

针对 AS*/ASD†的《PEERS® 青年社交技巧训练‡》笔记

作者:晨海; 编辑及排版:章小明

笔者注: 因为这本书是面向当教练的父母/老师, 所以书中有大量的实例和给教练/老师的家庭作业 (问答) 部分, 为了简略篇幅, 这边主要挑一些觉得重要的, 具体内容可以看原书. 另, 成人可以从中学习到一些经验; 另一本《交友的科学》是这本的缩略版, 没有和异性交往的部分, 故而这本更好一些; 如果是成人, 没人照顾者或者想为照顾者省钱的情况下, 也推荐使用 FriendMarker APP, 即虚拟社交教练 (仅限于 IOS, 不免费).

可以预见的成效: 在 2009 年《自闭症与发展疾患期刊》的一篇文章中, 作者研究比较 33 位年龄均在 13-17 岁间的自闭症类群青少年, 并将其分为家长辅导的 PEERS 治疗组, 和 (暂候治疗的) 对照组. 治疗课程后, 老师和家长都在之后的报告中写到“在社交知识/技巧上有显著提升”. 在 2012 年同期刊上的 28 位自闭症类群青少年研究也验证了前一个研究的成果. 临床上, PEERS 课程也可以用于 ADD¹, 抑郁症, 焦虑症, 与其他发展疾患, 并预期可以得到相应的成效.

课程结构: 先花 50 分钟的时间验收和讨论上周的家庭作业 (一般是问答), 花 20 分钟讲授课程, 花 10 分钟指定家庭作业, 最后花 10 分钟的时间进行回顾, 分发作业, 和为下周作业进行私下协调, 这其中还会包括一些角色扮演和行为演练.

注意: 讲授课程的过程中, 一些内容更推荐用提问的方式, 真正让学员参与其中, 而不是只是坐在那听. 比如第一章的讲授课程中的良好友谊的特征 (1.1), 可以陈述完一个点后问:“为什么这是好的?”; 而知道这些之后, 就可以通过提问的方式讲授友谊的类型: 普通朋友拥有的良好友谊特征多吗?(1.2). 这还可以避免时间一长, 刚说的忘记了. 最后下课前一遍是第三遍, 作业是第四遍, 一周后的作业检查是更有针对性的第五遍. 通过这五遍及在日常生活的实践, 这些知识就被牢牢地掌握住, 并变成社交技能了.

书中内容会据点做非常细致的讲述. 比如在良好友谊的特性: 分享共同兴趣 (1.1) 处, 书中会叙述“朋友有相同的兴趣, 喜欢的事物与活动和共同兴趣, 可以让你们一起讨论, 一起去做”, 以便于理解. 但本文中除特别词汇外不会加入这种延伸, 请自己通过经验或词典补充.

这种社交技能的东西重在理解和使用, 切不可让学员死记硬背. 所以同书中一样, 没有加入序号². 对于台湾与大陆不同的词汇描述, 笔者也做了自己的修改.

目录

1 交换信息和开启交谈	4
1.1 良好友谊的特征	4
1.2 朋友的类型	4
1.3 交换信息的规则	4
1.4 开启交谈的步骤	4
1.5 练习和作业	4
2 交换信息和维持交谈	5
2.1 交谈主题	5
2.2 交换信息并维持交谈	5

*阿斯伯格症候群 (Asperger syndrome) 是广泛性发育障碍 (PDD, Pervasive Developmental Disorder) 中的一种综合症, 属于自闭症谱系障碍 (ASD)。其重要特征是社交与非言语交际的困难, 同时伴随著兴趣狭隘及重复特定行为, 但相较于其他自闭症谱系, 仍相对保有语言及认知发展. 症状: 社交互动有困难、自我局限且重复的行为。

†自闭症谱系障碍 (Autism Spectrum Disorder)。其患者必须存在下列两个症状: (1) 缺乏社交沟通与社交互动 (或社交及沟通上的广泛性异常); (2) 局限的、重复的行为、兴趣或活动 (或异常局限性的兴趣、高度重复性的行为)。自闭症症候群的共同特征包含: 社交缺乏、沟通困难、刻板的或重复的行为和兴趣、五官的感受力不灵敏、认知发展较慢。

‡Laugeson, Elizabeth. PEERS® 青年社交技巧训练: 帮助自闭症类群与社交困难者建立友谊. 简意玲, 译. 臺北: 心靈工坊, 2018. ISBN: 9789863571308.

