

Social Behavior  
and  
Self-Management



[美] 卡丽·邓恩·比龙  
(Kari Dunn Buron, MS)  
简·蒂尔费尔德·布朗  
(Jane Thierfeld Brown, EdD)

米茨·柯蒂斯  
(Mitzi Curtis, MA)  
丽萨·金  
(Lisa King, MEd)

潘敏译

# 社交行为和自我管理

5-Point Scales for Adolescents and Adults

给青少年和成人的  
5级量表



## 图书在版编目 (CIP) 数据

社交行为和自我管理: 给青少年和成人的 5 级量表 / (美) 卡丽·邓恩·比龙 (Kari Dunn Buron) 等著; 潘敏译. --北京: 华夏出版社有限公司, 2020.11

(5 级量表系列)

书名原文: Social Behavior and Self-Management: 5-Point Scales for Adolescents and Adults

ISBN 978-7-5080-9941-5

I. ①社… II. ①卡… ②潘… III. ①孤独症—康复训练 IV. ①R749.940.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2020)第 082106 号

Social Behavior and Self-Management by Kari Dunn Buron, MS, Jane Thierfeld Brown, EdD, Mitzi Curtis, MA, Lisa King, MEd

Original copyright © 2012 by AAPC Publishing, U.S.A.

Chinese edition copyright © 2020 by Huaxia Publishing House Co., Ltd.

All rights reserved.

©华夏出版社有限公司 未经许可, 不得以任何方式使用本书全部及任何部分内容, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2020-2774号

## 社交行为和自我管理: 给青少年和成人的 5 级量表

作者 [美] 卡丽·邓恩·比龙等

译者 潘敏

责任编辑 薛永洁 李傲男

出版发行 华夏出版社有限公司

经 销 新华书店

印 刷 三河市万龙印装有限公司

装 订 三河市万龙印装有限公司

版 次 2020 年 11 月北京第 1 版 2020 年 11 月北京第 1 次印刷

开 本 787×1092 1/16 开

印 张 5

字 数 50 千字

定 价 36.00 元

华夏出版社有限公司 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号

邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn

电话: (010)64663331(转)

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。

谨以此书献给我们最好的朋友，  
也是我们的同事和本书的合著者——丽萨·金（Lisa King），  
以支持她勇敢地和乳腺癌这个病魔作斗争。

# 致 谢

向洛林·沃尔夫 (Lorraine Wolf)、克里斯汀·温策尔 (Christine Wenzel)、梅根·科莱尔 (Megan Krell) 和米歇尔·里格勒 (Michelle Rigler) 表示诚挚的谢意。

特别感谢明尼苏达孤独症协会及下列人员，感谢他们抽出宝贵时间与我们见面，并无私地给我们提出建议。

唐纳德·斯威特 (Donald Sweet)

克莱尔·西森 (Claire Sisson)

拉里·穆迪 (Larry Moody)

皮特·贾恩斯特罗姆 (Pete Jarnstrom)

马修·哈维 (Matthew Harvie)

里奇·赛特格伦 (Rich Settergren)

保罗·约翰逊 (Paul Johnson)

T.J. 纽米勒 (TJ Neumiller)

丽萨·桑德斯 (Lisa Sanders)

黛安娜·夏伯特 (Dianna Chabot)

布赖恩·卡尔森 (Bryan Carlson)

卡特林·佩顿 (Catlin Payton)

## 推 荐 语

“该书实用且易于使用，能够帮助个体学会自我管理和社会交往。它不仅对个人、家庭和老师有用，对专业人士也很有用。今后，这种方法将会得到广泛使用。”

——弗雷德·R. 福尔克马尔 (Fred R. Volkmar, MD)

欧文·B. 哈里斯教授 (Irving B. Harris Professor),

耶鲁大学医学院儿童研究中心主任, 耶鲁纽黑文医院儿童精神病学主任

“对于与寻求独立生活的年轻人相处的家庭成员和专业人士，这本书就是一件无价之宝。作为一名孤独症人士，我在成长中没有接触过这些知识，但是我知道那些知识会给我带来多大的改变！”

——约翰·艾尔德·罗宾逊 (John Elder Robison)

