

社交潜规则



[社交潜规则_下载链接1](#)

著者:[美]天宝·格兰丁

出版者:华夏出版社

出版时间:2013-4-2

装帧:平装

isbn:9787508074863

孤独症谱系障碍人士的核心障碍之一是社会交往问题。作为能够独立生活，拥有成功职业和良好社会地位的孤独症谱系成年人，天宝·格兰丁和肖恩·巴伦都有着曲折的成长经历，他们在与普通人交往的过程中不断收集信息，总结经验，从各自的经历中提炼出关于社会交往的一些潜规则。

两位作者根据不同的主题分别写作，并由原书的编辑整理加工，其中增加了部分评述的内容。该编辑同时也是《孤独症/阿斯伯格综合征文摘》的主编，因此，其中的评论是从专业人士的角度提出。书中提到的十条社交潜规则不仅适用于孤独症谱系障碍人士，也适用于普通人之间的社会交往，有助于家长、教师、咨询师、医生、社会工作者、研究人员等能够在站孤独症谱系障碍人士的视角，更好地理解帮助他们。

作者介绍:

天宝·格兰丁博士（Dr. Temple Grandin），1947年生于美国波士顿，科罗拉多州立大学教授，当今少有的牲畜处理设备设计、建造专家之一。著有《用图像思考》（2013年中文版）、《我心看世界》（2012年中文版）、《我们为什么不说话》（2008年中文版）等。以其人生故事改编的电影《自闭历程》（Temple Grandin）荣获2010年度美国电视艾美奖、美国电视电影金球奖以及美国演员工会奖等多项大奖。

肖恩·巴伦（Sean Barron），杰出的演讲家，著有《这里有一个男孩》（合著）。参与录制多个美国知名的电视节目，在《时代》杂志、《人物》、《纽约时报》等媒体上发表过文章。目前从事新闻工作，是一位成功的新闻工作者。

目录: 幕后（代引言） 1

第一幕 社会性思维的两种视角 1

第一场 我行故我在 1

第二场 社会性思维的另一个视角 39

第二幕 影响社会认知的两种思维方式 59

中场休息 80

第三幕 十条社交潜规则 85

规则一 规则不是绝对的，因情境而异，因人而异 85

规则二 在整体框架下衡量，不是所有事情都同等重要 103

规则三 世界上的每个人都会犯错误，但不要因此毁了你的生活 117

规则四 诚实不同于外交手段 136

规则五 在所有场合中，有礼貌都是适宜的 151

规则六 不是所有对我好的人都是朋友 166

规则七 人们在公开场合和私底下的行为是不同的 189

规则八 知道自己何时引发他人的不满 204

规则九 “融入”通常意味着“看起来”、“听起来”融入其中 223

规则十 人要为自己的行为负责 243

结 语 272

· · · · · (收起)

[社交潜规则_下载链接1](#)

标签

心理学

社交

自闭症

孤独症

社会学

心理

社交潜规则

职业技能

评论

想起来一些事情…嗯…希望自己能再好一些

感觉当普通育儿书也可以用。。。两主角都基本社会化成功但过程艰辛且持续一生

为孤独症谱系障碍人士所写的社交指南 对非医学意义上的障碍者
自我感觉社交紧张恐惧的人也挺有帮助的
比如大多数人都不想伤害他人于是做不到直接拒绝
还有试着去加入社会角色的扮演而不是永远想着当“导演”

自闭症。已买。比较个人化，每个孩子的情况不同，未必通用。关键是天宝太聪明。不

是每个孩子都有的。

让我想到另外一本书，内向者优势

重点其实是“孤独症”，如何理解和对待孤独症患者并使其更好的融入社会。要是只关心潜规则那么只需要读下标题就OK。

天宝写的《我行故我在》实在令我豁然开朗

角度不同，看问题的观点也不同。学会了细心，耐心的对待孩子，而不做简单粗暴的家长，也算是比较独特的收获吧。

早看到就……也看不懂啊。

190511回望过去。当年自己在寻找成熟的世界观，以便自己走上自认为还算正义且舒适的道路。大三上期大概是知道逃不开先做社畜的状况了。

做了满满四页半笔记

居然是坦普尔的大作，之前看自闭之路就对她很好奇。通过自闭症的视角看社交中的点滴。慢慢发现真的人和人差别很大，追求也不尽相同。努力去了解接受别人和自己的不完美，学习多元化思维，抛弃非黑即白，为自己的行为负责。

"无论你是否属于孤独症谱系，生活在这个与人互动的社会中，永远需要获取社会认同和社会理解。"关于这一点，我就 REALLY DON'T THINK SO.人是社会性动物，个体存在只可能是天才或者疯子，超越人自身或不属于这个世界

。但是，永恒和选择当中，选择就算是死亡又奈何不可。

南图

【视角】 Temple Grandin & Sean Barron。 Dr. Temple Grandin的钢丝粉~

我小时候就有这种障碍吧……仔细想想周围这种人也不少。社交太可怕了、(*。>д<)o
。老金那种人才上辈子开了什么挂啊...

这本书对于孤独症或者高功能孤独症（阿斯伯格森）都有很好的指导，唯一的不足是，对于中国的社会习惯，美国的社会习惯并不能够直接拿来应用，鉴于不同国度的人有共性，这本书还是有他的大价值，特别是其中承认了大多数人在处理社会事务的时候，都不是依靠逻辑的。

难得以孤独症患者视角解读儿童成长阶段 很有启发意义

更多了解到这个群体，明确了一些症状及处理方法。

社交“浅”规则，要是社交是由条条框框的规则组成，倒还好些，可惜不是。倒是《社交潜规则》令我豁然开朗，这便是“孤独症”层面对语言、思维和行为解读了。最受用的莫过于“诚实”不同于外交手段，在大量的阅读过程当中我也逐渐明白，人类是情感动物，很多时候都有通融、会意一说。并不需要直白，直白是刻薄，诚实是伤害，但有些事必须诚实，原则上的事，并非自我原则而是社会准则，这些都是很难琢磨清楚更难实践运用的道理。人与人相处太麻烦，倒不如闭口不谈，然而不使用语言也不行，所以工作应运而生。倒是情感，真是难以接近的神圣东西。

[社交潜规则_下载链接1](#)

书评

[社交潜规则_下载链接1](#)