

# 《社交潜规则》

## 图书基本信息

书名：《社交潜规则》

13位ISBN编号：9787508074863

10位ISBN编号：7508074866

出版时间：2013-4-2

出版社：华夏出版社

作者：[美]天宝·格兰丁,[美]肖恩·巴伦

页数：274

译者：刘昊,付传彩、张凤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《社交潜规则》

## 内容概要

# 《社交潜规则》

## 作者简介

# 《社交潜规则》

## 书籍目录

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

# 《社交潜规则》

## 章节摘录

版权页：我所生活的环境是一个天然的社交场所，很容易交朋友。当时还没有电视、DVD、电脑和电子游戏，让我可以一连几个小时单独待着，这对孤独症孩子的发展是件好事。我的时间都花在了做风筝、做飞机模型、大量的户外活动、桌面游戏、玩牌这样的活动上。这些活动教会我轮流等待的规则。我5岁时就会独自用纸板做东西了。这些活动对我而言是一种自然的强化，帮助我建立自尊，为我提供机会练习各种技能——从语言沟通到协调感觉刺激，再到控制自己的行为。有时我单独活动，更多情况下我是和其他人一起玩，或者和我的姐妹们、保姆，或其他孩子一起。这是锻炼社会技能的绝佳机会。我最喜欢的游戏是桌上曲棍球，而这个游戏让我学会必须和另一个孩子一起玩。加上妈妈对我的社交礼节训练，我从小就懂得了如何与别人一同游戏：要轮流，要公平，要做其他人想做的事。我时不时会放纵自己，一遍又一遍地重复别人其实不想听的事。有一次，一个邻居家的小孩拿来一个玩具驴子，当你把它的耳朵往下按时，它的尾巴会翘起来，会有一股烟从它屁股冒出来。在20世纪50年代，这种东西有点黄色的意味，可我觉得这只驴子简直是世界上最好玩的东西，就一直不停地啊啊说。我的伙伴们终于厌烦了我的喋喋不休，不过好在他们选择了口头阻止我，简单而直接：“闭嘴，你那个蠢驴的故事我们听够啦！”他们这样一说，我就知道该闭嘴了。那个年代，人们说话还都很直接，小孩直接，大人也直接，如果你做错了事，大家会明白地告诉你。当时还没有那么多顾忌和解释，怕伤害到别人感情什么的。如果我做错了什么，就有人明明白白地告诉我；如果是由妈妈告诉我，我还会受到相应的惩罚（比如剥夺一晚上看电视的权利）。这种交流的质量很高。那个时代，家庭和邻里之间也有更多的交往。我小学所在的班级只有十二个孩子。我们都在一起玩耍，每个人都会邀请其他人参加自己的生日派对——在20世纪五六十年代大家都是这样的，没有人例外。我们放学后也一起玩耍，有人家里有套拼装玩具，有人家里有桌球台……我们都会一起到他们家里去玩，而我也乐在其中。社会交往每天都会发生，每个人也都要有一定的社交技能。如果我在邻居家表现得不好，邻居阿姨就会纠正我，就像妈妈那样对待我，这没什么大不了的。什么是对的、什么是错的，所有的妈妈都教给孩子一样的规矩，管束他们。那时的社会比现在要更有凝聚力。我也不是个害羞的孩子，这对我学习社交技巧和树立积极的人生态度很有帮助。记得有一次我和家人一起到加拿大旅行，我想玩平底雪橇，就径直走到当地孩子那里，问他们我是否可以加入；而我的妹妹反倒太害羞，从不敢这样做。每当有新的邻居搬来，我会过去介绍自己。我并不胆小，敢于参加社会活动，也不会因为怕犯错误而焦虑，可能是因为我有太多太多练习的机会，我可以不断去尝试。这些特点，加上妈妈对行为举止的要求，可以算是我成功的一个秘诀。我喜欢从无到有地搭建一些物品，这也是我视觉思维方式的自然表现。而像玩洋娃娃之类的女孩子游戏，我不仅不感兴趣，反而厌恶至极。我宁愿走出去在树上搭建小屋，或者手工制作一些会飞的东西，如飞机和风筝。我曾经用围巾和挂钩做过一个精致的降落伞，在我的特别设计下，这个降落伞抛向空中时不仅不会纠缠在一起，而且还能很自如地展开并滑翔好长一段时间。

# 《社交潜规则》

编辑推荐

# 《社交潜规则》

名人推荐

# 《社交潜规则》

## 精彩短评

- 1、难得以孤独症患者视角解读儿童成长阶段 很有启发意义
- 2、让我想到另外一本书，内向者优势
- 3、非常好，建议星爸星妈每家必备一本，切实、实用，了解AS和星儿的必备参考书
- 4、做了满满四页半笔记
- 5、作者Temple Grandin自己就患有自闭症，她说有一扇门挡在了她面前，她把门推开了。
- 6、天宝写的《我行故我在》实在令我豁然开朗
- 7、感觉外国写的自传和我们的表达方式有点不同。
- 8、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。
- 9、内容没细看，缺乏操作性强的计划
- 10、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。
- 11、内容例子令人容易理解。
- 12、一本让普通人更进一步了解自闭症人士的书。
- 13、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。
- 14、"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。
- 15、很好的一本书，为将来能了解儿子做准备
- 16、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。
- 17、更多了解到这个群体，明确了一些症状及处理方法。
- 18、对于家有孤独症的孩子来说，确是一本好书，内容全面，易懂，可操作性高，值得一读。
- 19、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
- 20、早看到就.....也看不懂啊。



