

# 爸妈治好了我的

# 自闭症

治疗自闭症的突破  
这种开创性的方法帮助了  
全世界的家庭



[美] 劳恩·K. 考夫曼 (Raun K. Kaufman)

著

陈曦  
译

Autism  
Breakthrough

THE GROUNDBREAKING  
METHOD THAT HAS HELPED  
FAMILIES ALL OVER THE WORLD



重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爸妈治好了我的自闭症 / (美) 劳恩·K. 考夫曼  
(Raun K. Kaufman) 著; 陈曦译. -- 重庆: 重庆大学  
出版社, 2018.4

书名原文: AUTISM BREAKTHROUGH: Strategies from  
a Man Who Used to be Autistic

ISBN 978-7-5689-0973-0

I. ①爸… II. ①劳… ②陈… III. ①小儿疾病—孤  
独症—治疗 IV. ①R749.94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 330506 号

## 爸妈治好了我的自闭症

BA MA ZHIHAO LE WO DE ZIBIZHENG

[美] 劳恩·K. 考夫曼 (Raun K. Kaufman) 著  
陈曦译

策划编辑: 袁文华

责任编辑: 杨敬 许红梅 版式设计: 袁文华

责任校对: 秦巴达 责任印制: 赵晟

\*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 易树平

社址: 重庆市沙坪坝区大学城西路21号

网址: <http://www.cqup.com.cn>

全国新华书店经销

印刷: 重庆共创印务有限公司

\*

开本: 890mm × 1240mm 1/32 印张: 8.75 字数: 195千

2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5689-0973-0 定价: 58.00元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

更多赞誉如下：

---

《爸妈治好了我的自闭症》为关心自闭症的人士提供了巨大的帮助。其中关于阿斯伯格综合症的章节简直就是一个出人意料的新发现。

——劳伦斯·凯普兰，美国自闭症与阿斯伯格综合征协会创办者，《诊断自闭症：现在该怎么办？》（*Diagnosis Autism: Now What?*）的作者

---

《爸妈治好了我的自闭症》太了不起了！劳恩·K. 考夫曼成功地在他孩提时代的自闭症经历中融入了情感和科学。他向父母们展示了一种方法，一种让父母成为“育儿专家”的方法。以父母与生俱来的愿望和能力为基础，他提供了一种简单易懂的方法框架和康复训练，来帮助发展孩子的头脑和身体，这些训练父母都可以在家里与自己的孩子完成。劳恩分享了改变他自己生活的、让人大开眼界的视角，并且帮助了全世界无数的儿童。

——朱莉·马修，外科学士，领导自闭症膳食和营养的专家，营养希望（Nourishing Hope）组织的合伙人，《自闭症的营养希望：治愈孩子的营养和膳食指南》（*Nourishing Hope for Autism: Nutrition & Diet Guide for Healing Our Children*）的作者

---

---

《爸妈治好了我的自闭症》确实是一本独特又精彩的好书，它对于自闭症孩子的家长和自闭症领域的专业人员来说是非常有必要的。劳恩·K. 考夫曼对 Son-Rise Program 进行了条理清晰且简单幽默的解析。为了提高自闭症者的交流能力和社交技能，这个方法使用了大量的康复流程。它扎根于科学理念，并有近期的研究证明其有效性。确实，如果我有一个自闭症的孩子，我绝对会毫不犹豫地选择这个方法来帮助他（她）。

——辛西娅·汤普森，哲学博士，美国西北大学传播学与神经学著名教授，大脑语言处理方面的著名学者

---

劳恩·K. 考夫曼写了《爸妈治好了我的自闭症》，他做到了现在很多人在自闭症康复领域梦想完成的事情。他让父母能够重新掌控局面，有了改善状况的真正希望，并且获得了独特的方法和技术，从而把希望变成现实。我自己的儿子已经完全从自闭症状况中康复，并且现在成为六年级的班级学生主席（在正常的主流学校中）。感谢我的家人对 Son-Rise Program 中这些康复原则的适应。

——温迪·爱德华，医学学士，儿科医生，护理学学士，F. R. C. P. (C)