《纽约时报》(New York Times) 畅销书作家，著有《看着我的眼睛》(Look Me in the

Eye)、《与众不同》(Be Different) 和《育儿室》(Raising Cubby),

美国卫生与公众服务部孤独症跨机构协调委员会委员

“《社交行为和自我管理：给青少年和成人的5级量表》是一份很棒的资源。作为导师和培训师，我一直建议家长和专业人士让成人和年轻人使用5级量表。我之所以这么推荐这份量表，是因为它易于操作、功能强大且能够快速见效。任何为孤独症人士服务的人都能从中受益。”

——罗宾·斯图尔德 (Robyn Steward)

孤独症谱系障碍人士，英国培训师、导师和演讲者

“随着年龄的增长，孤独症儿童迫切需要培养自己的社交能力。为了让他们在青春期和成人阶段得到帮助，拓展使用这份获奖的5级量表显得尤为及时。该书呈现的许多示例实用且深刻，阐释了如何运用这种前沿的方法解决孤独症人士经常遇到的问题。我一定会

把这本书引入我的大学课堂中，也会把它推荐给孤独症圈里的朋友。”

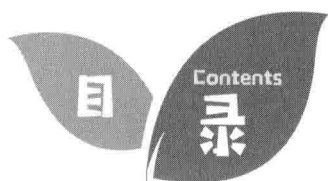
——帕梅拉·沃尔夫伯格 (Pamela Wolfberg, PhD)

旧金山州立大学教授，孤独症同伴社交与游戏研究所所长，著有《孤独症儿童的游戏和想象力》(第2版) (*Play and Imagination in Children with Autism, Second Edition*) 和《同伴游戏与孤独症谱系：指导儿童社交和想象力的艺术》 (*Peer Play and the Autism Spectrum: The Art of Guiding Children's Socialization and Imagination*)，合著《了解孤独症谱系：培养高素质的教育者》 (*Learners on the Autism Spectrum: Preparing Highly Qualified Educators*)

“我经常使用5级量表调节自己的焦虑情绪。我也经常使用该量表帮助年轻人应对以下情境中出现的问题：压力时刻、结交朋友的时候、学校以及工作场合。任何与谱系成人一起工作的人都会发现，这份量表非常棒，因为它契合了谱系人士的特点——他们往往有情绪问题，但他们用一种有逻辑的方法看待世界，在他们眼中世界满是色彩、数字和图案。”

——安妮·赫西 (Annie Hussey)

24岁，大学生，孤独症谱系领域的公众演讲者



001 序

前言 003

007 简介

教年轻人使用量表 | 第一部分 001

情绪调节 002

不知所措 010

放松 014

骚扰行为 020

我们使用的语言 026

建立友谊 029

约会 032

和室友相处 036

工作场合问题 042

047 第二部分 | 制定当下量表

048 与他人相处时的行为

049 课堂上情绪大爆发

050 宿舍行为

051 是紧急情况吗?

052 团队工作

053 处理强迫行为

055 结论

推荐阅读 057

# 序

天啊，我要是在青少年时期读过这样的书就好了！我那时跌跌撞撞地进入大学求学，然后获得一份“真正的”工作。虽然我未在别人面前崩溃过，但也有出状况的时候，假如那时就使用书中阐述的方法，用它管理自己的社交行为和情绪，我肯定能更好地理解自己的感受，与别人互动也会更成功。

目前有许多针对孤独症谱系障碍（Autism Spectrum Disorders, ASD）儿童的干预措施，此书中的资源填补了干预措施工具箱中的一个巨大空白。这些孩子终将长大成人，而且孤独症人口在不断增加，因此我建议应制定干预措施、方法和技术来帮助他们从青春期平稳过渡到成人阶段。

孤独症和相关障碍人士难以理解生活中的社交和情感，为了应对这方面的挑战，过去的办法集中在如何补缺。本书则另辟蹊径，与辅助人员一起，利用 ASD 人士的优势，帮助他们顺利度过生活中的这一重要环节。逻辑和排列数据或信息是许多 ASD 人士的优势，作者充分利用这一特征，对他们在社交互动和情绪调节中遇到的问题进行评分，让结果显得既系统化，又有秩序感，易于他们处理和理解。

