

社交思考 第三章

社交溝通之舞：溝通四步驟

人們常認為如果某件事看起來不難，其背後的機制應該也很簡單。

- Cosmides 〈譯者註〉

作者：Michelle Garcia Winner 網站 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 版權所有 不得翻印

在兒童發展的早期，大部份人已經學會透過推敲他人的語言、行為，和協調自我的身體跟心理，去與他人溝通。並透過這些過程，不斷進化我們的溝通能力。對我們來說，這些發展是自然而直覺的。但有社交學習障礙的學生，卻無法透過直覺學習這樣的溝通技能。而這就是需要我們介入教導的時刻。話雖如此，大部份的時候，我們只是要求一群學生圍著桌子坐好，由我們提供指令和機會，讓他們練習有禮貌或進行『有利社交』(prosocial)的對話，反而忽略了他們最明顯缺乏的。

以蘇菲雅為例；她是我帶的社交思考小組裡的一位中學生。有一天她問我：「為什麼下課鈴一響，其他同學就很神奇的形成一個個小團體？」我體認到我們太專注於學生的對話技巧，而忽略了溝通中很重要的一環：如何進入對話中的團體。我決定停下課程，把桌子推到角落，然後開始檢視《溝通》這個由心理、身體、眼神和語言交織而成的舞蹈。

我請蘇菲雅和她三位組員表演出她們如何進入團體談話。兩位女生站在房間中央，彼此聊著購物經驗。蘇菲雅站在房間的一角，海蒂站在另一角落。我請蘇菲雅先試著加入團體對話。她走向女孩們，她的眼和臉明顯的朝向天花板，兩手直直的垂在身旁，手指僵硬的伸著，最引人注目的是她的胸部高高的向前挺出。看到這麼特殊的進場方式，我馬上要求大家暫停，然後告訴蘇菲雅；我們對加入對話的方式有個新規則：『禁止胸部先進場』。幽默對這群學生常有意想不到的效果。等大家的笑聲暫歇，我們就討論在各種溝通場合中，我們的身體和眼神所代表的訊息。接著換海蒂加入對話團體；海蒂一邊走向女孩們，一邊就開始演說購物的種種。雖然她的肢體表現很隨性，她的言語卻顯然十分突兀。我再次要求大家暫停，然後公佈我的第二條規則：『你們要先當配角，然後再成為主角。』我們接著討論到：雖然言語很重要，但卻不能主導溝通的所有層面。言語必需與相關的思維和動作合併才能構成《溝通》。

社交溝通之舞：溝通四步驟

www.actcommunity.ca/act-in-chinese/

The Social Communication Dance: The Four Steps of Communication (Chinese rev. – April 2015)

Copyright 2008 – Michelle Garcia Winner www.socialthinking.com

Originally published by Autism Asperger's Digest Magazine www.autismdigest.com

一個教導學生有效溝通的關鍵，就是要教他們同時管理多樣系統；包括心靈、身體、眼神和言語。而且不只管理本身的系統，還要同時觀察思考別人的系統。每一次的溝通行為就是一項『社交整合執行』(social executive function)的工程。簡單來說，『整合執行功能』(Executive Function)就是一心多用〔multi-tasking〕的意思。有些人覺得『整合執行功能』只代表組織能力，其實我們的『整合執行功能』在溝通時也是非常重要的。

在前一章節我們討論了【换位思考四步驟】。現在我們就來看看它的姐妹作：【溝通四步驟】。【溝通四步驟】有兩個主要目的；一是要幫助學生學習在溝通時需要考慮的因素，二是提供師長一個明確的方法去教《溝通》這個非常抽象的觀念。

下面我將簡略的解說【溝通四步驟】。雖然他們是分開的步驟，但其中所有因素必須同時列入考量，才能完整交織出一個好的溝通。有趣的是：這四步驟確實是以這樣的排列順序發生的，只是通常是以直覺在毫秒間進行。

第一步：同時思考別人和自己的思緒與感受

要成功的與人溝通，我們必須從對方的立場思考。有效的溝通需要所有的參與者，在大部份的對話時間中想著相同的話題，並在整個過程中維持同一思緒。〔即使是在不情願的狀況下〕

第二步：透過肢體表現；以身體加入對話團體

有效的溝通不只需要雙方實體上站於一臂之隔，還要透過肢體語言表現隨和的情緒和參與對話的意願。許多學生的肢體表現非常僵硬，因而不經意的給人不友善或不舒服的感覺。我們不只要教合宜的身體距離，更重要的是要教學生如何在溝通時放鬆身體。

第三步：以眼思考

從行為功能的角度去教我們的學生『眼神交會』(eye contact)，對他們的傷害可能和助益一樣多。取而代之的；是應該教他們以眼思考，也就是用眼去觀察別人的感受，及根據眼睛所觀察到的事物推測對方的想法。一般情況下，我們不會一直死瞪著我們想談話的對象。我們可能一開始先看著對方所在的方向。當我們開始走近時，我們會觀察周圍的許多事物。一旦我們身體進入談話空間時，我們的眼神才逐漸移向周圍的人。

社交溝通之舞：溝通四步驟

www.actcommunity.ca/act-in-chinese/

The Social Communication Dance: The Four Steps of Communication (Chinese rev. – April 2015)

Copyright 2008 – Michelle Garcia Winner www.socialthinking.com

Originally published by Autism Asperge Digest Magazine www.autismdigest.com

這時我們再開始看著他人的眼神以衡量對話的交替，誰在和誰交談。有些學生過份僵化的眼神交會常給他人不舒服的感覺，好像過份熱情的跟蹤狂。而少有眼神交會的學生則被視為缺乏社交興趣或逃避社交行為。這就是為何眼神的使用直到第三步才出現的原因：因為之前有許多其他事必須先發生在前。你對這個發現驚訝嗎？

第四步：使用語言與他人聯結

語言是我們分享思維的工具。就像在第一步驟中，我們在溝通時要維持同一思緒一樣，我們也應該將言語對話維持在討論的話題內。那些無法維持同一話題的人，常會被視為過份自我，孤僻，不友善或不善於溝通。我們要教學生根據談話內容和觀察他人的想法，進而使用不同的溝通技巧：如提出問題，發表想法，表現興趣等等。

長久以來，家長和老師花了許多時間和精力去教學生社交語言技巧。但我們很驚訝的觀察到：其實只要做到溝通的前三步，我們就可被稱為善於溝通的人。可是如果我們只做第四步而忽略前三步，人們還是會覺得我們不善溝通。

我們要傳達的訊息就是：溝通不只是語言。讓我們把學生帶離治療桌，教他們如何以全身溝通。

在下一章節我們將討論【溝通四步驟】中第一步〈如何考慮他人的想法與感受〉的評估和教學方法。

維那 2007 年再版的 Thinking About You Thinking About Me 中有更多關於【溝通四步驟】的細節資料，另外可於 2008 年再版的 Think Social! A Social Thinking Curriculum for School aged students 找到相關的課程

譯者註

Leda Cosmides 是在演化心理學 Evolutionary Psychology 此一新領域內知名的先驅學者。目前任教於加州大學聖塔芭芭拉分校心理系。出版品包括 1992 年與 John Tooby 合著的 The Adapted Mind: Evolutionary psychology and the generation of culture。

社交溝通之舞：溝通四步驟

www.actcommunity.ca/act-in-chinese/

The Social Communication Dance: The Four Steps of Communication (Chinese rev. – April 2015)

Copyright 2008 – Michelle Garcia Winner www.socialthinking.com

Originally published by Autism Asperger's Digest Magazine www.autismdigest.com

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

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。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。