

Guduzheng
Ertong
Qingxu Tiaozheng
Yu Renji Jiaowang
Xunlian Zhinan 王梅 主编

孤独症儿童 情绪调整与人际交往 训练指南

解密儿童的心灵 找到有效的方法

只有方向正确 方法才有价值
讲求人性 启动快乐 走出孤独
就是我们的前进方向

中国妇女出版社

Guduzheng Erlong Qingxu Tiaozheng Yu Renji Jiaowang Xunlian Zhinan

孤独症儿童 情绪调整与人际交往 训练指南

姓名	性别	年龄	职业	学历	职称	单位	地址	电话	邮编	电子邮箱	备注
张明	男	10	教师	本科	讲师	北京市	海淀区	100000	100000	zhangming@163.com	
李强	男	12	医生	硕士	主治医师	上海市	浦东新区	200000	200000	liqiang@163.com	
王芳	女	15	护士	本科	主管护师	广州市	天河区	510000	510000	wangfang@163.com	
陈伟	男	18	工程师	硕士	高级工程师	深圳市	南山区	518000	518000	chenwei@163.com	
赵敏	女	20	会计师	本科	注册会计师	武汉市	江汉区	430000	430000	zhaomin@163.com	
孙磊	男	22	程序员	本科	软件工程师	杭州市	西湖区	311000	311000	sunlei@163.com	
周娜	女	25	设计师	硕士	高级设计师	南京市	鼓楼区	210000	210000	zhouna@163.com	
吴昊	男	28	销售经理	本科	销售经理	成都市	锦江区	610000	610000	wuhao@163.com	
郑晓	女	30	心理咨询师	硕士	心理咨询师	西安市	雁塔区	710000	710000	zhengxiao@163.com	
冯刚	男	32	项目经理	本科	项目经理	昆明市	五华区	650000	650000	fenggang@163.com	
马丽	女	35	人力资源	本科	人力资源经理	海口市	琼山区	570000	570000	malili@163.com	
徐凯	男	38	财务总监	硕士	财务总监	贵阳市	南明区	550000	550000	xukai@163.com	
黄娜	女	40	市场总监	本科	市场总监	银川市	兴庆区	750000	750000	huangna@163.com	
宋伟	男	42	运营总监	本科	运营总监	拉萨市	城关区	850000	850000	songwei@163.com	
林芳	女	45	行政总监	本科	行政总监	海口市	龙华区	570000	570000	linfang@163.com	
周强	男	48	技术总监	硕士	技术总监	贵阳市	观山湖区	550000	550000	zhouqiang@163.com	
吴娜	女	50	财务总监	本科	财务总监	昆明市	盘龙区	650000	650000	wuna@163.com	
冯刚	男	52	市场总监	本科	市场总监	海口市	琼山区	570000	570000	fenggang@163.com	
马丽	女	55	人力资源	本科	人力资源经理	贵阳市	南明区	550000	550000	malili@163.com	
徐凯	男	58	运营总监	本科	运营总监	银川市	兴庆区	750000	750000	xukai@163.com	
黄娜	女	60	行政总监	本科	行政总监	拉萨市	城关区	850000	850000	huangna@163.com	
宋伟	男	62	技术总监	硕士	技术总监	海口市	龙华区	570000	570000	songwei@163.com	
林芳	女	65	财务总监	本科	财务总监	昆明市	盘龙区	650000	650000	linfang@163.com	
周强	男	68	市场总监	本科	市场总监	海口市	琼山区	570000	570000	zhouqiang@163.com	
吴娜	女	70	人力资源	本科	人力资源经理	贵阳市	南明区	550000	550000	wuna@163.com	
冯刚	男	72	运营总监	本科	运营总监	银川市	兴庆区	750000	750000	fenggang@163.com	
马丽	女	75	行政总监	本科	行政总监	拉萨市	城关区	850000	850000	malili@163.com	
徐凯	男	78	技术总监	硕士	技术总监	海口市	龙华区	570000	570000	xukai@163.com	
黄娜	女	80	财务总监	本科	财务总监	昆明市	盘龙区	650000	650000	huangna@163.com	
宋伟	男	82	市场总监	本科	市场总监	海口市	琼山区	570000	570000	songwei@163.com	
林芳	女	85	人力资源	本科	人力资源经理	贵阳市	南明区	550000	550000	linfang@163.com	
周强	男	88	运营总监	本科	运营总监	银川市	兴庆区	750000	750000	zhouqiang@163.com	
吴娜	女	90	行政总监	本科	行政总监	拉萨市	城关区	850000	850000	wuna@163.com	
冯刚	男	92	技术总监	硕士	技术总监	海口市	龙华区	570000	570000	fenggang@163.com	
马丽	女	95	财务总监	本科	财务总监	昆明市	盘龙区	650000	650000	malili@163.com	
徐凯	男	98	市场总监	本科	市场总监	海口市	琼山区	570000	570000	xukai@163.com	
黄娜	女	100	人力资源	本科	人力资源经理	贵阳市	南明区	550000	550000	huangna@163.com	

