

Aspergirls

Empowering Females with Asperger Syndrome

给阿斯女一双自由的翅膀，
欣赏她们快乐地飞翔！

被译为荷兰语
日语、法语、德语
汉语等语言出版
本书荣获美国独立出版商协会
(ECPA) 2010年度金奖

你好，我是 阿斯伯格女孩

[美] 露迪·西蒙 (Rudy Simone) 著
朱宏璐、苏相宜 等译
周建初 审校



Aspergirls

Empowering Females with Asperger Syndrome

你好，我是 阿斯伯格女孩

[美] 露迪·西蒙 (Rudy Simone) 著

朱宏逸、苏相宜 等译

周建初 审校



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你好, 我是阿斯伯格女孩 / (美) 西蒙著; 朱宏璐等译. —
北京: 华夏出版社, 2016.1
书名原文: Asper Girls: Empowering Females with Asperger Syndrome
ISBN 978-7-5080-8633-0

I. ①你… II. ①西… ②朱… III. ①女性—孤独症—防治
IV. ①R749.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第244717号

Aspergirls:Empowering Females with Asperger Syndrome
Copyright © Rudy Simone 2010
Foreword Copyright © Liane Holliday Willey 2010
First published in the UK in 2010 by Jessica Kingsley Publishers Ltd
73 Collier Street, London, N1 9BE, UK
www.jkp.com
Simplified Chinese Copyright 2014 Beijing Green Olive Culture & Art Ltd
All rights reserved
Printed in P. R. China
版权所有, 翻印必究
北京市版权局著作权登记号: 图字01-2015-7278

你好, 我是阿斯伯格女孩

作 者 [美] 露迪·西蒙
译 者 朱宏璐 苏相宜 等
责任编辑 陈 迪

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 北京东海印刷有限公司
装 订 北京东海印刷有限公司
版 次 2016年1月北京第1版 2016年1月北京第1次印刷
开 本 880 × 1230 1/32开
印 张 10
字 数 150千字
定 价 35.00元

华夏出版社 网址:www.hxph.com.cn 地址:北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028
若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。 电话(010)64663331(转)

目 录

推荐序 世界因阿斯而精彩 / 001

英文版序 阿斯女，不可思议的超级英雄 / 005

自序 阿斯伯格是一份礼物 / 009

1. 天才与怪人 / 016

2. 为什么聪明的姑娘不爱上学 / 028

3. 超载的感官 / 039

4. 疯疯癫癫的时刻 / 052

5. 指责与自责 / 065

6. 女汉子 / 076

7. 缄默的青春 / 085

8. 谈情说爱 / 099

9. 友情，人情 / 117

10. 大学的挑战 / 134



4 你好，我是阿斯伯格女孩

11. 走进职场 / 147
 12. 围城之感 / 161
 13. 宝贝，你是我的礼物 / 173
 14. 刻板形象 / 186
 15. 求医需谨慎 / 203
 16. 直面抑郁 / 213
 17. 阿斯女的愤怒 / 233
 18. 一刀两断 / 247
 19. 肠胃里的孤独症 / 257
 20. 红颜渐老 / 265
 21. 是上天的宠儿，还是折翼的天使 / 273
 22. 请呵护好你的小阿斯 / 281
 23. 家有阿斯女 / 288
- 阿斯伯格女性表征 / 292
- 阿斯女和阿斯男的主要差异 / 298
- 译后记 / 300
- 忽逢一片灿烂的桃花林，落英缤纷 / 300
- 阿斯伯格女孩生存手册 / 307
- 我们都有阿斯伯格综合征 / 311

推荐序

世界因阿斯而精彩

《你好，我是阿斯伯格女孩》（*Aspergirls: Empowering Females with Asperger Syndrome*）由美国心理咨询师露迪·西蒙（Rudy Simone）所著。由于露迪·西蒙本人自幼就患有阿斯伯格综合征，有深刻的成长体验，又是心理咨询师、作家，所以在这本书里，作者能够深入浅出，以通俗的文笔刻画出阿斯伯格综合征人士鲜活的整体形象。

数年来，露迪·西蒙陆续出版了有关阿斯伯格综合征人群的多部著作，先后被译成法、德、日等多国语言，在欧美心理学界和大众读者中人气很高。本书是她的代表作。她一反“医学教科书”式的常规写作，用女性的温婉细致，讲述一个个案例、故



事，似在与读者娓娓谈心，并给出了不少应对生活中种种问题的实用建议。因其影响和贡献，本书荣获了美国独立出版商协会2010年度金奖。

阿斯伯格综合征人士是一个比孤独症更普遍存在，而没有受到应有关注的人群。他们常用自己独特的方式和社会沟通，因此往往显得不合于俗而孤独，却又有着趣味盎然、与众不同的内心世界。他们的动作常常显得不协调，社交技巧也很笨拙，但一些“阿斯”（阿斯伯格综合征人士的简称）在某一领域常显示出超常的能力，比如爱因斯坦、牛顿、达尔文、莫扎特、达·芬奇、凡·高、苏格拉底、伏尔泰、诺贝尔、爱迪生和国内一些知名而怪癖的学者等等。