¹注意力不足过动症 (Attention Deficit Disorder), 即注意缺陷障碍。最主要的症状是频繁且不自觉地走神。

²为示事物间顺序, 编者对某些内容填上序号了。

2.3	练习和作业	5
3	找朋友的来源	6
3.1	社交群体	6
3.2	可能的社交活动	6
3.3	社交群体共同兴趣的线索	6
3.4	被社交群体接纳与否的特征	6
3.5	练习和作业	6
4	网络通讯	7
4.1	交换联络方式的具体步骤	7
4.2	打电话中通话的步骤	7
4.3	结束通话的步骤	7
4.4	说法范例	7
4.5	语音留言步骤	7
4.6	网络通讯的一般规则	7
4.7	网友见面的安全诀窍	8
4.8	练习和作业	8
5	善用幽默	8
5.1	使用幽默的规则	8
5.2	幽默回馈特征	8
5.3	分辨与笑话不同关系的人	8
5.4	练习和作业	8
6	加入一群人交谈	9
6.1	加入一群人交谈的步骤	9
6.2	练习和作业	9
7	退出交谈	9
7.1	谈话中不被接纳的处理	9
7.2	被接纳后被排斥的退出步骤	9
7.3	完全被接纳时的退出步骤	9
7.4	练习和作业	9
8	朋友聚会	10
8.1	规划聚会 (5W)	10
8.2	聚会常见活动	10
8.3	准备聚会	10
8.4	开始与朋友的聚会	10
8.5	朋友聚会中的规则	10
8.6	结束与朋友的聚会	11
8.7	练习和作业	11
9	约会礼仪: 让某人知道你喜欢它	12
9.1	选择适当的人约会	12
9.2	约会对象来源	12
9.3	让对方知道你喜欢它	12
9.4	练习和作业	12

10 约会礼仪: 提出约会邀请	13
10.1 提出约会邀请之前	13
10.2 提出约会邀请	13
10.3 邀请被拒绝	13
10.4 拒绝别人	13
10.5 练习和作业	13
11 约会礼仪: 前往约会	14
11.1 规划约会	14
11.2 为约会做准备	14
11.3 约会的安全	14
11.4 开始约会的步骤	14
11.5 约会过程	14
11.6 结束约会的步骤	15
11.7 约会之后	15
12 约会礼仪: 该做与不该做的事	16
12.1 约会该做的事情	16
12.2 约会不该做的事情	16
12.3 处理伴侣提出的有关性要求的压力	16
12.4 练习和作业	16
13 处理意见相左	17
13.1 意见相左时的回应步骤	17
13.2 提出不同意见的步骤	17
13.3 练习和作业	17
14 处理直接霸凌	18
14.1 处理嘲笑	18
14.2 处理尴尬的回馈	18
14.3 处理身体霸凌	18
15 处理间接霸凌	19
15.1 处理网络霸凌	19
15.2 处理谣言和闲话	19
15.3 散播和自己有关的谣言 (反向传播)	19
16 向前迈进与毕业	19
16.1 向前迈进	19
16.2 恭喜!	19

1 交换信息和开启交谈

1.1 良好友谊的特征

- 分享共同兴趣
- 善意与关心
- 支持
- 互相了解
- 守信用与忠心. 忠心就是用行动支持和忠诚.
- 诚实与信任
- 平等
- 能够自我揭露. 即分享个人的想法/感受/过去经历.
- 解决冲突. 通过关怀/守信用/信任的方式.

