**有效缓解亚斯伯格症状的几点思考**

李海燕[[1]](#footnote-0)

（广东广州，广州海珠区劬劳中学）

**引子：**我校这个学期来了一名貌似患有亚斯伯格症的孩子邓××，他被安排在普通班，作为随班就读的学生，他明显在学习上无法与同龄人相比，落差很大。学校安排我关注这位同学的学习和成长，我作为一名兼职心理辅导教师开始从2015年9月对该同学的学习和行为进行跟踪分析，发现该同学的症状与亚斯伯格症非常相似，于是我开始了解和钻研有关亚斯伯格症的各种相关知识并针对他的症状和表现请教有关方面的专家和指导老师，同时通过对他进行沙盘游戏的心理分析和聊天谈话确定该生大概率患有亚斯伯格症，最后经家长带该生到有关医院就诊后确定该生患有亚斯伯格症。为有效缓解该生的学习和生活压力，促进该生的社会能力，于是我开始在专研亚斯伯格症的一些理论和实践知识并通过与该生的多次实践，取得了一定效果，同时也让我对亚斯伯格症有了更进一步的认识和实践体会如下：

1. **对亚斯伯格症状的几点认识**

 何谓亚斯伯格症，资料显示亚斯伯格正是医学名称为[亚斯伯格症候群](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=127464&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)（Asperger Syndrome，以下简称AS）亚斯伯格症候群（Asperger's syndrome，Asperger's，简称AS）是神经发展障碍的一种，可归类为[自闭症](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=64469279&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank) (Autistic Spectrum Disorder) 其中一类。在外界一般被认为是“没有智能障碍的自闭症”。在[精神病学](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=785816&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)常用的[美国心理学会](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=2254629&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)的诊断基准 (DSM-IV-TR) 当中，则称之为[亚斯伯格障碍](http://baike.sogou.com/lemma/ShowInnerLink.htm?lemmaId=76077851&ss_c=ssc.citiao.link" \t "http://baike.sogou.com/_blank)[[2]](#footnote-1)。

亚斯伯格症候群目前以被认定为广泛性发展障碍，主要问题都是在社会互动和刻板行为、兴趣和活动方面。亚斯伯格症患者眼中的世界和一般人不一样。在他们看来，人们真是奇怪而且难以理解：为什麼人们要言不由衷？为什麼我们不坦诚表达内心的想法？为什麼人们能够忍受混杂在一起的光线、声音、味道、碰触等各种刺激，而不放声尖叫？为什麼有那麼多复杂的情绪和关係？为什麼人们要传达出那麼多社会性的讯息？ 然而他们看待世界的某些方式虽然值得欣赏，但是毕竟太不同於大多数人主流的看法、想法和感觉，因此常会面临冲突。患者可能不想改变，也改变不了。为了适应这个社会、建立正面的社会关係、培养独立生活的能力、不与人起冲突、建设性地把特殊兴趣发展成专业能力，是需要帮助的。

 亚斯伯格症的孩子意识到自己与别人不同的时候，他们会本能地发展出一些心理补偿的策略来回应。内向型的孩子可能会把想法藏在自己心里，甚至自怨自艾，有的会运用想象力给自己创造一个神话，在那个世界里，他会得到更多的成就感。外向型的孩子就可能变得很野蛮，威吓欺负其他小孩。

1. **反应性抑郁**

 从智力上说，亚斯伯格症的孩子能意识到自己的社交隔阂，但他缺乏和同龄人亲近的社交能力，也不知道在社交场合如何运用直觉能力。有时候他硬想去和其他孩子融合，却显得笨手笨脚，只能让其他孩子更加回避他。有一次，邓××想跟同班的那个小男孩玩不知道用什么方式，他选择用自己擦过的鼻涕纸巾放到对方桌上，吓得那个小男孩马上远离他，不再亲近他。这孩子本来是很想融入其他孩子中去，也想要交朋友，但他不知道怎么做，这就会越来越导致他的信心产生危机。缺乏社交动力只会减少发展社交能力和成熟心智的机会，从而导致越来越多的隔绝。这样的精神忧郁使得在学校或在家里存在的乐趣会变得索然无味，甚至引发各种睡眠或饮食问题，在生活中处处以消极思维对待，严重的话有可能患上抑郁症。

