

香港教育城

心理教育講座

「如何有效協助自閉生適應校園」

日期：26.8.2017

講者：張燕鈴小姐

心鈴輔導及生涯發展中心、

香港心理學會註冊輔導心理學家

分部會員 (香港心理學會，輔導心理學部)

國際認可會員 (美國心理學會，輔導心理學部)



自閉生於新學年面對的困難……



社交方面的障礙

「怪異」
行為模式

溝通障礙



學習/課堂方面

- 不明白事物的相關性
- 過分執著事物的枝節
- 較難掌握抽象的概念
- 未能遵守規則
- 未能達到課程要求
- 一次只能做一件事



社交溝通方面

- 難以跟別人有效溝通
- 難以明白他人 / 潛在規則
- 情緒波動
- 主觀 / 執著
- 自我沉醉
- 覺得不被明白



有效溝通

- 要掌握令自閉生明白的溝通方式
 - 具體說明背後原因
 - 必要時以行為 / 例子示範



培養利他意識

- 人- 互相依存
- 「我們」 → 「我」
- 透過利他 → 利己 → 雙贏



管教取向

- **預防焦點導向 (Prevention Focus)**
 - 說明可能出現的負面後果
 - 預防不當行為
 - 明白限制
- **促進焦點導向 (Promotion Focus)**
 - 指導孩子可能出現的正面結果
 - 促進適切行為
 - 促進主動性和嘗試精神
 - 提升自我效能感



(本欄逢星期四刊登)

說「不」的溫柔媽媽

一天，林太緊張的帶着兩個女兒到中心作專業諮詢。一進面談室，大女兒就很沒趣的坐在沙發一角，小女兒則小心翼翼的觀察四周，待媽媽坐下後，才端正的坐在媽媽身旁。

林太開口即哀求道：「你真的要幫幫我的小女兒，她自從升上小學後，就變得很被動，很少跟同學交談，又不積極參與老師的課堂活動……」話還未說完，大女兒的手機突然響起。媽媽立即轉頭望着她，還未開口，大女兒已晦氣地問：「我又做錯了什麼呀？」媽媽沒有大罵，反而以溫柔的語氣跟她說：「你不要再讓手機響起了，不然會阻礙我向專家諮詢。」媽媽作「溫馨提示」後，就繼續表達她的擔憂。媽媽發言後，筆者邀請一直坐着不作聲的小女兒表達看法和感受。她先看一看媽媽，後緊捉着媽媽的手臂。媽媽很有耐性的拍拍臂上的小手，說道：「不要只看着我，我不作聲，否則心理專家便不能幫助你，而老師和同學全都會離棄你的。」臨床觀察至此，你對小女兒的「行為問題」有沒有初步的假設呢？

儘管林太的態度溫柔而富耐性，可是她給予的指引屬於「預防焦點」(Prevention Focus)導向，即透過說明可能出現的負面後果來預防女兒作某種不合適的行為。個案中的小女兒，大概因為長期接受這種管教模式，而對負面後果極度敏感，並產生「恐懼犯錯」的心理，慢慢習慣以謹慎態度和逃避犯錯方式處事。其實，多指導孩子「可以做些什麼」比起「不要做些什麼」能更有效培養孩子的自信心和正確行為吧！



讓子女成為真正的贏家？

某天，診療室走進一位青少年。她 22 歲，剛大學畢業，投身銀行界約半年。面談期間，她談及工作而生的情緒困擾：「我每天起床都感覺沒有推動力，每當回到銀行，看到一個個預期要達標的營業額，我就會不由自主地問自己：『究竟我為了什麼要花 20 年時間去讀書，然後每天絞盡腦汁、使出渾身解數，務求令客戶接納我的財務建議計劃？』」

顯然，她的工作未能為她帶來滿足感，於是筆者嘗試協助她反思自己的選擇：「當初是什麼推動你選讀經濟及金融系，並決定投身銀行服務？」

「大概是因為文科的出路不大吧。我的成績不足以令我考進專科，我又不喜歡語文和歷史這類死記硬背科目，助人行業的薪酬又偏低，設計和資訊科技等應用學科又沒有興趣，結果就剩下商科。其實這科也好，出路闊，薪酬亦較高嘛！」

「似乎你只是在告訴我你不選擇其他科目或行業的原因，並未有回應我你選擇這科的原因。」筆者想要她意識自己的「選擇模式」。「我不太明白你的意思。我不就是說了因為不喜歡其他科目，沒有其他更好選擇，於是選讀了這科嗎？」她充滿疑問地回應。

努力爭取一份薪酬高的工作，背後可能是對自己真正的想法不甚了解。

正在讀文章的你看到這位她的核心問題嗎？表面，她是為了爭取一份出路闊和薪酬高的工作而努力，然而，仔細分析之下，不難發現她其實只是選擇此科去避免入讀不喜歡的科目，對於自己真正想要的是什麼卻不大了解。在心理學上，「追求想要的」與「避免得到不想要的」是完全不同的。前者是有一個清晰的目標，眼光永遠向著前面所渴望的去跑，而後者卻剛剛相反。

表面上，「避免得到不想要的」也會向著前面拼命跑，但實際上眼光永遠放在背後，一直受背後不想要的事情所鞭策。或許你的確能避免面對不想要的事情，但久而久之，你就會為了沒有一個清晰方向而感到迷失。其實，現今很多家長選擇催谷子女也是建基於「害怕子女輸在起跑線」的心態，亦即如個案一樣，在努力避免成為「輸家」，結果令子女因接受太多訓練而透不過氣來。想要協助子女成為「贏家」，找到人生中真正想要的，家長們先要教會子女放下「避免輸」的心態，並協助他們想清楚想要「贏」什麼吧！



The background of the slide is white and features numerous handprints in various colors including blue, green, yellow, and orange. These handprints are scattered across the slide, with some appearing as faint, light-colored marks and others as more solid, vibrant prints. They are arranged in a way that suggests a group of people, with some prints overlapping.

演講完畢
請填寫評估問卷。
感謝!