对于 ASD 人士没有情感生活或情感生活有障碍这种说法，作者非但不赞同还非常专业地帮助他们应对情绪理解、表达、分级上的问题以及他们的行为带来的社交影响。例如，给积极情绪排列等级，从冷静到希望到喜悦，再到快乐，最后到兴高采烈，这可以帮助 ASD 个体理解两个极端之间的“灰色”区域。ASD 人士也可以以同样的方式排列悲伤的等级，从完全没有问题或仅是“一点点低沉”到彻底的崩溃。包括孤独症人士在内的所有人都可以使用这个等级量表对日常生活中体验到的不同情感进行排列，如感到不知所措、放松等。

孤独症人士还面临另外一个挑战，他们理解不了自己的行为会影响别人。大家似乎都赞同孤独症人士不想和别人社交这一说法。事实上，不想社交的真正原因是他们不明白自己的行为与别人的解读不一致。由于缺乏这样的意识，他们试图互动的结果往往不好。不好的结果累加后，他们就会放弃社交。

例如，假设有位孤独症人士想要约某人，在三次尝试后都没有成功的情况下，他完全没有意识到是时候放弃了。事实上，如果在这种情况下继续追求别人的话，追求者就会被认为是在骚扰别人，警方可能就会介入。然而，如果我们使用5级量表向ASD人士解释别人是如何看待他们的行为的，如骚扰行为量表（stalking scale），他们就能衡量自己的行为到底是如何影响别人的。这样他们就能避免遭受法律制裁这一悲惨遭遇，仅承受有些失望的结果，因为他们意识到还可以去约别人。

以类似的方式，5级量表可用于对不同级别的关系进行排名和区分——从陌生人和熟人到亲密关系或配偶。通过定义这些关系，孤独症个体可以更准确地衡量和管理行为和情绪。

最后，根据“授人以渔”的准则，我们应把5级量表作为终身教育的手段，而不是只满足当时的需要。因此，我们鼓励读者在遇到情况时，学会使用从本书中学到的知识形成自己的5级量表。我自己会制定这样的量表，我也会推荐我的孤独症朋友试试。

AAPC 出版公司再次走在了最前沿——该书提供的解决方案经过了时间考验，切实可行，越来越多的孤独症和相关障碍成人开始使用它。5级量表利用了孤独症人士处理信息和学习的方式，该书作为这个系列中的最新书籍，在内容上又上新高度，不仅帮助人们理解情绪及其等级，还帮助他们管理社交行为。对为ASD人士提供支持的人来说，书中论述的工具非常宝贵，它将为孤独症和相关障碍的成人创造更好的生活。

斯蒂芬·M. 肖尔 (Stephen M. Shore)

教育学博士、特殊教育学助理教授

国际知名的孤独症领域作家、顾问、发言人

ASD 人士

# 前 言

自然的社交法则，诸如谁来领头、谁应该跟从，对 ASD 人士来说不是那么地自然明了。对他们来说，世界好像处在一片混乱中，日常互动中的社交规则好像也让人费解，因为它们既不合理，也不公平。ASD 人士也许理解不了像面部表情这样的非言语社交沟通，因而不会注意社交情境中的社交线索。这样的社交困惑会让他们感到有压力和焦虑，甚至还会让他们产生攻击行为。

我们已经了解到，如果使用视觉系统向孤独症人士解释社交信息，他们<sup>①</sup>能够理解得更好。例如，西蒙·巴伦-科恩（Simon Baron-Cohen, 2009）认为，如果孤独症人士拥有有效的系统化技能（systematizing skills；理解系统的能力），他们也许能利用这些技能弥补自己在共情技能（empathizing skills；理解社交和情绪概念的能力）方面的困难。使用流程图逻辑化地处理各种行为及其引发的情绪就是一个示例。托尼·阿特伍德（Tony Attwood, 2006）支持这一观点，他认为孤独症人士对自己的情绪了解得越多，就越能恰当地表达自己的情绪。

有些个体难以理解社交和情绪概念，但在理解整体系统方面相对较强。利用这一特点，《神奇的 5 级量表》（第 2 版）（*The Incredible 5-Point Scale*, Buron & Curtis, 2012）通过引入量表概念向这类个体解释此类信息。我们来看一个示例，如果某个人因为说了粗鲁无礼的话而冒犯了别人，那么他可以用量表了解自己的行为产生的负面影响。

辅助者可以使用下面的量表向个体解释他的行为会如何影响别人对他的看法，并列出一一些自然的后果与他进行讨论。以这种方式使用量表就不会显得讨论仅是针对个人，开展起来也更容易，不会让对方产生抵触情绪。关键是，辅助者在此时使用的语言一定要具体而客观。你在处理的不是性格的缺陷，只是技能的缺乏，它与社交学习障碍无异。