1. **想象力丰富**

对那些把自己社交的不足内化为思想和感情的亚斯伯格症的孩子来说，有一种比较积极的办法就是寄存于自己的想象之中。他可以构想出一个活灵活现的复杂多变的虚拟世界，在那里他有很多想象中的朋友。在一次沙游课上，我问邓××，“那你在课间休息时会玩什么游戏?”“我会想象很多事情。”“那你觉得你在课间休息时应该和谁玩呢?”我继续追问。“任何人，只要他能理解我，除了大人们，又没其他人能理解我，而大人们太忙了，没时间理我。”他会直言不讳地回答我。在他们的想象世界和虚拟朋友中，亚斯伯格症的孩子无论在学习上还是在社交上会大获成功，还有一个更好的好处是这些虚拟朋友的反应会全部在自己的掌握之中，随叫随到。这些朋友慰藉了孩子们的孤寂心灵。在极度孤独或是压力之下，这样地逃避和幻想可能会导致有些亚斯伯格症的孩子把幻想当成现实。严重的话，甚至会演变成妄想症和精神分裂症。

1. **傲慢和抗拒**

亚斯伯格症的孩子会通过否定任何问题来掩盖自己在社交中身不如人的负疚感。他会表现出一种傲慢，把任何错误都指向别人，而自己则高高凌驾于法则之上，令人无法理解，就好像他是一个威力无穷的人，从来不犯错，从来不曾犯错，也不会学觉得自己有什么社交问题，没有什么理解不了的社会现象，没有什么其他人的想法和意图是他理解不了的。在做沙盘游戏的时候，邓××呈现出很反感关于POLICE的沙具，后来跟他的谈话中理解到，他的父亲因开车违规收到好几张罚单，他就会觉得POLICE是坏人，让他父亲蒙上失财之祸。这种以傲慢掩盖不足的心理补偿会影响到社会活动的其他方面，他会因为不愿意承认自己错了而进行一场无休止的争辩。可惜的是，这种傲慢和抗拒的态度让他更加没机会发展自然而然的友谊，从长远看，这会对他以后的生活和工作带来很大的影响。

1. **模仿能力强**

亚斯伯格症的孩子有时会采用一种比较聪明且有建设性的补偿办法，就是去观察和学习某些强人的做法。一开始只是看着别人玩，观察别人都是怎么玩的，然后他会把看到的玩法独自己一人用玩具或是和自己想象中的朋友们玩，他用这样的方法来练习游戏的角色和内容，从而获得熟练的技能和一此自信心。这样他以后就可能融入现实的社交活动之中去。甚至具有非凡的模仿能力，能把对方的一举一动音容笑貌模仿得惟妙惟肖。邓××特喜欢《哆啦A梦》的大雄角色，经常模仿他的语言和行为，模仿得栩栩如生。成为一个模仿高手当然也有好处，这孩子可能会记得某个模仿对象或是电视主角在某些场合的言词和身姿百态，并借用到他的现实生活里来，但只要仔细地观察一下，会发现那只是个表演，并不是自然而然的反应，而是刻意模仿。不过这样的模仿能力经过不断的训练，今后还可能以此为业。