1.2 朋友的类型

- 点头之交 (Acquaintances and Known names): 知道名字或见过几面
- 普通朋友 (Friends): 知道名字, 有互动, 但不常花时间在社交上
- 较熟的朋友 (Best Friends and Good friends): 会花更多时间社交
- 最好的朋友 (Intimates, Close Friends): 在小圈子内活动, 大部分时间都在一起

1.3 交换信息的规则

1. 问别人问题 (兴趣, 或周末喜欢做什么)
2. 回答自己提出的问题. 如分享与自己有关的事.
3. 找出共同兴趣
4. 接着问 (在相同主题内) 相关的问题
5. 分享对话. 有时需要暂停一下, 使得别人有机会问问题或者做评论.
 - 不要垄断对话: 让别人有机会说话.
 - 不要像在访问: 不要一个接着一个问题, 而不分享自己的回答.
 - 不要一开始就问太私人的问题

1.4 开启交谈的步骤

- 不要上来就说“Hi”或介绍自己: 这并不是实际可行的做法, 因为很突兀
1. 轻松的看一下对方: 先表示你对 ta 有兴趣. 注意不要瞪着.
 2. 同时利用手边的物品: 看起来像专心做其他事的过程中看了一眼, 避免突兀.
 3. 找出共同兴趣: 通过观察, 找到可能的共同兴趣. 这样有可以交谈的理由.
 4. 提起共同兴趣: 通过评论/问题/称赞找到交谈的理由.
 5. 交换信息: 问相关问题, 或谈和自己有关的信息. 这样就可以彼此认识了.
 6. 评估对方和我说话的兴趣: 如果看起来没有兴趣的话, 应该放弃.
 7. 介绍自己 (我是某某某, 很高兴认识你)

1.5 练习和作业

学员行为演练 抢答游戏“最喜欢什么”: 随便挑一个学员, 问它最喜欢什么. 要和它对话过或者电子通话过的学员抢答.

家庭作业 (1) 安排团体内打电话或者视频聊天的时间, 并在打电话后询问他们“你们的共同兴趣是什么?”. 若已知, 则问他们“如果要一起消磨时光, 可以做什么?”. (2) 学员和教练之间练习开启并维持交谈, 交换信息, 找出共同兴趣 (1.4) 的步骤, 问题同上.

注意: 要给学员赞美, 不要直接指出/指责学员的错误, 而是在每个步骤给出积极反馈: 如“下次, 我们更注意, 不要垄断对话/问朋友喜欢什么, 怎么样?”. 使用关键词, 避免说教.

2 交换信息和维持交谈

2.1 交谈主题

学校或者工作的八卦	电脑游戏和网络信息	课程或爱好
朋友问题	电脑/科技	考试/论文/功课
家庭问题	漫画/动漫	教授/指导老师
男女朋友	电影	申请大学与工作
约会	综艺/节目	体育赛事
派对/聚会	B 站视频/抖音	单车/摩托车/汽车
周末活动	喜欢的网站	打工/旅行
见面会	音乐/音乐会	社交名人
社团/活动	书籍	流行时尚
美食	新闻/媒体/政治	购物
兴趣/嗜好	网络课程	化妆/发型

注意： 应避免谈到政治和宗教等容易产生纠纷的话题。

2.2 交换信息并维持交谈

先回顾 1.3 交换信息的规则。

- 不要一直重复
- 倾听你的朋友说话
- 提出开放式语句: 即不要提出一些只能回答“是”“不是”“对”“不对”的问题。但开放式提问不能太多, 否则像采访。
- 不要自夸
- 避免好辩。喜欢和别人争辩显得非常不礼貌。
- 不要纠正别人, 尤其在有他人在场的场合。避免别人尴尬。
- 不要挖苦别人
- 控制适当音量, 不要太大声。
- 维持适当的身体界限。大概维持在一双手臂长的距离。
- 维持适当的眼神接触。不要盯着别人, 也不要不看它, 会显得没有兴趣聊下去。

2.3 练习和作业

学员行为演练 提出开放式问句: 针对 Jeopardy!³主题 (最喜欢的音乐/周末活动/运动/游戏/电影/节目/书/食物) 在小组中问问题并交换信息。

家庭作业 同上周。

注意： 从这一课开始, 带领者和教练要给每种规则做错误示范。比如说说话声音小, 站太近等。示范后提问“这段对话中, 我做错了什么?”, 最后再做一次正确示范。

³危险边缘 (Jeopardy!) 是由 Merv Griffin 在 1964 年创办的美国电视智力竞赛节目。和同类节目一样, 它涵盖了历史、语言、文学、艺术、科技、流行文化、体育、地理、文字游戏等多方面内容。但与众不同的是, 它采取一种独特的问答形式: 参赛者须根据以答案形式提供的各种线索, 以问题的形式作出正确的回答。

3 找朋友的来源

我们不需要也不能和每一个人做朋友, 对他人而言亦然. 既然朋友是一种选择, 那么在哪儿能让学员找到一些交朋友的好选择?