图书在版编目 (CIP) 数据

孤独症儿童情绪调整与人际交往训练指南 / 王梅主编.

—北京: 中国妇女出版社, 2009. 3

ISBN 978 - 7 - 80203 - 588 - 1

I. 孤… II. 王… III. 孤独症—儿童教育: 家庭教育
IV. G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 019644 号

孤独症儿童情绪调整与人际交往训练指南

主 编: 王 梅

责任编辑: 廖晶晶

装帧设计: 吴晓莉

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 160 × 230 1/16

印 张: 16.75

字 数: 230 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978 - 7 - 80203 - 588 - 1

定 价: 30.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

前 言 | Qianyan

帮助孤独症儿童启动快乐、走出孤独

作为与孤独症（又叫自闭症）打了十多年交道的教育工作者，当得知联合国把每年的4月2日定为“世界孤独症日”时，我感到无比欣慰，我相信孤独症孩子和他们的家庭会得到越来越多的关爱。当我看到《中国残疾人事业十一五发展纲要》的附属文件中提到要在全中国各个省、区、直辖市建立孤独症儿童康复训练中心，而且此工作已经开始落实时，我们摩拳擦掌，下定决心要为孤独症儿童多做一些实事。

经过和我的团队老师商量，我们觉得目前的严重问题是面向孤独症儿童和家长的培训质量参差不齐，家长很难掌握恰当的康复方法，经过几年训练以后的孤独症儿童预后不容乐观，而质量好的现场培训的受益面又有限。当今虽有一些关于孤独症训练的书籍，但多属于科普类或专业医学类，多以阐述理论为主，操作性差。对读者而言，理论联系实际的书最受欢迎。有鉴于此，结合我们多年的研究，编写一本有理论、有操作方法、有新意的书，应该是可以最有效地帮助孤独症儿童家长的。

同时，在从事了多年特殊教育之后，我也越发感到普通孩子在成长中也有不少心理问题，反思后发现很多问题是教育过程造成的，或是我们“不懂孩子，不会教育”造成的。所以，从孤独症研究中学到的“解读孩子”的本领，对我们审视和帮助普通孩子亦会起到很大

的作用，因为人性是相通的。因此，我们这本书对那些受孩子成长困扰的普通孩子的家长们也是有帮助的。

在当今鱼龙混杂、训练方法五花八门的情况下，我们这支年轻的团队秉承“讲求人性，启动快乐，走出孤独”的理念，学习和研究世界上流行的两种介入疗法（“地板时间”和“人际关系干预法”），并在借鉴他人方法的同时，在实践中探索本土化的、行之有效的操作方法。由于我们的研究在实践中取得了很好的效果，大家一致认为应该把这套方法通俗地介绍给更多的人，让他们能正确地看待孤独症儿童，在此基础上进行有针对性的康复训练，帮助孩子“体验亲情，享受人生，走出孤独”。

