



米粒儿 不孤独

伴自闭症成长的悟与行

刘亚萍◎著

用爱与专业
治愈每一个
星星的孩子!

十余位教育专家和教育工作者 联袂推荐

与人对视，开口说话，平稳走路，接近人群，使用马桶……

记录米粒儿的每一次惊喜转变和成长印迹

对于自闭症，家庭、学校、机构除了爱还能做些什么……

一位80后妈妈自述5年育儿的努力与收获

随书附赠

“米粒儿不走寻常路的成长之旅”视频



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



米粒儿 不孤独

伴自闭儿成长的悟与行

刘亚萍◎著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

米粒儿不孤独：伴自闭儿成长的悟与行 / 刘亚萍著

— 北京：人民邮电出版社，2018.5

ISBN 978-7-115-48173-3

I. ①米… II. ①刘… III. ①孤独症—儿童教育—特殊教育②小儿疾病—孤独症—治疗 IV. ①G766
②R749.940.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第053375号

内 容 提 要

目前，国内自闭症患者是一个庞大而特殊的群体，其总数已超过 160 万，牵系着数百万家庭的喜怒哀乐，而我们对于自闭症的了解却寥寥无几。自闭症能被治愈吗？自闭儿家庭应该如何正确抚养孩子？社会人士如何正确关爱自闭症患者？

本书共分为三篇，分别讲述了自闭症儿童米粒儿的成长故事，国内外典型的自闭症案例以及作者的育儿心得和自我成长。本书内容丰富，感情细腻，文字温暖有力。在本书中，作者没有过多强调自己自闭症研究人员的身份，而更多地以自闭儿妈妈的本真带领我们去体会她和米粒儿一路跨越的艰难险阻。作者强调自闭症教育的最终目的是让孩子自立于社会，为了达到这个目的，我们要让孩子具备爱的能力和自我成长的能力；在育儿中，我们也应区别“障碍”与“个性”，让孩子发挥其独特的价值，与社会和谐共处。

本书是一位自闭儿母亲的育儿手记，它用另一种视角向读者诠释了障碍、个性与自我发展，不仅适合养育自闭儿的父母及家庭成员阅读，也适合年轻父母以及大众阅读。

◆ 著 刘亚萍

责任编辑 贾淑艳

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷

◆ 开本：880×1230 1×32

印张：8.5

2018 年 5 月第 1 版

字数：165 千字

2018 年 5 月河北第 1 次印刷

定价：49.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147 号



暖心推荐

亚萍通过她朴实细腻的文笔为我们呈现了一位自闭儿及其母亲的生活，一种极不寻常的生活。设身处地，我能感受到那个灵魂由慌乱无助到怨天尤人，再到平静接纳的过程，这个过程与一个人面临死亡的心理过程是如此得相似，亚萍就这样迎来了全新的人生：一个不断反省自身并与孩子一同重新成长的人生；一个体会担水挑柴皆妙的悟道人生。与自闭症儿童的相处，一个最基本的原则就是无条件接纳，接纳一个如此与众不同的灵魂，不把差异理解为病症（从人文角度看，自闭症是一个错误术语）。这个没有难度，只是需要耐心和细心，以及巨大的付出。

亚萍做到了，而且将一直做下去。看着她的孩子一天天成长，我祝愿他身体健康、心态平和、心灵圣洁，有朝一日能把他的天赋异禀回馈于社会。这本书对于为人父母、为人师友的普通人来说也具有启发性，当孩子出现“问题”时，首先不要顾及孩子对我们的“冒犯”，而是要去感受孩子的悲伤、愤怒与无助，要完整地理解孩子的生活，并且帮助他去理解这个并不完美的世界和自己，接纳这个世界和自己。



这本书也让我警醒，我们这些所谓的健康人，难道不也游走在自闭边缘吗？我们都是虚假人际关系下孤独的灵魂，只能关起门来欣赏自己的贪婪和懦弱。救人先救己，好在我们能自救。