3.1 社交群体

政治群体	LGBTQ	宗教团体	政治社团	历史社团	军事社团	动物保护者	环境保护者
STEM 爱好者	计算机/技术	数学/物理	化学/生物	机器人	医学		
运动爱好者	健身	篮球/足球	羽毛球/乒乓球	滑冰/滑板/冲浪	自行车/机车		
一般交际	辩论队	学生会	同学/同事/邻居	兄弟会/联谊会	狂欢者		
音乐爱好者	组建乐团	音乐剧	乐器演奏	合唱/伴奏	摇滚	Hiphop	
游戏爱好者	PC 游戏	主机游戏	社交游戏	音游	氪金手游		
娱乐	追星/八卦	汉服/JK/Lolita	手账/手作	妆饰	ACG 爱好者	cosplay	bjd 娃娃
艺术爱好者	电视剧	戏剧/话剧	电影	创作	文学/文青	绘画	街舞
其他	新闻	建筑	棋类	集邮	旅行	读书会	

3.2 可能的社交活动

兴趣	相关社交活动
电脑/科技	电脑课, 电脑科技部门的有关活动, 科技聚会/发布会, 科技/电脑俱乐部
电玩	和朋友一起玩游戏, 游戏大会, 游戏商店, 游戏见面会, 游戏俱乐部
科学	科学博物馆活动, 科学课, 科学见面会, 俱乐部, 机器人俱乐部
漫画	漫画展, 漫画书店, 上漫画课, 漫画/动漫见面会, 漫画/动漫俱乐部
棋类	有人下棋的游戏商店; 各种棋的竞标赛, 见面会, 俱乐部
cosplay	参加漫画展, 上缝纫课学做服装, 参加 cosplay 活动, 俱乐部, 见面会
电影	见面会, 俱乐部, 电影的贴吧类网络社团
体育	参加体育, 在社区和公园运动, 参加体育的社交联盟和赛事, 见面会, 俱乐部
汽车	看车展, 参观体育博物馆, 上汽车商店课程, 见面会, 俱乐部
音乐	听音乐会, 参加大学乐团, 上音乐课, 见面会, 俱乐部

3.3 社交群体共同兴趣的线索

- 外表, 服装, 发型
- 兴趣 (这是谈论的主题)
- 在某地/某时主要会做什么
- 和谁在一起
- 常参加的活动

3.4 被社交群体接纳与否的特征

被接纳的特征	不被接纳的特征
有个别人找你或找你一起出去	没人找你出去
它们和你说话, 或是回应你的话	忽略你, 不回应你尝试想说的话
留给你联络方式	没有给你联络方式
跟你要联络方式	没有跟你要联络方式
通过各种联络方式想和你聊天	没有通过联络方式和你聊天
在通讯中回应你	没有接电话或在通讯中回应你
邀请你一起做一些事情	没有邀请你一起做一些事情
接受你一起做一些事情	没有接受你一起做一些事情, 拒绝你的邀请
把你拉入/加入它们的社交媒体群组	忽略你在社交媒体上的交友请求
对你说一些好话, 并夸赞你	嘲笑或捉弄你

3.5 练习和作业

家庭作业 学员共同讨论并决定社交活动, 然后参加这些活动 (要求: 感兴趣, 一至两周一次, 年龄相近且互相接纳). 以及同样的学员间打电话或者视频聊天, 下周带一件自己喜欢的私人物品来交换.

学员行为演练 通过 Jeopardy! 来进行抢答

4 网络通讯

4.1 交换联络方式的具体步骤

- 1. 多次交换信息 (我记得你说过你喜欢科幻电影)
- 2. 找出共同兴趣 (我也喜欢科幻电影, 你看了上周新片了吗?)
- 3. 把共同兴趣当成联络的一种方法 (听说不错, 也许我们该一起去看看)
- 4. 评估对方和我联络的兴趣: 如果有兴趣的就同意了 (这样可以约个时间), 如果没有时间/犹豫/找借口忙, 可以回去继续谈共同兴趣 (没关系, 不过你真的可以去看看).
- 5. 建议交换联络方式 (我们应该留个电话号码/你有用 QQ 或微信吗?)