---

---

劳恩·K. 考夫曼的《爸妈治好了我的自闭症》是源源不断的动力源泉，用以帮助你现时现地地改变孩子的发展。他的超级容易理解的 Son-Rise Program 技术使用指南改变了游戏规则。鉴于这个项目的成功纪录，自闭症希望协会（Autism Hope Alliance, AHA）资助了很多家庭到美国自闭症治疗中心接受 Son-Rise Program 的课程。我自己的儿子就是本书的受益者。我生了儿子，而 Son-Rise Program 给了他新的生命。

——克里斯汀·塞尔比·冈萨雷斯，自闭症希望协会主席

---

见解独到，独具个性，简单易懂，这个充满希望的信息只有曾经看穿过自闭症儿童眼睛的人才能提供。《爸妈治好了我的自闭症》是特殊儿童家长必读的书。它的深度会打动你，而其中有实践性的建议会让你更有能力加入孩子通往拥有独特和无限潜能的旅程。

——亚历克斯·杜曼，《超音速治愈》（*Healing at the Speed of Sound*）的作者之一，超级脑科技的创始人和 CEO，听力项目的创始人

---

---

劳恩·K. 考夫曼为人类破除自闭症迷雾的旅程绘制了一张地图。我在残疾人领域工作的 40 多年里，观察到善意的治疗专家用他们成熟的行为训练方案创造了超出预期的行为习惯。《爸妈治好了我的自闭症》确实打破了“自闭症是一种伴随一生的状态”这种断言，并且把毫无希望变成了有希望。作为职业的治疗师和国际讲师，我们强烈推荐这本对用户极其有用的书，包括其中帮助有社交关系障碍的小朋友和成人改善自身能力的原则、策略和技术。

