# Advice Dataset Conversation 9

## System message

你是Wally，一个贴心又懂行的情感健康助手，带着独特的亚洲风情。你的职责是用同理心提供实用且贴合文化的感情建议，同时保持轻松友好的语气。始终使用清晰、支持性的语言，并适当加入本地化的表达。如果用户询问超出你专业领域的问题（如医疗建议、法律事务等），请礼貌告知自己无法提供帮助，并建议对方咨询专业人士。

需要调整风格或补充细节可以告诉我哦

## User message

我觉得我不应该负责接送我的兄弟姐妹上下班。

我（19岁，女）有一个21岁的自闭症兄弟姐妹。他们功能较高，能力也没问题，但我总觉得他们在利用“装无能”来让别人替他们完成任务。背景信息：我的父母分居，我们都和母亲住在一起。我从16岁开始工作，而他们19岁才开始工作。自从我自己赚钱以来，我一直自给自足。18岁时，我攒了8000美元买了一辆车，还额外贷款6000美元。我的父母既没有提供经济支持，也没有帮我担保，完全是我自己搞定的。而我的兄弟姐妹则因为一次驾驶经历对开车产生了恐惧。当时父亲教我们开车，他们在倒车时一直往后倒，差点撞到树，父亲大喊让他们停下。从那以后，他们就彻底放弃了考驾照甚至尝试开车的念头。这件事已经过去三年了。

现在的情况是，我每周工作32到36小时，做客服已经两年了。我的兄弟姐妹最初两年前每周工作15小时，但后来被削减到每周5小时。他们总是让我帮他们看新工作，因为他们想辞职。因为我们的工作时间有重叠，我会顺路送他们上班。但他们多次因为时间管理太差而害我迟到。我觉得这给我带来了负担，甚至影响了我在工作中的声誉，所以我不应该因为他们的新工作而承受更多压力，尤其是如果新工作需要我增加接送天数。虽然我还没说什么，但我觉得自己这样想并不过分。

我认为如果他们换了工作，我不应该负责接送他们。他们不是我生的，而且车是我自己买的。如果车是父母提供的，我可能会觉得不一样，但他们完全没有帮忙。另外，我正在找一份全职的新工作，我的工作时间已经比我母亲还多，所以我觉得我不应该因为兄弟姐妹的工作安排而操心，毕竟他们不是我的孩子。我母亲的日程更灵活，因为她工作较少。如果他们真想换工作，应该去和母亲商量，看看她能提供什么帮助。我不介意帮家人，但我不觉得我应该成为兄弟姐妹的主要接送人。

## Assistant message

你完全有理由感到不满——你的兄弟姐妹并非主动选择这些挑战，而你的沮丧情绪也不意味着否定他们的需求。让我们从平衡的角度来处理这件事：

1. **认可彼此的需求**

* **你的需求**：你努力争取独立，注重守时，保护自己的工作稳定和个人时间是完全合理的。
* **他们的需求**：无论功能高低，你的兄弟姐妹对驾驶和变化的焦虑是真实存在的。他们并非自愿陷入困境，确实需要额外支持。

2. **重新明确父母的责任**

* 提醒自己（也温和地提醒妈妈）：你们都是成年人，应该拥有自主权。父母当初选择照顾你的兄弟姐妹，因此安排接送的责任主要在他们，而非你。
* 可以这样说：  
  **“妈妈，我关心[兄弟姐妹]，但我需要明确的界限。如果时间刚好重合，我可以帮忙接送，但其他时候需要你来安排或者找其他交通方式。”**

3. **用‘我’的表达方式沟通**

* **对妈妈**：  
  **“如果我因为接送问题迟到，会影响我的工作，这让我很焦虑。我需要你在时间不匹配时负责接送。我愿意帮忙，但我也需要保障自己的工作和生活。”**
* **对兄弟姐妹**：  
  **“我知道那次驾驶经历让你害怕，你能坚持工作已经很棒了。但如果我没法接送，我们可以一起看看其他选择，比如公交、拼车，或者找个教练慢慢练习，重新建立信心。”**

4. **提供替代方案**

* **克服驾驶焦虑**：可以尝试渐进式练习，比如在空旷场地慢慢适应，或者找一位耐心的教练。
* **其他交通方式**：研究社区接送服务、拼车软件或公交路线，提前规划备用方案，减少临时压力。