北京师范大学教育学部教授 杨开城

2017年7月12日

认识亚萍姐四年多，给我的印象一直都是乐观、开朗和坚强的，她不仅是一位善良的知心大姐姐，还是一位乐观、坚强和伟大的妈妈。书中提到的给米粒儿录制100多个视频，我有幸参与其中。很开心能够参与到亚萍姐录制的课程当中，一开始认为亚萍姐在尝试一些教育研究，到后来才知道这是一位伟大母亲的良苦用心。从一个发音、一个数字、一个动作、一个物品……再到加减算术、穿衣吃饭、折纸捏泥……这其中的一点一滴都倾注了亚萍姐的爱。希望亚萍姐的爱心能够通过文字传递到更多人的心中，影响到更多的人。

协助录课的朋友 杨艳霞

2017年7月16日

孩子成长，家长修行，而“星星的孩子”的成长是一段更为艰难的修行旅程。本书记录了一位平凡而又伟大的母亲为养育自闭孩子而做出的努力。其中，有自我成长的心路历程，有日常点点滴滴的爱之行动，有与孩子共同成长的喜悦，

这些都点燃了爱的希望；更有独特的思考和解析，能够启发人们如何更好地爱这些“星星的孩子”。

作者记录了爱之行动的生活经历，爱与接纳的点点滴滴，分享了作者独特视角下对育儿生活的实践与解读。使孩子未来能够自立于社会应该是养育自闭孩子的目标，在达成这个目标的过程中，培养社会情感和互动能力是核心，而为这些能力的发展提供必要的社会支持是基础。这本书并没有给出让自闭儿痊愈的灵丹妙药，但处处体现了爱的信念和能力，相信对于家长学习获得爱与接纳的能力具有很好的启发和参考价值。这里可以看到，平凡的人们没有专业的知识，但却有爱心和会爱的能力，使得朴素的生活智慧契合了孩子成长的爱之需求，为孩子的社会情感发展提供了成长的土壤。

作者成长于有爱会爱的家庭，也继承了这种能力，通过这本书，我们可以看到有爱会爱的家庭传承，看到爱的社会传递。这本书让人感动，引人思考，给人启发。有爱会爱，点点滴滴，日积月累，相信孩子会成长为自立的个体。幼苗虽有缺，但在爱的浇灌下也照样会成长为参天大树，还予收获的希望和生命的奇迹。

中国科学院心理研究所教授 陈文锋

2017年7月17日

亲爱的宝贝，老师爱你，转眼间你已经在幼儿园度过了四年，在这四年中，老师也见证了你的独特和勇敢，如你妈



妈在书中的描述，你在这四年留下了宝贵的回忆，老师很幸运见证了你的成长，看着你每天的变化，你的专注、你的淘气、你的多动、你爱闯入厨房等对老师们来说都是一种音符，无论老师们付出了多少都值得，老师真心对你说，去吧孩子，勇敢去做自己！

河北宁晋县童心语幼儿园园长 王云超

2017年7月18日

亚萍在我公司工作了5年，基本就是她在这本书中所叙述的事件发生的整个时间段，在平时的业务接触中，我只知道亚萍工作敬业、勤奋、高效。读完这本书才真正了解了一个完整的亚萍，一个有责任感的社会人的全貌。本书承载了一段悲痛的煎熬，这个经历让人难忘，更传递着温暖。无私的奉献折射出母爱的光辉，世间万物皆有爱互联。本书让我知晓人世间还有一种坚韧的美好要通过生活的历练才能熬出来。

北京中清研信息技术研究院院长 张志千

2017年7月22日

只有岁月留下的真实痕迹，才叫人心动不已。记录并有参考作用，是亚萍写此书的初衷。每个人心中都有一道暗伤，不轻易对人显露，总希望掩藏在最深的角落，让岁月的青苔覆盖。亚萍的书不仅带我们了解了自闭症，也深刻触碰到了