——玛丽苏·威廉和雪莉·雪伦伯格，警示程序（Alert Program）的创始人，警示程序（Alert Program）的图书、游戏和训练的作者

---

致我伟大的父母

你们在别人不相信我的时候相信我

你们在别人不能帮助我的时候帮助我

你们一直守护在我身边

一句“谢谢你们”远远不足以表达我的感谢

---

致美国自闭症治疗中心里杰出的员工们

我的同事、父母和亲爱的朋友们

你们为那么多家庭付出那么多的关心和爱

与你们共事是我的快乐和荣幸

---

致所有特殊儿童的家长们

你们对孩子深沉而强烈的爱

在这个世界无人能及

我希望在看完本书后，你们能意识到

你们是孩子们遇到的最美好的事物

---

致所有的特殊儿童

你们还在等着周围的人发现和欣赏你们的特别之处

其实你们现在的样子完美得刚好

世界上没有什么事是你们做不到的

# 目 录

## chapter 1

我的自闭症康复和“虚假希望”之谜 | 1

## chapter 2

参与：进入孩子的世界 | 21

## chapter 3

动机：孩子成长的引擎 | 49

## chapter 4

创造性：为孩子开展游戏和活动时，如何保持新奇性和创造力 | 65

---

## chapter 5

社会化：Son-Rise Program 的发展模式 | 75

## chapter 6

基本原则 1：目光对视和非语言交流 | 91

## chapter 7

基本原则 2：语言交流 | 95

## chapter 8

基础条件 3：互动注意的广度 | 113

## chapter 9

基本方法 4：变通性 | 119



**chapter 10**

给予控制如何产生突破 | 129

**chapter 11**

优秀的尝试者原则：把孩子变成学习的强者 | 143

**chapter 12**

大图景：Son-Rise Program 的 ABC 模式 | 155

**chapter 13**

感官负荷：最优化孩子的环境 | 163

**chapter 14**

情绪失控和其他挑战性行为：改变你的反应是如何改变所有事的 | 173

**chapter 15**

阿斯伯格综合征：适用 Son-Rise Program 方法 | 195

**chapter 16**

康复模式：解释自闭症的生物学，特别是饮食 | 213

**chapter 17**

态度：关键要素 | 241

## Chapter 1

# 我的自闭症康复和 “虚假希望”之谜

你爱你的孩子胜过世界上的一切。

在你孩子生活的早期，远在医生对孩子作出诊断之前，你对你的孩子有很多希望、梦想和计划。有的简单如和孩子嬉笑玩闹，有的长远到想象孩子高中毕业或者结婚。

但是之后，你的孩子被诊断为自闭症谱系障碍。

你会感觉很多扇门突然都对亲爱的孩子关闭了，因为这个诊断往往伴随着一串长长的可怕的关于预测的清单：

你的孩子将不会和人说话。

你的孩子将没有朋友。

你的孩子将不能和你握手。

你的孩子将没有工作，也不能结婚。

也许甚至你的孩子将不会爱你。

在孩子的诊断结果面前，你可能已经被告知要放弃你的希望和梦想，而且要“现实”一点。很多父母都听说了一个论断：自闭症是伴随一生的。

如果你感到悲伤、害怕或者生气，没人会责怪你，因为你刚刚被告知了孩子永远都不能完成的所有任务，而且还是提前被断定的。但是在进一步阅读之前，你应该明白：你不用接受这些给你的孩子

设下的限制。

你的孩子有能力学习、交流，用以体验真正的快乐，发展温暖、友爱、让人满足的人际关系。你的孩子能学会享受快乐、玩游戏，以及因为好笑的事情发笑。他（她）能够享受被你拥抱和搂住的感觉。当你的孩子自发地用纯真和有意义的眼神看着你的时候，你就得以和他（她）对视了，不是短暂的一个瞬间，而是长期的交流。你可曾想象过让孩子加入少年棒球联合会，和你一起骑车，和你一起滑雪，和其他小孩在公园玩耍，或者将来有所作为，比如上大学？这都是有可能的。自闭症谱系的孩子能够转变，包括康复。

我是什么样的人，为什么来跟你说这些？我也曾经有过那样的经历，那些你没有体会过，但你的孩子正在经历的事情。

我曾经是自闭症患者。

我知道，这有点儿难以接受。你不会经常听到“曾经是”和“自闭症患者”同时出现在一句话中。这是不幸的，因为它表达出来了做诊断的人对自闭症有强烈的悲观情绪和彻底的失望之情。你知道根据专家对我的诊断，我康复的概率有多大吗？

百分之零。

对，就是0%。

下面让我来讲讲我的故事吧。

## 我的故事

在我小的时候，我的父母（巴里·尼尔·考夫曼和撒玛利亚·莱特·考夫曼，他们二人都身兼作家和教师）发现我和两个姐姐表现

得很不一样。我哭起来止不住嘴，无法安抚；被抱起来的时候，我的两只胳膊无力地垂在两边。

还没到一岁的时候，我的耳朵和喉咙有过很严重的感染，还对处方里的抗生素有强烈的过敏反应，差点小命不保。经过一系列听力测试之后，医生告诉我的父母，我应该是耳聋了。几个月过后，我日益孤僻，逐渐隔绝在自己的世界里。

听到有人叫我的名字，我不再回应。

我不再和他人有眼神交流。

我表现出拒绝和无视周围的声音和景象。

我对身边的巨大声响没反应，但是能对隔壁房间的耳语听到入神。

我不再对其他人感兴趣，却痴迷于无生命的物品，我会盯着钢笔、墙上的印记、甚至是自己的手，持续地看很长一段时间。

我不想被碰触和搂抱。

我一言不发（不哭、不闹、不指点、不表达任何意愿），彻底开启静音模式。这与我早期长时间的啼哭截然不同。

这时又发生了一些让人惊奇的事：我开始痴迷于简单的重复行为，比如在地板上旋转盘子，前后摇晃，拍手。

因为我的情况日益恶化，我的父母奔波于专家之间，想要找到问题的根源。测试，敲打铅笔，摇头，再测试。（注意，在1973年我出生的时候，自闭症没有现在这么普遍。那时的概率是1/5 000，而疾控中心最新的数据显示，现在每50个小孩就有一个是自闭症。）很快我被诊断为重度自闭症，且我的父母被告知我的智商不足30。