少了这样的特别人群，世界会不会减少很多色彩？而现代社会的快节奏、对社交能力的重视，使得阿斯族群越来越庞大。尤其是女性，在成长、婚恋、社交、就业等方面承受了更大压力，心底的孤独和迷惘感常被激发出来。

目前孤独症的研究在国内外方兴未艾，阿斯女性群体更属心理学的前沿领域。随着我们的人文社会日益关注个体的心理健康，“阿斯伯格症候群”这一小众概念势必会被越来越多的

人认知。

宏璐老师一直对阿斯伯格症有浓厚兴趣，在我们讨论本书时她认为，目前在中国还没有中译本，希望将这本新锐、温暖、实用的书译出，奉献给国内精神科医师、心理咨询师、教师和关注该群体的父母们，并为此聚集组建了翻译小组。

由于本书涉及精神医学领域，因此，重庆市精神卫生中心杨辉、程雪医师也参加了本书的翻译工作。本书由朱宏璐和苏相宜进行了全文的统稿、文风统一、文字的润色及医学专业术语的核对。朱宏璐翻译了第7章、第15章、第16章、第19章、第20章、第21章、第23章，绛明翻译了第1章、第2章、第5章、第8章、第10章、第12章、第18章。陶泽慧翻译了第3章、第11章，朱超翻译了第4章、第14章、第17章，杨辉翻译了第6章，于祖兰翻译了第9章，谭亲毅翻译了第13章。程雪也协助完成了第7章的部分翻译。

经过翻译小组成员们的辛勤劳动，顺利地完成了此书的编译工作，我也很乐意地承担了本译著的审校任务，认为全书符合信、达、雅要求。“阿斯女”是本书中自创的词，相信随着这本译著的出版发行，它将和社会上出现过的其他族群概念一样流行

和得到接纳。也相信本书在帮助阿斯人群认识自我、融入时代的同时，也能帮助关注这一特殊群体的教师和父母们对此症有更深入的认识。

周建初

2014年7月于重庆市精神卫生中心

英文版序

阿斯女，不可思议的超级英雄

在我女儿被诊断为阿斯伯格综合征之后，我才得到诊断。这是15年前的事儿了。那时，我认识的人里没有几个人知道“广泛性发育障碍”（Pervasive Developmental Disorder），更不用说阿斯伯格综合征。令人高兴的是，现在情况已大不相同。如今，我想但凡对人类行为或时事稍有兴趣的，应该都听说过汉斯·阿斯伯格这个人，以及他那些“谱系上”的人士：他们不懂社交技巧，与同龄人交往有困难，智商高于常人，语言能力强，且对细节和事实的记忆能力极强。

阿斯伯格综合征是媒体的新宠，从好莱坞的红地毯，到学校的特殊教育讨论小组，都有它的身影。上网搜索一下这个词你就



知道，我没有言过其实。对于我们阿斯来说，得到关注是颇感鼓舞的，且不少人还没得到确诊，我们这些天生没有“Y”染色体的人群尤其是如此。

阿斯伯格女性群体不断被忽略，无法确诊导致她们最终被划分到了本不属于自己的地方。神经质、精神分裂、强迫症、人格障碍、对立违抗性障碍、焦虑症、社交恐惧等，对于那些到了一定年龄仍需挣扎着去理解身边的环境、社会、人际关系的女性来说，这些诊断她们应该毫不陌生。这些诊断并非没有道理。很大可能是，并发这些症状的根源是基因。问题在于很多心理辅导员或医生都没发现，联结这些症状的内核是阿斯伯格综合征。

为什么被诊断出阿斯伯格综合征的主要是男性？托尼·阿特伍德（Tony Attwood）、朱迪思·古尔德（Judith Gould）、洛娜·温（Lorna Wing）等专家一直试图将人们的观念从“阿斯伯格综合征不影响女性”，转到“我们如何发现女性阿斯伯格人士”，但为什么研究者仍然说阿斯伯格综合征出现在男性身上的概率比女性要多三到四倍？我觉得部分原因是许多有阿斯伯格综合征的女性不愿认同阿斯女的身份，因为任何诊断都会附带人们

的一套既成印象和偏见。简单说来，要告诉这个圆圆的世界你是一块想要挤进来的方块，绝非易事。

每当有孤独症谱系上的女性跟我分享她们的故事，我都心存敬畏与感恩。令人欣慰的是，现在越来越多的女性加入论坛、讨论小组、互助朋友圈，彼此分享如何在普通人的社会图标里摸索方向。也许有个别的声音会被湮没，但女性集体分享的声响让人倾叹。露迪·西蒙的《你好，我是阿斯伯格女孩》是这交响曲里的一个主音符，会让更多人了解这个特殊的群体。

露迪·西蒙的这本书一部分是回忆录，一部分是评论研究，还有一部分是给阿斯女的生活指导。

在书里，露迪·西蒙创造了一个新词——阿斯女。我很喜欢这个称呼。我女儿觉得听起来像超级英雄的称号。我觉得像超级英雄挺好，估计作者露迪·西蒙女士也有同感吧。看完这本书后，我想任何人都会否定，能够战胜阿斯伯格综合征的女性的确是超级英雄。