这套方法简称为“自主交往训练法”，它是针对孤独症儿童的情绪和学习问题，依据心理理论和其他社会认知理论、学习理论，在借鉴了“地板时间（Floor Time）”、“人际关系干预法（Relationship Development Intervention，简称 RDI）”的基础上自创的一种训练方法。我们经过几年的实验，取得了可喜的效果，特别是在帮助孤独症儿童稳定情绪、关注和解读他人心理、适应现实生活和提高实际问题能力等方面，效果显著。我们也深知，要改变一个人不可能仅靠一种方法，比方法重要的是“理念”。因为我们有了人性化的理念，一个个孤独症孩子开始喜欢他们的老师，开始接纳父母了，他们在自己快乐的同时，也给老师和父母带来了极大的快乐。快乐是需要与大家分享的，因此，我们在中国残疾人福利基金会和“2007 今夜嘉年华”组委会的支持下，在北京联合大学特殊教育学院领导和同事们的鼓励下推出了这本手册，以期让更多的孤独症儿童家庭收获快乐和幸福！

由于本书强调可读性、可操作性，因此在章节的安排上像是驾驶员培训用的“操作手册”——上篇“心灵解密”就像是讲交规，讲清楚基本理论、基本理念是“上路”的基础，我们要想掌握这套方

法，认真解读这一篇是至关重要的；接着是下篇“引你上路”，就像是“练车直至上路行驶”环节，用大量的案例说明操作原理、步骤以及应注意的操作问题；最后附录部分的“答疑解惑”，就像是开车后的故障排除。有了这样的架构，相信我们培训的“驾驶员”应该可以“合格上路”了。

本书的写作分工是，上篇阐述重要的理念，主要由我负责撰稿。下篇阐述操作重点和具体做法，由一直参与训练的老师分工完成写作：“情绪调整”由我和北京顺义特教学校的沈淑红老师合作撰写，案例部分主要由沈老师完成；“相互关注”由北京朝阳新源西里小学的王艳老师撰写；“相互参照”由北京星外宝贝康复训练中心的王国光老师撰写；“意图理解”由北京朝阳新源西里小学的朱振云老师撰写；“想象拓展”和“分享合作”由我撰写。每部分后面的总结由我完成。附录主要把我们在操作中遇到的问题和家长提到的问题进行专项答疑，以帮助读者更好地理解 and 操作，由我负责撰稿。全部完稿后由我负责全书统稿。

对于我们来说，完成这样一本书是一个尝试，因此恳请大家多提宝贵意见。

王 梅

于北京联合大学特教学院八大处校区

2008年12月

目 录 | Mulu

前 言 帮助孤独症儿童启动快乐、走出孤独	1
上 篇 心灵解密	1
一、问题出在哪儿	2
二、从成长中寻找原因	5
☆ 看清孩子的问题	5
☆ 看清孩子的需要	8
☆ 看清自己和孩子的关系	18
☆ 了解我们自己	21
三、寻找帮助孩子的出发点	28
☆ 第一阶段：从建立“物感”开始	28
☆ 第二阶段：关注人的行为	29
☆ 第三阶段：自我意识萌芽	30
☆ 第四阶段：安全需要发展的重要时期	30
☆ 第五阶段：确立与熟悉的人的稳定关系	31
☆ 第六阶段：开始真正的同伴交往	32
☆ 总 结	35

下 篇 引你上路	37
一、情绪调整	40
★ 为什么要关注孩子的情绪变化	40
★ 用游戏实施情绪调整的方法和步骤	42
★ 教师、治疗师的自我调整	67
★ 家长的情绪调整	71
★ 特殊的情绪调整游戏	82
★ 总 结	83
二、相互关注	86
★ 关注由何而来	86
★ 帮助孩子关注什么	90
★ 根据孩子的关注点设计游戏	91
★ 在关注游戏中与人建立关系	99
★ 关注训练阶段容易出现的问题	102
★ 通过游戏发展关注关系	108
★ 特殊的关注游戏	118
★ 多角度关注关系的建立	119
★ 总 结	121
三、相互参照	124
★ 什么是相互参照	124
★ 培养参照的游戏	134
★ 相互参照与学习生活密切相关	146