她真实的生活。敢于将自己的苦难剖开公之于众，是何等的勇气和力量。

白皙安静、短发扣头，俨然一个女大学生模样的亚萍，如此书一样简约从容、坦率真诚。一段记忆或许片刻，一段记录会是永远。落笔再无纠缠，尽力便是心安。

北京源心家（YXJ family）心理督导师 源心

2017年7月25日

在这本厚厚的书里，我看到“爱”与“专业”在不断地角逐直至平衡，不断螺旋式上升，不断地把母亲本能中的稀里糊涂的爱梳理成以理论和智慧为基础的爱。在这条路上，我看到了一个很棒的亚萍。之前，我接触过不少“专家型”家长，将理论、疗法讲得头头是道，在面对自己的孩子的时候更像个老师或者治疗师，我觉得还挺可惜的。老师和专家可以有很多，但这个世界上没有什么比“妈妈”这个身份更温暖，“妈妈”是独一无二的。如果为了“治”好孩子的“病”，让孩子失去了带着本真来养育教育他的妈妈，这或许短期有效，但对于孩子的发展未必是好事。而亚萍真的做得很好，在她给米粒儿录制的视频里，我看到了满满的爱，她的文章也十分轻松有趣，这并不是亚萍故意的拿捏，而是她本身的魅力与能力。

亚萍的网名叫“幸运亚萍”，读完了她的书我想，亚萍真的是幸运呀！她有给予她爱与勇气的父母，真性情不掩饰



的“孩子爸”，淳朴真诚的姐姐一家和一路上遇到的善良、慷慨的阿姨和朋友……这些人的本真让科学主义的严肃和一丝不苟与生活、教育的灵活性得以平衡。当然并没有凭空而来的幸运，这和亚萍本身的个人修养和坚韧的意志有太大的关系。她在这条看似是在教育孩子、矫正孩子行为的路上，不断地修正自己，疗愈自己，爱自己，让亚萍成为更好的亚萍。于是孩子开始有机会、有余地成为最好的自己。

所有的理论和疗法都是重要的，它们是一个个不同的通向更高层次的爱的法门；而当你到达那里，所有的理论和疗法都不再重要，你只要做本真的自己。亚萍，一往无前地做自己吧！感恩米粒儿，没有他，我们哪里有这么美妙的际遇。

北京华德福特教小学 高爽

2017年8月1日

第一次接触亚萍是2015年秋，我们一起参加课题组的汇报会议。我们俩住一个房间。她认真地准备第二天的报告，PPT中的照片引起了我的注意，这是谁家的孩子，这么漂亮！照片中，那个可爱的孩子在神情专注地玩iPad。亚萍恬静地笑着告诉我，这就是她的宝贝儿子。在第二天的报告中，我才知道，这就是本书的主人公米粒儿，亚萍那患有孤独症唯一的儿子！我惊讶于亚萍的平静，我佩服她的坚韧有爱。你需要更长的时间去无条件地接纳一个独特的孩子，坚信他就是天使，等待他们长出翅膀。有这样智慧又从容的妈妈，

有如此勇敢、坚强、乐观地面对生活的妈妈，米粒儿的成长毫无悬念是幸福快乐的。感谢在课题组认识了这样一位好妹妹，并成为我的良师益友！

中国科学院心理所认知研究小组成员 霍云贞

2017年8月2日



2016年4月2日，当我追逐着米粒儿在庭院里欢快地玩耍时，收到了心理所一位恩师发来的微信，恍然记起那天是国际自闭症日。我摸摸儿子的头，萌发了写这本书的念头，决定用一年的时间重温那段不堪回首的凌乱时光。由此，这本书最初的名字定为《我与岁月有个约定》。

我虽喜欢读书，并拥有高学历，但不是文学出身。我既没有华丽的语言天赋，也没有流畅的文字功底，更谈不上出口成章。我性格内向，虽然在必要时可以“粉墨登场”，面对上千人自信满满地做一次学术汇报，但在生活中却不善于表达自我。我能完成这本书吗？能完成一本对读者负责、对社会和公众有价值的书吗？