但阿斯女也有死穴。受人欺负、自尊受挫、焦虑来袭、崩溃、性问题、内疚感等等，书中对这些都有描述，并提出了建设性的观点，给读者脑中铺陈积极的图景，从而帮助你重新打起精



神，起床，迎接生活中的一切挑战。

利亚纳·霍利迪·威利（Liane Holliday Willey）

教育博士，阿斯伯格综合征人士。《一直伪装正常人》（*Pretending to be Normal: Living with Asperger's Syndrome*）的作者，《青少年阿斯伯格综合征》（*Asperger Syndrome in Adolescence: Living With the Ups, the Downs and Things in Between*）的编辑。

自序

阿斯伯格是一份礼物

孤独症谱系上的女性属于边缘人里的边缘人。我们有着许多和男性患者一样的怪癖、障碍、习惯、个性和观念，也有我们自己的特质。其实阿斯伯格综合征的表现并非男女有别，而是同样的症候出现在女性身上时，往往有不同的解读，因此更难被发觉。

当我读到其他阿斯女的自述文字，我万分激动，平生第一次，我在另一个女人身上找到了认同感！在我的同学、朋友、媒体刻画出来的典型女性角色之中，我从没产生过这种共鸣。媒体所报道的那些孤独症儿童形象，似乎也离我很遥远，显然他们的障碍比我大得多，这正是身为阿斯的难处：我们面对实实在在的障碍，别人却很难发现，所以我们的行为得不到理解。



有人说，每个阿斯都有一点超能力。如果非要说我有，那我想我的本领就是能捕捉到互不相关的概念之间的联系，并将它们串联起来。常人乍一看，本书的部分话题写得挺凌乱，但我相信，看书的阿斯女同胞们一定能心领神会。那些问题影响着我们中的多数人（甚至所有人），那些问题是将我们连接到一起的纽带。

本书会涉及阿斯伯格综合征带来的一些心理问题，比如抑郁、感官超载、求职障碍和情感困惑。还有一些并不那么受关注的问题，但它们同样是生活的一部分，塑造了你我的人格。

- 感官超载会不会影响你对伴侣的选择？
- 你享受鱼水之欢吗？
- 你怎么看待性别角色？
- 对于做妈妈，你有什么看法？
- 你为自己是一个阿斯而惭愧吗？
- 什么情况下，你会情绪崩溃？其过程是怎样的感觉呢？你有能力预防吗？
- 被确诊为阿斯伯格综合征之前，你经历了多少误诊？

这类问题在他人看来也许是鸡毛蒜皮，不值得记一笔，但对我而言，它们却触及了阿斯族群，尤其是阿斯女性的一些本质。男性也许有着和我们相同的大部分特征，但我认为他们的体验和表达是不同的。比如穿衣打扮，都说阿斯男喜欢休闲装，喜欢不受拘束地逛路边小店；体现在阿斯女身上呢，则是穿得像少女，不施脂粉，发型也相对简单。阿斯族群大多比较中性，男子阴柔，女子则独立甚至强势。

我们需要这样一本书来阐述阿斯伯格综合征在两性之间的微妙差异，同时还会涉猎阿斯女性和普通女性的差异。没有孤独症的普通女性在生活志趣上或许和我们相似，但她们有能力融入广阔的社交圈；而阿斯女出于自我选择、外界排挤，抑或客观条件限制的缘故，则会花更多的时间去过内心生活，去执着于自己的目标。可惜我们达成目标的过程并没有那么容易，因为要想在某一领域成功，往往都需要社交技巧来帮助上位，而这一点正是阿斯的弱项。

阿斯女凡事都讲求目标和理性，在嘈杂混乱的现实世界当中，我们抓不到头绪，所以我们构筑了一个小世界，做着自己的事情，过着孤岛式的日子，拒绝像自己原本渴望或能力允许的那



样去和外界融合。在这种隐士般的生活里，我们会花上大把的时间专注于工作和爱好，也可能因此变得愤世嫉俗、故步自封……我相信阿斯伯格是一种边缘文化，我倡导文化交流，指导阿斯姑娘们更好地和外界沟通，从而最大化地发挥自己的潜力；另一方面，普通人群应该理解在阿斯女身上有很多值得发掘的东西，对于她们的内涵和天赋予以认可，而如果对她们的怪癖不能衷心接纳，至少也应该包容。

在本书的创作之际，据了解，平均100个儿童中就有一个属于孤独症谱系。至于成人的数据，我们则无从而知，但肯定比预想的多，因为社会对阿斯伯格症的认知还很有限。另据说，男女患者的比例是4:1（托尼·阿特伍德博士等专家质疑这一官方数据）。我相信有阿斯伯格症的男女在数量上是差不多的，只不过女性的症状表现得更加隐秘。并非每个患者都能在童年得到确诊，往往只有在她们的孩子被诊断出有孤独症时，医生才会追根溯源，查出妈妈也是个阿斯。

这些年得到确诊的人数上升，原因有二：第一，诊断手法的进步；第二，实际患者的增加。

在这里，我想提出第三种原因：现代社会的高压，以及对于