绝望并非因为被诊断为自闭症，而是预测让人绝望：父母被告

知孩子将不会做也不能完成的所有事情。

像现在的许多父母一样，我的父母被告知这些预测是必然的。我将不会和人说话，也不会以任何形式和人交流；我会宁愿接物也不愿待人；我将永远不能走出我的“自闭”世界并且变得“正常”。而且，我不能上大学，不能工作，不能运动；我不能谈恋爱，不能开车，也不能写作。也许某天，我能自己穿戴和吃饭，这也是我能做到的极限了。

我的父母在寻找解决办法，却仅仅被告知残酷的宣判。他们寻求深处的一点亮光，却被告知前景一片黑暗。我的父母一次又一次被洗脑：自闭症是终生的。专家说，我长大后，我的父母要找到一个成人机构，好让我在里面得到适当的照顾。

我现在仍然惊讶于我的父母在这种糟糕情境下的选择。他们不相信听到的这些，他们没有放弃我，也没有理会这些悲惨的论断。我的父母从我的身上看到了可能，而不是无能。他们没有恐惧，而是相信奇迹。

所以他们开始了实验，开始创造一个让我真正感到安全的环境。他们没有强迫我，没有试图改变我的行为。他们首先尝试着来理解我。现在花点时间来思考一下：我们有多少人经常会去这样做——对任何人？人们总是以我们无法理解的方式行事。对大多数人来说，我们的本能反应是让别人改变，不论对方是我们的搭档、朋友、顾客、雇员、父母或者小孩。什么时候我们才能开始试着真心去理解别人而不是强迫他们，试着给别人提供安全和关爱的体验而不是非要他们改变？我的父母能从这个最友好和最有效的地方开始，真的是太了不起了！

我听说过成百上千的父母讲述孩子的诊断和治疗，以及他们如何得知自己的孩子有一箩筐的“错误”。但是我父亲的书《Son-Rise: 奇迹在延续》（*Son-Rise: The Miracle Continues*）中开篇的话深深打动了我：

他的小手优雅地握着盘子，研究、探索着它光滑的圆边。他的小嘴高兴地嘟着，他在布置着舞台。这是他的时刻，像往常一样。这是他步入孤独的开端，孤独就是他的世界。他慢慢地用手熟练地把盘子的边缘放置在地板上，身体调节到舒适和平稳的状态，然后很专业地弯曲手腕。盘子开始完美地旋转，就这么自主地转动，像被什么精准的机器发动一样。然而，确实如此。

这不是单独的一个行为，也不仅仅是什么童年幻想的片段。这是一个特别的男孩为一个满怀期待的重要观众——他自己，特意做的技巧精湛的表演。

当盘子快速运动，催眠式地旋转，小男孩弯腰凑过去直盯着它运动，对他自己和盘子充满敬意。某一时刻，小男孩的身体表现出不易察觉的类似盘子的动静。另一时刻，小男孩和他的旋转盘子合二为一。他的眼睛闪烁着光芒，他为自己的玩乐而着迷。那么生动！

劳恩——一个生活在世界边缘的小人儿。

在此之前，每时每刻我们都对这个特别的小男孩——劳恩望而生畏。有时我们认为他是超凡脱俗的。他常常看起来沉浸在自己的快乐中，极其投入。他极少哭泣或者发出不舒服的声音。几乎无论怎样，他的满足和孤独都似乎在诉说着

他内心深处的平和。他就是一个17个月大的佛陀，注视着另一个次元。

这个小男孩在自己的轮回中漂流，被一堵隐形但坚不可摧的墙挤压。很快他便会贴上标签，成为一个悲剧，无法触及，十分怪异。从统计学的角度来说，他被归为无望的、不可接近的、无法逆转的那一类人。而对我们来说，真正的问题是：我们能不能亲吻被别人诅咒的土地呢？

从这个虔诚的制高点出发，我的父母自问他们要做些什么才能理解我和我的世界。答案从我母亲所做的一些努力开始。她试图理解我，并且告诉我她完全接受我本来的样子，给我无条件的爱。