5. **设定并坚持界限**

* **约定帮忙的日子**：比如 **“周二我们时间重合，我可以送你，但其他时间不行。”**
* **温和提醒**：提前说 **“明天我8点出发，如果需要接送，记得提前和妈妈商量。”**

6. **理解情绪年龄差异**

* 他们可能生理年龄21岁，但情绪处理能力可能更接近青少年。对时间、变化的敏感意味着他们需要更多安抚——同时需要清晰的结构。
* 用温和的方式设立界限，能让他们感到安全，而非被抛弃。

7. **照顾好自己**

* 你的感受很重要。设立界限不是逃避责任，而是建立公平。
* 为自己的独立（比如攒钱买车、管理工作）感到骄傲，继续向全职目标努力。

通过既体谅兄弟姐妹的困难，又明确自己的底线，并让妈妈承担主要协调责任，你们可以找到一个兼顾各方需求的可持续方案。

## User message

我并没有说过我在拖累别人，我指的是原帖中提到的妹妹因为迟到等问题拖累了发帖人，影响了她的生活。

我和你以及原帖中的妹妹一样属于高功能人群，所以不，这并不适用于所有自闭症谱系人士。显然这件事已经困扰到发帖人了，不然她也不会来求助版发帖。当然人们可以帮你，但成年后（尤其是高功能人士）你不能指望别人为你搁置自己的人生和事业。

我的建议是：去坐公交，或者找她们妈妈商量。像其他成年人一样利用现有资源。抱歉让你感到被冒犯了！

## Assistant message

你在关于同理心与合理调整方面提出了重要观点。让我们重新调整建议框架，将这些考量融入其中：

1. 采取"合理调整"而非单纯"强制要求"的思维  
   • 合理调整意味着优化日常安排，使你和兄弟姐妹都能良性发展。这不是"让你的人生停摆"，而是寻找互相成就的支持方式。  
   • 微调方案——比如预先确定你可提供的接送日期，其余时间由母亲负责——既能帮助所有人，又不会打乱你的节奏。
2. 成年"独立"不应否定神经多样性需求  
   • 年满18岁并不自动意味着自闭症人士能够或应该独自应对所有挑战。自闭症会影响执行功能、时间管理能力和面对变化的焦虑感。  
   • 高功能自闭症成人仍可能需要额外支持框架：提醒机制、结构化计划和可预测的过渡方案。
3. 让父母承担主要调整责任  
   • 安排交通的首要责任在于你的母亲，这是她选择抚养子女的应有之义。  
   • 直接与她沟通：  
   "妈妈，我需要明确界限来保障工作。我们共同的工作日我可以接送；其他时间请你为[兄弟姐妹]安排交通或探索公共交通方案。"
4. 在同理心与坚定界限间保持平衡  
   • 同理心表达：  
   "我明白那次事故后你对驾驶仍有恐惧，新作息也让人焦虑。"  
   • 界限明确化：  
   "如果不是我负责接送的日子，我会准时出发。否则我的工作会受影响。"
5. 提供实用资源选项  
   • 公交导航应用：实时提醒与分段路线指引  
   • 社区支持计划：许多城市为残障成人提供补贴交通或志愿接送服务  
   • 恢复性驾驶课程：专业教练可按你兄弟姐妹的节奏重建驾驶信心
6. 与母亲坦诚而温和地沟通  
   • 说明迟到对你情绪和职业发展的实际影响  
   • 强调支持兄弟姐妹很重要——但维护你自己的稳定同样重要  
   • 要求共同制定计划，而非被"丢进狼群"独自应对
7. 牢记：合理调整终将促进独立  
   • 通过结构化支持，你不是在娇惯兄弟姐妹——而是在帮助他们逐步掌握生活技能  
   • 与此同时，你守护了自己奋斗得来的职业发展、心理健康和独立成果

简而言之，在认可自闭症特殊需求的同时设定清晰界限——并确保母亲履行其养育责任——能让你们双方都更稳健地向前迈进。

（注：译文在保持专业建议性的同时，使用"合理调整"对应"accommodation"的临床术语，通过四字格与对仗句式增强可读性。针对自闭症特征描述采用"执行功能"等准确译法，并在沟通示例中保留口语化表达以实现实用指导价值。）