---

<sup>①</sup> 译注：该书有时会使用 he（他），有时使用 she（她），有时使用 he/she（他/她）；翻译尊重作者，与原文保持一致。

等级	你说了什么?	别人听了有何感受?	可能会有什么样的后果?
5	我要杀了你! 你死了才好!	害怕。 (感觉) 受到了威胁。	他们可能会叫警察或校园的保安。事态很严重, 你很可能被捕入狱。
4	骂人。 这项作业真是荒唐至极!	紧张。 可能(感觉) 受到了威胁。	别人可能不愿待在你身边。老师可能不想你在她班级里上课。老板也有可能解雇你。
3	说别人胖或笨。	(感到) 被冒犯了。 伤心。	别人可能会认为你不友善, 不顾及别人的感受, 因此不想与你走得近, 也不想和你一起工作。
2	老师在上课的时候, 你和别人说话。	困惑不解。 担心。 不舒服。	老师可能觉得你不友好, 对你的印象不佳, 到评分的时候给你的分数就会低一些。和你说话的人可能也不想和你坐得太近。
1	工作时对别人微笑。 在休息时间用友好的语言和别人聊天。	舒服。 放松。	你可能会拥有更多的朋友。 它能帮你在工作中和同事友好相处。

使用5级量表不仅对学龄期的儿童有帮助, 最近研究发现, 对那些一直在社交与情绪方面苦苦挣扎的成人, 量表也非常有用。

ASD 成年人士在离开家庭的保护环境或校园的熟悉环境后, 很难找到有效的办法解决自身需求。使用5级量表可以提升他们和辅助者之间的沟通, 还能提高其自我管理技能, 而且一旦学会了, 量表还可以成为他们的自我调适工具。例如, 如果某人意外地发现自己处于难以理解的社交困境中, 量表作为一种一致性的格式, 就可以供她的照顾者或辅助者使用, 帮助她处理这个困境。

**只要有可能，照顾者就应该和个体一起制定量表。**个体应该清楚地描述自己的行为、策略以及他们可能需要的支持类型。记住，作为一个照顾者，你要做的不是“告诉”个体该做什么，而是和他们一起解决问题，提出既能拔高能力又能提升独立性的解决方案。

共同制定量表可以增进双方的社交理解。这一行为本身传递了一条明确的信息：辅助者愿意把孤独症人士可能遇到的困难考虑进来，同意为他们提供合理的便利条件，尽量减少他们不舒服的感觉和社交上的误解。反过来，孤独症人士在他所处的环境中——无论是在工作中、在大学里、在约会中，还是在家庭聚会上，都会接收以下信息：别人的观点和行为以及自己的行为给别人带来什么样的影响。

量表也能给其他人指明方向，如老板、社工、家人和/或与孤独症人士互动的同伴。例如，量表可能表明，当 ASD 人士处于高度焦虑状态中时，辅助者不停地说教可能会让他的压力更大。这能让老板或家人明白，如何在（与孤独症人士）困难的互动中监控自己的行为。量表可以支持所有的参与人员，让他们在特定情况下就做什么和不做什么达成协议。

卡丽·邓恩·比龙和米茨·柯蒂斯



# 简介

本书旨在开发一种支持工具，以支持那些为 ASD 成年人士呼吁、与他们一起生活或共事的任何人。《神奇的 5 级量表》(第 2 版)(Buron & Curtis, 2012)一书介绍了这种简单但非常有效的工具，但示例都是关于学龄儿童如何使用量表的。本书提供的量表示例基于实际的社交情境，素材来源于为 ASD 成年人士提供服务的群体，还有与 20 多位 ASD 成年人士的访谈结果，目的是帮助个体更好地理解 15 种不同的社交情境。