思考片刻，仍然没有想出自己有何优质资本，有的只是两个自己可把控的事实：第一，我亲历的过往；第二，我会用心撰写。2016年5月，我开通了微信公众号开始积累素材。我再度流着泪回忆那段往事，心中只有一个朴素的念头，不要让用生命之重历经的岁月，轻易被时光冲洗掉，要对得起曾经受过的苦难，并记录下对读者有参考价值的点滴。在读



杨绛老师所著的《我们仨》时，我意识到原来真正的优雅深藏着坚韧与真实。杨绛先生从生活中熬出来的优雅，有穿越时尚的清澈，这种清澈让任何修饰都变得多余。事实本质是朴素的，不需要华丽的修饰，否则读者要去掉很多“外衣”，才能获取最深层的价值。

我承受着养家糊口的生活压力。除经济成本外，我也没有太多时间，超过一半的专业著作和文献资料都是在北京拥挤的地铁上读完的，当我沉浸在书中时，我会享受于当下，也忽略了拥挤。也许是这份与岁月的约定与承诺，让我没有感受到任何付出的辛苦，想着能让读者从书中受到一点鼓舞，我便略感欣慰。

本书分为三篇：第一篇，更多的是在叙述我面对儿子突发自闭症的焦虑不安，面对着祸不单行的种种生活困境，我开始了艰难的自救旅程，在这一篇中，我认真回忆了在孩子自闭症形成期的所有生活背景，希望对读者有所启发；第二篇，我从焦虑不安转向平和接纳，以开放的心态洞悉自闭症，为孩子探寻最适合的成长之路，指导大家用更平常的心态对待自闭症，理性有爱是对自闭儿最好的尊重，特别适合自闭儿家长阅读；第三篇，讲述熬过这段艰难旅程，我对生命的思考有所开悟，有了对育儿、生活、工作的普适性解读，适合所有成年人阅读。未来依旧是个未知数，但亲历过后会留下一份坚韧，一份平和。这本书的意图并非给大家立竿见影的治愈自闭症的灵丹妙药，而是传递平和接纳、平衡正向的生

存力量。

对我而言，写作第一篇“米粒儿的艰难成长之路”是最难熬的日子。2012年5月，我们带米粒儿四处寻医；2012年6月至11月，米粒儿在康复中心生活；2012年12月至2013年4月，米粒儿适应了新的生活环境。回忆这段历程，我仍然无法抑制悲伤，会哽咽着哭泣。有次假期，在儿子午睡后，我在写那段历程时忍不住哭出声来，妈妈过来疑虑地摸摸我的额头，担心我生病了。2015年在公司年会上，我朗诵了自己写的《接纳》，我屏住呼吸不去流泪，而台下的同事们却已泪流满面。在叙述米粒儿在幼儿园的生活时，我开始变得理性了，米粒儿在那个阶段已经能给大家带来欢乐了。

我在写第二篇“从他人的故事洞悉自闭”的过程中，写了很多自闭症康复案例，包括行为干预康复的案例、自然成长康复的案例、自闭症科学家的案例以及一生自闭状态却能自立于社会的案例等。希望能让大家对自闭症儿童在心理、生理上的异常有更开阔的认识，特别是自闭症儿童的家长，若一味沉浸在孩子自闭的痛苦中，不仅帮不上孩子，而且还会让巨大的精神压力压垮了自己。之后，我们再去反思自闭症是否有治愈不治之症之说。高功能自闭症患者罗伊说：“当人们谈到治愈或治疗自闭症时，我感觉到很受伤，就好像社会不需要我一样。”自闭症科学家天宝说：“如果我打个响指，就能够摆脱掉自闭症，那么我不愿意，因为那样我就不是自