★ 合作与分享活动的延伸	214
★ 总 结	216

附 录	217
------------------	-----

一、答疑解惑	218
---------------------	-----

★ 情绪调整中的问题解答	218
★ 相互关注中的问题解答	225
★ 相互参照中的问题解答	228
★ 意图理解中的问题解答	230
★ 综合问题解答	234

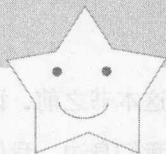
二、家长和老师的心里话	246
--------------------------	-----

★ We are ready	246
★ 瑞瑞真的变了	248

后 记	251
------------------	-----

英文简介和目录	252
---------------	-----

参考书目和文目	255
---------------	-----



上篇 心灵解密

- 从孤独症儿童的身上，我们能看到人性中共同的东西
- 解密孤独症儿童，就是解密我们自己
- 只有认清问题的原因，才能更好地解决问题



一、问题出在哪儿

在阅读这本书之前，请大家一起读读下面几个故事，想一想：如果这些事就发生在我们身边，我们应该怎么看待和分析这些问题？我们应该怎么办？



案例

几年前，全国的很多报纸上都刊登了一则这样的消息：一位女博士被一个初中没有毕业的男青年拐骗，卖到了偏僻的农村，险些上当嫁给当地农民。

请思考：为什么一个博士竟然轻易地被一个没有文化的人骗了……



案例

一个朋友家前不久发生了这样一件事。有一天家里突然停电了，恰巧家里大人都出去了，刚上初中的女儿焦急地给父母打电话，说自己害怕，而且作业写不完了！家长告诉她哪里有蜡烛，并急忙往家里赶。可是等父母一个多小时后到家，家里还是一片漆黑，因为女儿不敢划火柴，也不想再求助……家长突然担心起了女儿的未来。还有一个上高中的男孩子独自在家时，看到蒸锅锅底烧糊了却不知所措，结果险些酿成大祸。这样的事已屡见不鲜。

请思考：孩子们在学校学习成绩都不错，到底是哪儿出了问题？普通孩子在学校学的哪些知识能适应社会要求？孩子还应学点什么？如果课堂知识学好了，是否孩子适应社会就没有问题了？如果孩子学不会复杂的知识，至少要学会什么？对于孤独症^①的孩子，他们到底应该抓紧学的是什么？是课堂上的知识吗？



案例

有一位认识很多汉字，生活能够自理并能在家里料理简单家务的17岁的

① 孤独症也称自闭症，属广泛性发育障碍的一类，这里包括典型和非典型孤独症。他们在人际交往、语言与非语言沟通、特异性行为三个方面存在明显的问题。

孤独症才女，从学校毕业后幸运地被街道图书馆录用为管理员。图书馆负责人看她很爱护图书，也很认真负责地做图书整理工作，就让她去帮着看管阅览室。结果她中午下班吃饭时，把还没有看完报纸的几位老人锁在了阅览室内，幸好被及时发现，没有酿成大祸。试想，明明知道屋里有人，她为什么不说不一声“我该下班了”？其实她会说这么简单的话，只是她没有意识到。

请思考：对没有一点儿文化的人都知道的“家长里短”，孤独症患者又能掌握多少呢？难道他们只掌握文化知识就行了吗？对普通的孩子呢？考试分越高、知识越多就越能适应社会吗？



案例

一个10岁的孤独症患儿跟妈妈逛市场时，妈妈突然发现他原来吃的棒棒糖变成了一个空酸奶盒，而且他还在使劲地吸食。妈妈抬头望去，不远处有两个大一点儿的男孩在冲这边坏笑。妈妈立刻明白了，马上问孩子：“他们是不是用这盒酸奶换走了你的棒棒糖？”在得到肯定回答后，妈妈感到心惊肉跳。原来，这个孤独症孩子爱喝酸奶，盯着那两个男孩看，他们就假装好心，用空酸奶盒换走了棒棒糖，他不仅接受了，而且还使劲儿吸起已经空了的酸奶盒来。