她和我一起做我那些重复性的所谓自闭症行为。如果我坐在地板上摇晃，她也跟着我摇晃；如果我立着盘子旋转，她也拿个盘子跟我一起转；如果我对着脸拍手，她也会和我一起做。我的父母那么尊重我，以至于他们只是关注我经历了什么，而不是我看起来是否奇怪或者异于常人。

我的父母耐心地等待着，日复一日，年复一年。

偶尔，也仅仅是在父母真正“参与”我感兴趣的活动的時候，我会看我的母亲，对她笑，触碰她的指尖。

当我的父母开始真正理解我的世界，当他们以千万种不同的方式和我交流，一次又一次告诉我，我很安全，我被深爱着，我被接纳，这个时候令人震惊的事情就发生了。一种联结开始形成。缓慢而小心翼翼地，我开始从我的特殊世界的幕后探出了头，开始尝试着进入他们的世界。

因为我的母亲在地板上和我一起度过了这么多的时间，她让她自己在我的世界里面成为我的朋友。这种行为演化形成一种信任的联结。她珍惜并庆贺他们期待已久的每一个对视、每一个笑容、每一刻的联系。她鼓励着我的每一个小进步。

随着我与父母以及外界的关系逐渐增强，我的母亲和父亲进而围绕我建立了一整套治疗方案。他们帮助我增加我与他们以及其他人的社交联系，鼓励我与他们一起玩耍，看着他们，与他们一起大笑，握着他们的手。他们基于我突然萌发的兴趣创造互动游戏，比如动物和飞机。在每个关口，他们都用深度关怀、鼓励和支持完成这些——从不强迫，永远吸引。

你能想象吗？我的父母是在听到人们对我的绝望预测后，才开始了这一实验之旅。他们在我无动于衷的时候仍然继续向我伸出援手。

他们在面对着无尽的批评时仍然坚守。博学的专业人士告诉我的父母，他们的“参与”只会强化并且增加我的“不当自闭症行为”。这些专业人士指责我的父母与他们推荐的行为修正技术背道而驰，并且抱有“虚假希望”，把他们的时间放在一个未经证明（刚刚发明）的“没有希望成功”的方法上。家族成员表达了严重的担心，怀疑我的父母在“自作主张”，没有把我的治疗交给“最懂”的专业人士。

还记得在那些日子，自闭症治疗的世界是一片废墟。没有每日出现的新闻故事报道最新的治疗方法或者描述自闭症儿童家庭的生活。那时候也没有自闭症关怀月（Autism Awareness Month）。

我的父母目睹过孩子们被电击治疗、绑在椅子上、关在黑监狱般的房间里、被压住——并被告知这是最新进展，是现代医学能提



供的最好的东西。

为了帮助我，他们不得不孤独地背道而驰。在没有任何支持的情况下，他们支持了我。他们边努力边等待，坚持不懈。既不知道未来会怎样，也不要求我对他们的关心、关爱、微笑和喝彩有任何回报，他们只是给我每一个机会。

他们花了三年半时间帮助我，煞费苦心地在我的世界和他们的世界之间搭起一座桥梁。

然而这是值得的。

我的自闭症完全康复了，不再表现出任何之前的症状了。（感兴趣的你可搜索“autismbreakthrough”，进入相关网址去看我童年时期和父母的照片。）多年的努力、不眠的夜晚、不懈的坚持、爱和奉献，这些孕育出意想不到的结果，产生了意想不到的效果，而我也过上了意想不到的人生。

## 美国自闭症治疗中心的创立

我的父母因为走进了我的世界，发展了这个创新性的、家庭模式的、以儿童为中心的治疗项目。同时，这个方法创立的基础是什么才是真正的自闭症（是难以与其他人建立交流和联结）。它不同于传统治疗自闭症的方式，即必须消除、修正、不断训练那些不恰当的行为。

他们称这个方法为 Son-Rise Program。

这个项目是独特的，因为以下几个因素：

第一，这是由父母创造的。远远不是医生、专家、实验室创造的专业名词。