己了。自闭症是我的一部分。”我在书中也强调了，一定要区分“个性”与“障碍”，只要不妨碍他人，不妨碍公共秩序，不影响个人健康，那就不是“障碍”，就可将之看作孩子的“个性”，忽略即可，这样孩子与家长都会感到轻松。

在第三篇“爱的教育源自生活”中，我解读了一些有关生活、育儿、人生成长的普适性问题。的确，每个人从出生到老去，这一辈子的成长充满了风险，没有最终的成熟，只有不断地成长，我们总不能浪费一生去抱怨遭遇！我的硕士导师说了一句深入我心的话：“换个角度思考，实际上又可能是另外一种父母人生，让你更容易悟道，而不是纯粹纠结于世俗生活。”我很欣慰能遇到米粒儿，他让我的心智得以成长，让我的性格得以完善，让我的内心更加柔和。我的本意是帮助孩子成长，却意外收获了更多的自我提升。

这本书中融入了很多教育学、心理学以及一些医学常识。这些都是我依靠自己当前的知识和阅历总结出来的。恩师鼓励我不仅从心理学上对自己的经验进行解释，也尝试从哲学思辨的角度去对自己的经验进行整合，通过这本书，让读者不仅能看到一位母亲抚养自闭倾向孩子成长的心路历程，还可以让读者领会到事实背后的道理，以及面临危机时我们如何开启智慧，如何重新调整自己并与外界和谐相处。我会努力，也感谢这么多人能在我成长的道路上及时地推了我一把。

每个生命都有上天为我们分别撰写的故事，人生的每段过往都会在当下的生活中留下痕迹，看似零散，却都有牵连。人生踏出的每一步都是有意义的，积极生活，为生命谱写一个阳光的故事，以此证明我们认真活过。

刘亚萍

2017年3月22日



目录

第一篇 米粒儿的艰难成长之路

- 第1章 接纳缺陷——人间最有力量的爱 \\3
- 第2章 从炫耀到绝望，故事是这样开始的 \\8
- 第3章 行为康复——遇见并肩作战的众多家庭 \\16
- 第4章 四合院——人生有机会接近困境家庭 \\27
- 第5章 米粒儿从康复中心毕业了 \\38
- 第6章 开启米粒儿的乡下散养生活 \\47
- 第7章 我和米粒儿都学会了等待 \\56
- 第8章 恐惧公共厕所的那四年 \\63
- 第9章 无法制止的墙上涂鸦 \\73
- 第10章 米粒儿的模仿学习过程 \\81
- 第11章 艰难的语言习得之路 \\88

第二篇 从他人的故事中洞悉自闭

- 第12章 静心聆听孩子的呐喊 \\99



- 第 13 章 教育要遵从孩子的成长季 \\102
- 第 14 章 来自海伦·凯勒的语言障碍干预启示 \\110
- 第 15 章 凯瑟琳——两个自闭儿的母亲 \\115
- 第 16 章 在自然成长中摆脱自闭的肖恩 \\119
- 第 17 章 自闭症特征给人生带来的某些益处 \\128
- 第 18 章 终生未脱离自闭的彻之也过上了自立生活 \\132
- 第 19 章 当心过度诊断影响孩子的一生 \\140
- 第 20 章 孩子的多动是否需要干预 \\151
- 第 21 章 自闭症患者要掌握的社交技能 \\158

第三篇 爱的教育源自生活

- 第 22 章 无蛋糕的生日——愿为你开启一扇门 \\167
- 第 23 章 建立高质量的接纳是贯穿一生的功课 \\172
- 第 24 章 过好自己的人生，孩子的人生也不会太差 \\176
- 第 25 章 生活教育随时随地，随行随学 \\181
- 第 26 章 需求与被需求，孰轻孰重 \\186
- 第 27 章 越有爱的孩子，在困境中越有承受力 \\190
- 第 28 章 通过自我努力实现接纳和认可 \\194
- 第 29 章 过适合自己的生活 \\199
- 第 30 章 走好必走的路，才能走上想走的路 \\204