面对这种“以敌为友”的情形，家长怎么能不着急呢？如果空酸奶盒里有什么有害物质呢？孩子需要懂一些最基本的“人情世故”吗？面对复杂的社会，怎么能让我们的孩子有双会分辨的“慧眼”呢？

殊不知，有学问的女博士并不缺少简单的社会经验，一般的道理也能讲一大堆；那些在学校学习好的普通学生掌握的课本知识也是比较丰富的；还有那些智力正常的孤独症孩子们，应付一般考试也不成问题，但他们在适应社会生活方面就容易出问题。之所以出问题，是因为他们的学习过程是规则式的，学的内容也是规则性、逻辑性的，而分辨善恶、有效求助、与人相处都是无规则的、动态的、需要“眼力见儿”参与的活动。如同“人际关系疗法”的创始人、美国临床心理学家史蒂芬·葛斯汀（Steven Gutstein）博士所说，社交技能分静态技能组和动态技能组，静态组以不变的规则与结构为基

础，人们只需要遵循约定俗成的规则行事，如排队买东西、在公交车站等车、吃西餐时注意规矩等，只要模仿别人即可，互动对象是谁无关紧要，孩子们从书本和生活中大量习得的是静态交往所需的技能。动态交往组则要求互动双方根据当时的环境、对方的行为来调整自己的行为，维持互动的正常进行，有时互动双方的行为是难以预测、弹性很大的，如请求别人帮助、与同龄人游戏、送别人礼物等，这些技能要求参与互动的人要及时、主动、积极地处理大量信息，持续关注对方的情绪、感受。这些能力单靠模仿、讲授、行为训练是学不会的，是应着力培养的、独特的“经验分享能力”（即动态的交往技能），它对于人们适应社会、分辨好坏人或行为，进行自我调控有着极其重要的作用。并不是在静态技能培养的同时，动态技能就养成了，它们的培养思路是不同的。

静态交往技能主要是通过模仿学习和行为训练形成的，其主要依赖于人的智力发展，在后天学习中习得。而动态交往技能除了与智力有关，还与什么有关呢？找到了这些因素并着力培养，不就能让孩子越来越懂事，能自信、自立、自强地生活了吗？作为家长，不就是期待着这一天早日到来吗？

前面故事中的主人公，不论是女博士、初中生，还是孤独症才女、小男孩，他们遇到的问题都与欠缺动态交往技能有关。但问题不能这么简单归因，因为动态交往技能的发展并不简单，连点蜡烛都害怕的初中生存在着安全感不足的问题，孤独症才女有着心理能力不足等问题。要解决这些问题，就要了解为什么会有安全感问题、心理理论能力^①等。

“世上无难事，只怕有心人”。让我们先当一个有心人，解读一下孩子，看能不能看清孩子们的内心世界，通过分析他们成长中的问题，来帮助他们健康地成长！

^① “心理理论（ToM）能力”指个体对自己或他人信念、愿望、意图等心理状态的认识和理解的能力，通俗地说就是解读他人的能力，它是人际交往的重要基础能力。在孤独症儿童的神经理论学成因中多涉及这方面的研究，详细的论述在本书下篇第四部分介绍。

二、从成长中寻找原因

★ 看清孩子的问题



小测验

你了解孤独症孩子吗？

测验一：一个戴眼镜的年轻女教师来到一所学校的男生宿舍，刚进门就有一个十二三岁的男孩凑上来，主动向老师打起了招呼：“老师好！你为什么戴眼镜？”女老师一愣，觉得孩子虽然唐突，但很主动，就欣然回答：“老师是近视眼，所以戴眼镜。”没想到男孩接着问：“你为什么戴眼镜？”还是这句话，老师想了想又做了解释：“我摘了眼镜就看不清东西了。”可是男孩又问起了同样的问题，一直问了8遍。

请问：男孩有什么意图呢？

测验一谜底：男孩希望老师摘了眼镜。老师后来解释得不耐烦了，下意识地摘了眼镜，男孩高兴地笑了，不再提问，上床睡觉去了。他不敢直接跟老师说，他既害怕老师又想接近老师，他没有安全感。



