

社交思考 第二章  
社交行為始於社交思考  
換位思考四步驟

作者：Michelle Garcia Winner 網站 [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com)  
2008 年發表於【自閉症及亞斯柏格症雜誌】Autism Asperger's Digest Magazine  
[www.autismdigest.com](http://www.autismdigest.com) 版權所有 不得翻印

當我們與朋友相處時，我們感覺輕鬆自在，這是個大家都知道的事實。然而對有著廣泛社交障礙的自閉症患者來說，友誼的培養卻是個非常複雜的學習過程。

再者，根據我多年觀察高功能自閉症患者的經驗，和與他們就社交渴望的對談，我了解到另一事實；就是所有的自閉症患者都期望得到他人友善的對待。他們和一般「神經正常」(NeuroTypical)的人一樣，都期望有正常健康的人際關係。唯一不同的就是他們維持友好人際關係和掌握微妙細節的能力。

自閉症的兒童及成人常常無法推測他人想要傳達的社交訊息，他們也較容易就本身的社交意願送出錯誤的社交訊息。即使是一些極高功能的亞斯柏格症學生，也會對別人對他們的想法、和他們本身社交行為所傳達的訊息毫無所知。他們可能完全不知覺別人將他們看為憂鬱易怒或不需友誼，只因為他們疏忽了適時的社交問候。

做為家長和教育工作者，我們的工作，就是要把這些複雜的觀念轉換成確切易解的步驟。

首先，我們要討論我們何時何地需要用到社交思考。我們的學生(包括成人患者)，通常會回答，他們只在社交場合如朋友相聚或玩遊戲時才會用到社交思考。我們通常要花一段時間才能讓學生瞭解到：只要你與別人分享同一空間，即使兩人之間沒有直接交流，你都需要用到社交思考。設想，我們在購物時如看見有人從前方走過來，我們就會先移開我們的購物車。這，就是【社交思考】。

我們隨時隨地只要想到他人時，就需要啟動我們的社交思考，不只有在與別人相處的時候。

---

社交行為始於社交思考 - 換位思考四步驟

[www.actcommunity.ca/act-in-chinese/](http://www.actcommunity.ca/act-in-chinese/)

*Social Behavior Starts with Social Thought (Chinese rev. – April 2015)*

Copyright 2008 – Michelle Garcia Winner [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com)

Originally published by Autism Asperger's Digest Magazine [www.autismdigest.com](http://www.autismdigest.com)

當獨處時，我們不也曾在腦中回想、分析已發生的社交互動，猜想對方是否真的了解我們的意願或行為表現。當我們發覺我們做錯事或可能誤會對方的意思時，我們會打電話或寫電郵去致歉或確認。這就是我們腦中社交思考部份在發揮作用的時候。

社交思考主導我們一整天的所有思緒，在每個社交接觸〔social encounter〕的前後或當中，我們都會用到社交思考。社交思考幫助我們決定如何調整自己的行為，好讓他人對我們有好的想法。如果我們的目的是要幫助我們的學生成為好的社交思考者，只教社交技巧是不夠的。我們必須還要教學生了解他人的本體思想和社交思緒。

要怎麼教呢？一個對中學生或年齡較長的學生有效的方式；就是【換位思考四步驟】。這些步驟讓學生了解，人們即使在沒有刻意交談的情況下，也會對彼此有不同的想法，由此進而改變自己的行為以期改變他人的想法。我們在任何社交互動中都會用到以下四步驟：

第一步：只要兩個人相處在一共同空間中，他們就會對彼此產生想法。我會對你有個想法，你也會對我有個想法。

第二步：我會考慮另一個人的動機和目的；如果覺得動機可疑，我就會小心注意此人的的一舉一動，而對方也會思考我的動機和目的。

第三步：雙方會考慮對方對自己有什麼想法；是好、是壞、還是沒感覺。當我們在思考這些事時，我們之間任何過往的歷史，也會影響到彼此的想法。

第四步：當我注意著對方，同時調整我的行為，讓對方照著我想給他的印象，形成他對我的想法同時，對方也在做相同的事。

這四步驟的發生，並沒有經過我們的意識，而是透過直覺在毫秒之差內發生的。前三步都與社交思考有關聯，只有第四步是行為的表現。

社交行為始於社交思考 - 換位思考四步驟

[www.actcommunity.ca/act-in-chinese/](http://www.actcommunity.ca/act-in-chinese/)