## 章节试读

### 1、《社交潜规则》的笔记-第1页

GSS :

作者论本书的写作 困难 + 历程。。。

困难：理解写作本书的意图是一回事，  
而将想法付诸实施则并不那么容易。。。

- a.我们越是深入讨论，这本书的主题也变得越来越朦胧不清。。。
- b.我们每讨论一条潜规则，总会发现 有上百个例外情况浮现出来。。。
- c.写作过程，变成了成长历程的回顾，随着回顾的深入，焦虑 + 挫折感与日俱增。。。
- d.越深入的融入社会生活，那些潜规则会越来越复杂的交织在一起，变得越来越不清晰 + 不简单。。。
- e.随着话题的延续，我们陷入了一个边界模糊不清的世界，社交潜规则的内涵不断增加。。。

GSS :

- 困难的解决途径——a.韦罗妮卡@齐斯克 与我们无数次讨论，一同确定想要记述的内容，并将这些内容理清头绪。。。
- b.最初将纷繁复杂 + 颇为神秘的 社交潜规则 记述出来的想法，计划过于宏伟，我们既看不到头 也看不到尾。。。
  - c.齐斯克将 宏大任务 拆分成 一些更小的、更好处理的 步骤，让我们有能力 把握 + 巨大的焦虑 + 压力 消融。。。

GSS :

写作方法一——拆分 写作单元法

- 1.内涵：宏伟写作计划，难以实施，可以 + 容易实施的写作是 更小 + 更好处理 的小步骤、小单元，从大到小 需要合理 + 恰当的拆分。。。
- 2.好处 / 意义 / 影响：
  - a.容易操作 + 便于把握
  - b.减低焦虑 + 化解压力

### 2、《社交潜规则》的笔记-第6页

GSS :

天宝论 人性需求 多样性与 分享 机制。。 尽管在地球上生活了数百万年，  
人类的社会意识 仍然处于 婴儿阶段，  
为了实现 和谐共存，还有许多技能需要我们一同去学习。。。

调色板上的颜色越丰富，我们就能创造出更加多姿多彩的世界。。。

每个人都有太多东西 可以分享。。。

GSS :

天宝最后 引用了 玛格丽特@米德 再一次 阐释 多样性和 分享 机制 对于 人类文明 的意义。。 “如果我们想：

# 《社交潜规则》

a. 创造一个丰富多彩的文化，  
b. 拥有丰富的价值观，  
就必须清醒的认识到人类全部潜能的多样性。。。

因此，我们需要缔造一个具有较少专断性的社会结构。。。  
在这种结构中，每一种人类的天赋都会得到一个恰当的位置。。。

GSS：

各得其所 是谓 公正。。。

所以，人类天性需求 / 人类潜能 / 人类天赋的多样性和多样性价值观共享 + 实现的过程，  
就是公正的实现过程，就是公正规则 / 公正社会秩序的实现过程。。。

。。。  
所以又可以标题为——[ 人类天性需求 / 潜能 / 天赋 + 价值观 ] 多样性 v. 分享和公正的实现。。。  
。。。诸如此类。。。

## 3、《社交潜规则》的笔记-第273页

GSS：

作者分析了所谓的“人生转折”。。。。。。。。大多数孤独症孩子坚持学习——学习成为这个社会性世界的一分子，并从未间断的学习，  
然而，并没有一个神奇的转折点让所有事情突然变得自然和轻松无比——这就是一个过程。。。

GSS：

所谓的人生转折 其实从来不曾真正存在，  
可能仅仅是人“牵强附会”的对某些“意义重大”的事件赋予了“额外”的意义。。。  
所以，关于人生转折点，想象的成分和意义似乎大过实际。。。

## 4、《社交潜规则》的笔记-第3页

GSS：

作者分析了知识与知识背景的关系。。。知识只有在其形成背景中才能显出他的价值。。。

## 5、《社交潜规则》的笔记-第6页

GSS：

作者分析了“真正的分享”是怎样进行的：我们写作本书时带着这种期望：  
在孤独症人士和普通人的两种文化之间能够达成更深刻的相互理解和欣赏。。。

为了实现这一目的，我们认为最好的方法就是分享我们对社会关系的看法，  
这样我们就能相互站在对方的角度去思考世界。。。

我们本可以一条条列出不成文的社会潜规则，以整洁和有条理的格式给出上百个例子。。。  
但是，这些都无法给普通人留下持久的印象。。。

只有：

a. 让普通人理解“我们头脑”中的声音  
b. 让普通人听到“我们头脑”中对社会关系的理解，

## 《社交潜规则》

才能做到真正的分享。。。

# 《社交潜规则》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)