小测验

你了解孤独症孩子吗？

测验二：一个8岁孤独症男孩最近总爱到处摸，哪儿脏摸哪儿，甚至钻煤堆、扬土。奇怪的是，他吃饭时只要衣服袖子弄上一点儿油，他就要求马上换一件衣服，似乎又很爱干净。

请问：这个男孩摸这儿摸那儿的意图是什么？

测验二谜底：这个男孩把自己折腾得很脏是为了玩水。这个孩子特别喜欢玩水，但家长一般不让玩。他曾用语言表达“要玩水”，遭到了拒绝，他压抑了很久，直到发现了这个“好法子”。这个孩子同样是害怕，不敢正面抗争，只好选择了这种满足方式。他有触觉敏感问题，基本的生理需要没有满足。

你能读懂孩子们的千奇百怪的行为吗？如果读懂了，看明白他们的需求了，能满足他们吗？会不会害怕满足需要就会把孩子“惯坏”？孩子会不会越来越不守规矩？下面的小故事会给我们启发。



案例

三个家庭在暑期带孩子外出旅游，每家带一个孩子，两个七八岁的女孩，一个叫月月，一个叫小小，另一个是6岁男孩天天。刚到目的地，吃晚饭时，月月就很不高兴，把点的菜都给否决了，也不愿意商量第二天上哪儿玩。小小妈看到这种情形就悄悄告诉月月妈，别说孩子，带月月早点休息。第二天玩了一上午，月月表现很懂事。午饭后，小小妈主动买了4种冰棍请孩子们吃，4种冰棍口味不同，有的很贵，小小妈假装不经意地让月月先选，她高兴地选了一个爱吃的价钱较贵的冰棍。此后月月一直很高兴，带着两个小伙伴东跑西颠。

小小妈道出了月月变化的原因：月月是个很懂事的孩子，平时有什么要求也不轻易表达（没有自信的孩子一般都胆小，在家显得比较懂事，但比较黏着母亲），心里有一些委屈。现在出来玩，看到自己的妈妈没有格外关心自己，心里更不舒服了，第一天就借机发泄。第二天，月月想干好多事情，包括想吃冰棍，但都没有跟妈妈说（有心计但没有自信的孩子提要求的方式都比较特别），没想到“吃高级冰棍”的愿望被很好地满足了，她的心里一下子舒服了很多。后来月月妈又给她买了很多水果和零食，让她分给别的小朋友，月月“要面子”的愿望也实现了。之后的几天月月表现都很好。

这种满足是在读懂月月的需要后“先给的”，不是孩子吵闹后补给的。后补的是“惯”着，先给的才叫满足，它们所起的作用完全不同。先给以

后，孩子的心里舒服了，认为家长是对他好的，是能满足他需要的，他就会产生“认同感”，希望得到家长的表扬（可参考“需要之塔”部分进一步思考），因此不存在一而再、再而三地提出“无理”要求。但如果是后补给，孩子会认为你可能是“骗”或“诱惑”，他还会提出更难满足的需要来试探家长，往往就会得不到满足，孩子的安全感就建立不起来。

如果读不懂孩子的需要，也不要着急，我们后面会慢慢分析。但强调一点，家长若读不懂就先不要以“教育者”自居，给孩子下各种各样的指令，那样可能适得其反——被误解的孩子的情绪只能是越来越糟，发展中频繁出现反复。教育者要能洞察孩子的内心世界，因势利导。

孤独症孩子的内心世界十分隐秘、十分脆弱。他们表面上的淡漠是不相信或无奈导致的，他们的哭泣和喋喋不休的自言自语是对外界的一种反抗，他们能说却不说也是一种“无声”的抗争。但他们最强烈的反抗却是自伤，一个绝望者的最后的拳头是指向自己。

如果我们不了解孤独症，我们是否了解普通的孩子的内心世界呢？如果你的孩子是普通孩子，你了解他吗？他们为什么不听话？什么时候不听话？



我为什么哭？谁知我心!!!