你不想学这些规则，那么你也可以不学。一切都在于你的选择。但是，选择就意味着承担选择的结果。如果你想要一份工作、一次约会、受到邀请，交到朋友甚至是与家中的神经典型人和谐相处，那么你就不得不学习他们的语言——“社交自在”语。这门语言你可能永远都不能说得很溜，可能一直会带着“自闭症”的口音，但是你至少可以试着去说。

想象一下你搬到了另一个国家居住与生活，你必须讲他们的语言，了解他们的习俗，遵守他们超级复杂的法律条文——但没有一个人对此进行解释，你会有何种感受？如果你一不小心搞砸了，你可能（非常可能）被解雇，被嘲笑，被排挤，甚至被逮捕。那样公平吗？当然不！

但是这就是我们的现状，努力尝试遵守“隐形”的社交规则，却从未得到任何一本指导手册。对我们而言，这根本就不是规则，是秘密！难怪我们常常感到被孤立！你无法预知那些不按照你预想方式运行的事物，就像我不可能在醒来睁开眼睛的那一瞬间就知道自己要干什么。需要有人来帮我们解释一下周围发生的一切。

社会心理学家试着预知人类行为。他们是一群研究人类互动和建立联系的科学家。他们用神奇的术语“社交准则”来形容隐形的社交规则。科学家说人们相互观察、不断思考。思考会引发感受，人们依据感受做



出反应。这便形成了一个循环，神经典型的人观察、思考、感受、反应。

“秘密”规则只不过是大的因果事件的一部分。你在何种程度上遵从规则（原因）决定了神经典型人以何种方式对待你（结果）。**做别人所期望的事，奖励便是你被这个群体接受。不这么做，人们（不论大人还是小孩）就感到被威胁、不适，甚至尴尬和恐惧。**他们会因此发狂。糟糕的结果随之而来——欺负、嘲弄、恶作剧等，这便是惩罚。“要不归队，要不滚”是最基本的信号。这并不会随着你的长大而改变。

## 抓住枕头

好的，我们已经到达了第一个“抓住枕头”的时刻。我知道你现在一定一头雾水，什么叫抓住枕头呀？跟着我，别紧张。我的一位朋友——一位精神病学家——Irm Bellavia 博士，让我大开眼界。她要求一位自闭症孩子想象她沙发上的抱枕是一件件重要且艰巨，但又必须听清楚的事。这不是出于恶意，也不是故意为难，而是正儿八经的话。然后，我的朋友就开始一个接一个地把抱枕仍给孩子。一开始，他俩相互试探，孩子不知道该怎么办，有时他会把抱枕扔回来。后来，我朋友说：“抓住，抓住它！”。她耐心等待孩子做出反应。慢慢地，孩子学会了抓住枕头。这一个过程是我们都必须学习且必须做到的，我们需要坚持，并且学着接受我们也会错，即使没有做错，至少也是没能自己解决问题。

我们的大脑没能自带“社交自在”这部词典，但是神经典型人的大脑却有。因此，他们能够自动地测量“社交温度”。在无意识情况下，神经典型人便能检测彼此的身体语言以及语调，并轻松地发现他人对自己的看法。当神经典型人发现自己引发了他人的不适或者令别人感到困惑时，他们便会及时修正自己的行为，以便创造让人舒适和愉悦的氛围。

对我们自闭症人而言，这种能力并非与生俱来。我们既不能自觉注



意，更无法理解我们的行为竟会影响他人对我们的看法。在成长的过程中，我被欺负过、嘲笑过、也被孤立过……这些并不是我的错。但是，（我现在正抱着枕头呢！正在承认错误呢！）回顾过去，我发现自己并没有解决问题。事实上，不用细想，我便发现自己曾做了那么多自以为是、蛮不讲理、唯利是图的事儿。但当时，我并不清楚我的行为竟会影响他人对我的看法。

**当我们表现出他人预期之外的行为时，别人就会感到不舒服（可能表现为发飙、焦虑、尴尬、困惑）。当感到不舒服的时候，他们便会反击，让那个让人不舒服的人走开或者改变。**

他们可能甚至还会因此变得具有攻击性，但他们这么做仅仅是为了重获控制感而已。这便是“欺凌”发生的原因。如果你感到“边缘化”、被孤立、被伤害，这些并不是你的错。这些都不是你应得的，你也不必太在意。但需要指出的是，你可能正做着一些让人不舒服的事儿，比如你可能无意间打破了社交规则——难道你不想知道吗？你可能可以做一些事情，让每个人在一开始就都感觉很舒服。这并不会改变你的本质，绝不会。你所做的仅仅是学习一些神经典型世界的习俗。这会让你在神经典型世界过得容易一些。

## 秘 籍

在确诊之后，我便开始着手写这本社交秘籍。一开始，我只是将观察到的“人群模式”收集起来。我发现，总的说来，神经典型人的世界并不是我所想象的那么毫无章法。事实上，经过仔细的研究，我发现这其中呈现出的某种趋势，似乎有一些规律。

如果现在市面上还没有一本关于这些“显而易见”事情的书，那么我不得不站出来写一本。为了更出色地完成这个工作，我尝试着弄清规则