來自星星的你們

心靈花園

人與人之間的互動，若多些了解，相處起來就會少些摩擦、多些和樂。我曾在網路上看到一則這樣的故事：

有一天，一個對中文略知一二的外國人到某工廠參觀。廠長當工廠導覽隨行，走到一半，廠長對外國人說：「對不起，我去方便一下。」外國人不懂這句中文，廠長走後便問翻譯：「方便是什麼意思？」翻譯回答說，「方便就是去廁所」。外國人說：「哦，方便就是上廁所。」參觀結束後，廠長熱情的對老外說：「下次你方便的時候我們就一起吃飯吧！」外國人很不高興地用中文說：「我在方便的時候從來不吃飯！」

這樣的故事其實在我們周遭隨時上演。日常生活中，我們往往假設對方一定聽得懂我們說的話、了解我們的意思，但這樣的假設並不經常是對的。校園中會有一群同學：不太容易了解別人的言語，通常行為較為固著，思考邏輯也不同于一般人，興趣也較狹隘，注意力無法持久，情緒波動較一般人大，也較敏感無法忍受挫折等；這群同學是亞斯伯格症的孩子，由於一些先天性生理差異，造成他們在言談、思考、行為與情緒表現和一般人不同，也相對影響他們的人際關係，使得多數的亞斯伯格症同學出現人際溝通或社交上的困難。

亞斯柏格的孩子其實天生擁有不平凡的智慧與天賦。在歷史上或社會上有許多亞斯伯格症的名人。例如牛頓、貝多芬、愛迪生等人。導演林正盛更曾以亞斯伯格症的孩子為題材，拍攝了「一閃一閃亮晶晶」這部紀錄片，畫家李柏毅也是其中的主角之一。如同片中的主角們來說，他們較難以藉由察言觀色來了解別人的情緒或非語言的訊息，對他人的情緒、思考，也較難有設身處地的同理能力，也不易給予他人適切的回應；一般來說，他們較少有與他人分享經驗或資訊的慾望或能力，也常有一種世界太複雜的感受，因此與同儕相處時他們往往會出現許多挫折或問題，常覺得人與人之間的相處是很困難的一件事。久而久之，這樣的處境讓他們選擇盡量少與他人接觸，常常孤孤單單地一個人過日子。當你在校園中發現這樣的同學時，請多花些耐心與他們相處，通常他們不太容易了解人際關係的潛在規則，以及弦外之音，因此請別認為他們故意在找你麻煩。和他們相處時，你可以參考下列的一些方法與建議：

1. 協助他們瞭解互動規則與方法

有時候亞斯伯格症者無法意識到別人說話停頓下來，或是出現其他非語言的訊息時，就是要請他們說話的意思。不管是出現上述的哪種現象，我們得要先協助他們了解現在互動的規則或方法，且把這些方式說給他們聽，讓他們清楚知道。例如：「某某某，我看到你有些話想對我們說，但我們現在正在談話中，請稍後一下，等談話結束後再聽看看你要說的話。」

2. 和他們衝突時，先平穩情緒再處理問題

有時候我們會不可避免地與亞斯伯格症者發生一些口角或衝突，彼此意見相左，卻又各自堅持的情況，引發了我們生氣、難過或其他的情緒時，我們應先處理情緒再處理問題。此時我們可以明確的，讓對方知道你現在的心情（如生氣或難過等），這樣情緒影響你們對問題的處理，因此你需先平復自己情緒，避免情緒干擾到問題處理。待情緒平復後，再找出彼此談話的問題癥結，並讓對方清楚自己對他們的要求或期待，避免未來可能會發生的衝突。

有人形容亞斯伯格症者是從另一個星球來的小王子，擁有特殊天賦也期待與人相處；其實只要我們多花些心思與他們接近、了解他們，就可以發現他們的可愛之處，而我們更在無形之中，就可能成為他們生命中的貴人，讓他們的天賦能更加發光！

2014/10/06