**二、对缓解亚斯伯格症状的几点思考**

 虽然亚斯伯格症的孩子在人际关系方面存在障碍，不过大部分具有某个特殊领域的专长。这类特殊领域不仅是他的个人爱好和兴趣，可能还会占据他的所有休闲时间和谈话内容。目前很少有研究探索亚斯伯格症的个体特殊兴趣的来源和功能。不过，对特殊兴趣的功能的研究确实对亚斯伯格症的孩子会有很大的帮助。我根据我校患有亚斯伯格症的邓××同学的多次，实证发现，对患有该类症状的孩子引导他们去克服焦虑感、心情放松等形式可以取得良好的效果。

1. **克服焦虑感**

降低焦虑感合理而实际的做法是首先了解焦虑感的来源。对所有人来说，知识是克服焦虑的良药。兴趣可以帮助孩子控制自己的恐惧感。普通孩子能通过父母和家长的安慰和爱抚解决恐惧问题，不过这种方法对亚斯伯格症的孩子不见得有效。他更擅长于从收集相关知识和事实资料中寻找解决问题的办法，来降低焦虑感。

1. **快乐的源泉**

有些兴趣来自愉快的经历，比如那些具有意义、联接到过去的一段快乐或单纯的时光。如邓××喜欢不同种类的房子是缘于小时候他父亲带他去工地里玩所留下的愉快经历。从特殊兴趣中获得的愉悦感，绝对远远超过生命中的其他快乐来源。确实，找到一个稀有物品加入收藏行列，可能是智力或审美的最高兴奋点，可以远远超越其他任何一种快乐的人际互动经验。精通某种特殊的技能也会带来愉悦和快乐，这也是一种自我肯定和自我成长。这种能力通过家庭的赞赏，表现在真诚友谊的建立上，就可以补偿和提升他的自信心。对那些在社会关系和人际交往中很少成功的人来说，是非常难得的。

1. **心情的放松**

在日常行为中，重复进行的活动有助于减轻压力，带来放松感。对亚斯伯格症的孩子来说，特殊兴趣在日常生活中的强度和优先程度与感觉到的压力程度成正比。也就是说压力越大，投入特殊兴趣的强度就越高。从心理学的角度来解释，特殊兴趣可以看作是一种负强化，即它可以终止不愉快的感觉。邓××在谈话中曾聊到他喜欢在电脑中找出房屋设计软件，开始设计一个最有感觉的家。特殊兴趣也可以起到思维阻断作用。当沉迷于特殊兴趣时，不会有任何焦虑、批评或抑郁的想法侵入到意识层次。

1. **认识自然界**

亚斯伯格症的孩子对于自然世界的天赋认知能力，明显优于对人类世界的认知能力，而这也反映出当别的孩子着迷于探索社交世界的时候，亚斯伯格症的孩子探索的是物体、机器、动物和科学概念。用“终身寻找生命的模式和意义”来形容亚斯伯格症的孩子拥有的本能，这也能帮助找到所期待的有规律的模式和可预测性，从而有益于他的身心健康。

1. **获得认同感**

 亚斯伯格症的孩子在社交中发现自己不受人欢迎，由于与众不同而产生自信心低落和悲伤情绪，认为自己在团体中的地位很低而且没价值。因此，亚斯伯格症的孩子会认同某个英雄面临的逆境，并希望自己能拥有这位英雄身上最终被发现的特殊能力。特殊兴趣有助于建立亚斯伯格症的孩子获得个人认同感。

对于亚斯伯格症的孩子来说，可以自我理解为什么自己与众不同，而不是自暴自弃。对于其他人来说，重要的是要知道如何通过这些孩子表面看起来古怪出格的行为，来找出背后符合逻辑的解释，从而理解和体谅这些孩子。关爱这些孩子，人人有责。

**参考文献：**

1. 《亚斯伯格症在融合教育的成功策略》Brenda Smith Myles著
2. 《自闭症的行为特症》宋维村著

3、《自闭症的真相》刘美蓉

1. 李海燕，女（1976-）广州劬劳中学教师 [↑](#footnote-ref-0)
2. 搜狗百科http://baike.sogou.com/v63235148.htm [↑](#footnote-ref-1)