---

*Social Behavior Starts with Social Thought (Chinese rev. – April 2015)*

Copyright 2008 – Michelle Garcia Winner [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com)

Originally published by Autism Asperger's Digest Magazine [www.autismdigest.com](http://www.autismdigest.com)

我們在與學生討論這四步驟的同時，我們必須假設一個前題；就是：我們大家都希望別人對我們有好的想法和看法，就算彼此相處的時間很短暫。而這前題所隱藏的相反含意就是；我們不希望我們讓他人有不舒服的想法。對自閉症患者來說，這是一個很具挑戰性的觀念。他們很難理解別人有不同於自己的想法，更不用提我們對他人的想法會有好或不好的。大部份自閉症的學生從沒停下來好好思考過，其實自己有時也會覺得他人怪怪的。

此外，許多我們的學生不了解社交記憶在日常交往中所扮演的重要角色。我們根據過去與人交往的感想，而構成對他人的社交感情記憶。比起給人不舒服或怪異印象的人，那些行為舉止被識為”正常”或給人好感的人，通常會被認為較友善、也比較容易交到朋友。在社交思考的教學中，我們不只幫助學生瞭解他們必須對自己的行為表現負責，同時也要為自己給他人的社交記憶負責。舉例來說；我會打電話給同事為我的行為抱歉的原因，就是因為我希望能在他們腦中塑造一個好的社交記憶。

當我們跟他人共享一空間時，【換位思考四步驟】就開始作用了。這四步驟更是學生在教室內有效運作的重要技巧。教室中不成文的規矩：就是所有學生與老師共同分享彼此之間的社交思維，所以每個學生都有責任監督和修正自己的行為。一個對【換位思維四步驟】不熟練的學生，常會被視為有行為問題。

有社交學習困難的學生，必須要透過認知能力去學我們自然而然就會了的行為。為了幫助他們瞭解【換位思考】，我們積極教導這四步驟。如果要深入思考，你可試著花一整天的時間，觀察自己的社交思維和其對你行為舉止的影響。而自己的社交思維即可以引導你教導自閉症的學生。教師們通常會發現，當我們把這個過程分成可以觀察、討論的細節，並可以延伸到個人的生活中時，這些學生就會開始對自己的和他人的想法產生興趣。

要幫助高功能自閉症的學生培養社交思考的觀念，很重要的一點就是我們不能只要求他們要乖或要懂禮貌，而是要教他們社交行為的起點；也就是社交思考。

下一章節，我們將討論另一相關的觀念；【溝通四步驟】。

#### 作者簡歷

Michelle Garcia Winner 蜜雪兒 嘉西亞 維那，是一位國際知名的語言病理治療師，也是一位充滿熱誠創意的講師和作家。她與同事透過她的診所，Michelle G Winner's Center for Social Thinking (蜜雪兒 維那 社交思考中心)，提供個人、家庭及學校有關社交思考的諮詢服務。如果需要更多相關資訊，請上網 [www.socialthinking.com](http://www.socialthinking.com)

#### 譯者簡歷

Christine Hung 來自臺灣，畢業於密蘇里州立大學，現任加拿大 Autism Community Training 自閉症社區訓練協會的諮詢員，[www.actcommunity.ca](http://www.actcommunity.ca)。Christine 在 2004 年因為女兒的診斷，進入自閉症的世界，2005 年移居溫哥華，目前在 ACT 主要服務卑詩省內的華裔移民，同時也希望透過網路無國界的力量接觸到更多自閉兒家長，分享彼此的心得。

#### 特別感謝

Hugo Chan 和 Denise Hsieh 熱心的修正校對。