在第一部分中，我们讨论了一些常见的议题。这些议题是作者与 ASD 成年人士共事时或采访他们时遇到的。对于每个议题或问题，我们……

- 为照顾者和辅助者提供了它们可能如何影响个体的社交表现的信息。这些信息对法律部门、就业辅导员 / 老板、家庭成员和老师都有用，可以帮助他们理解社交认知的本质、情绪调节以及这些议题会对社交行为产生什么样的影响。
- 提供了量表示例。**重要的是要记住，书中的量表仅是示例而已，不能原封不动地套用它们。**
- 提供了范例，说明照顾者或辅助者应如何向孤独症人士解释社交情境或概念。提建议时，照顾者或辅助者要使用非常具体的、黑白分明的语言，同时避免做出评判性的论断。我们希望大家不要把这些范例当作背诵的脚本，而应把它们作为指南或出发点，让讨论更具针对性。

前三个主题和量表都与在困难情境中的情绪调节和情绪控制有关。恼人的行为或个体无法满足日常中别人对自己的期望等问题的根源往往出在情绪调节上，所以我们觉得有必要从下面三个角度来讨论——情绪调节、不知所措和放松。

其余的主题和量表是为教授社交概念而设计的，如果个体无法掌握社交概念，那么他将很难准确定义、理解社交情境与期望，以及就它们进行协商。

第二部分给出了具体的示例，以解释在理解量表概念之后，个体如何运用策略应对出现的问题。

我们希望通过这些示例的指导，你将：

- 了解孤独症的本质，尤其是社交认知；
- 认识社交焦虑对行为和判断的影响；
- 具备系统处理社交困难的能力，能从多角度把问题看得更清楚；
- 能够清晰地列出处理未来将会遇到的情境的具体思路。

## 第一部分 教年轻人使用量表

在这部分，我们会给出具体的示例，告诉你如何使用 5 级量表帮助你的家庭成员、学生、雇员和客户。我们所选择的示例范围很广，它包含了 ASD 年轻人士在社交方面所遇到的问题。我们并未详述这些示例，只是想给你提供一个大致框架，让你根据自身的情况和关心的事情制定相似的量表。

除了定义九个主题，并为每个主题制定一个或多个量表之外，在和你所支持的对象一起讨论这个主题上，我们还为你提供了建议。孤独症人士难以理解社交和情绪的概念，所以你在和他们谈论此类话题的时候，使用非常直接、具体但是极具共情的语言会更好。

## 情绪调节

ASD 人士难以理解和定义自己的情绪，也难以辨别别人的不同情绪。他们缺乏的这种人际交往技能常被称为“情绪调节”，或是准确评估当前情况并以合理的方式应对的能力。

你发现了吗？你的孩子、学生或雇员虽然成年了，却在有些情况下“反应过度”，在有些情况下又“反应不足”。如果他当时情绪激烈，你仅是告诉他“冷静一点”或“不要这样敏感”，只会让他感到更迷茫、更受挫，而且还会干扰他清晰地思考。如果这种情况经常发生，那十有八九表明他在情绪调节方面有问题。

情绪调节还包括对某些情绪状况的反应不足。例如，家庭成员或工作同事生活中遭遇了灾难（亲人去世、发生事故等），这时，他们希望得到情感方面的慰藉，可是孤独症人士没有给出或很少给出慰藉。

**5 级量表就是以一种非常结构化和逻辑化的方法学习情绪。**通过使用量表，你能在她平静可控的情况下，帮助她逐一、彻底地理解不同的情境。比如，她因为分数考得不好而感到很沮丧，但是比起来，被学校退学更让她害怕，这时你就可以建立起点并和她讨论一下，如果没考好而感到沮丧，她可以用哪些方法应对自己的情绪。

聊一聊某种情绪让她的身体产生何种反应是很有好处的，因为如果那种情绪开始出现，她就能立刻觉察到。另一种方法是让她谈谈自己如何看待当时的情形。如果她认为分数低就觉得很“可怕”，你可以从逻辑上指出来这个结果仅是“运气不好”而已，这也许能帮助她重新思考。

运用类比也会有所帮助。比如，在通往学术成功的路上，一次分数不高就如同路上的一个凹坑（让人感到运气不佳甚至让人心烦，但这并不影响她继续前行）。你可以把这个凹坑和封路（分数不及格）作对比，或者和重新规划路线（改变主要的研究领域）作对比。

另外一个关于情绪调节的示例就是处理同伴的拒绝。孤独症人士可能会被对方所吸引，然后想与对方约会，但是遭到了拒绝。这对任何人来说都不好受，实际上它可能是“3”级（让人苦恼，但不至于崩溃）。但是孤独症人士很可能会感到崩溃，继而出现强烈