4.2 打电话中通话的步骤

- 1. 说出要找的人 (如果是家庭电话或对方声音不像朋友的话, 可以说 “喂, 请问小明在家吗?”)
- 2. 说明自己是谁 (喂, 小明, 我是小可啊)
- 3. 询问是否方便通话 (你现在方便说话吗?)
- 4. 问候 (最近怎么样?)
- 5. 给出一个打电话的理由 (我打过来是想知道你最近怎么样)

4.3 结束通话的步骤

- 1. 等到对话稍微停下来时候 (尽量不要打断)
- 2. 给一个必须离开的说法 (唉, 我最好赶快回去工作)
- 3. 告诉对方聊得很愉快 (和你聊天很愉快)
- 4. 告诉对方你之后会再找对方聊天 (之后再找你聊)
- 5. 说再见

4.4 说法范例

打电话的理由	必须挂电话的理由
只是打来看看你最近怎么样	得走了
只是打来看看你最近好吗	不耽误你的时间了
是想请教学习/工作上的问题	我要去念书了
有一阵子没找你唠嗑了	该吃晚饭了
想知道你现在再干嘛呢	要回去工作/做作业了

4.5 语音留言步骤

- 1. 说明自己是谁
- 2. 说你想找谁
- 3. 打电话的时间
- 4. 打电话的原因
- 5. 留下联系方式
- 6. 说再见

4.6 网络通讯的一般规则

- 说明自己是谁
- 接触不熟的人时, 找一个理由
 - 不要在早九点前和晚九点后找对方
 - 不要谈太私人的事情, 否则有泄露隐私的风险.
 - 两次信息定律: 如果没回, 不可以连续传信息超过两次
 - 避免不请自来的电话, 它就像电话推销和邮箱病毒广告.
- 注意网络安全, 小心被骗以及暴露个人信息.

4.7 网友见面的安全诀窍

- 只在公共场所, 人越多越好.
- 不要单独和团体成员或者网友去任何地方
- 不要搭顺风车
- 以自己的交通方式前往和离开见面
- 让家人或者好友知道去哪, 和谁在一起, 什么时候去
- 参加见面的之前和之后都要和朋友/家人联系
- 尽可能和其他朋友一起参加见面

4.8 练习和作业

家庭作业 同上周. 团体成员在通话过程中, 使用上面的开始结束通话知识 (4.4) 并记下, 并在下周课开始时回答这个问题.

注意: 为了保护学员的信息安全, 需要查看学员在社交媒体平台 (如贴吧, 豆瓣, 知乎, 微信) 及个人信息界面上有没有泄露个人信息.

5 善用幽默

5.1 使用幽默的规则

- 初次认识某人的时候, 需要正经些, 否则会让人感到不舒服和困惑.
 - 不要重复别人已经听过/讲过的笑话
 - 避免羞人的笑话, 否则会伤害到他人
 - 避免说黄色笑话, 这会给自己带来坏名声, 并让听的人不自在.
 - 避免说只有部分人才听得懂的小团体笑话, 这会让听不懂的人感到被排除在外和受伤.
 - 不要跟权威人士说笑话, 这会被认为很不尊重他人, 而且还会惹上麻烦.
 - 不要无缘无故的发笑, 否则你会被认为你在笑身边的人, 或是觉得你怪异.
 - 幽默要切合年纪. 不要说太过幼稚的笑话, 或需要上了些年龄的人才听得懂的笑话.
 - 幽默要切合情境. 比如不要对不懂机械工程的人说这个领域内的笑话.
 - 说笑话的时机需要恰当: 自由时间, 午休, 别人在说笑时合适; 考试, 工作, 上课, 或别人难过时不合适.
 - 别人说笑时需要礼貌性的笑笑
 - 注意幽默回馈, 根据反馈来判断这个笑话怎么样, 要不要继续说.
- 反应有 (1) 没笑;(2) 礼貌的笑;(3) 取笑你;(4) 跟着你的笑话笑. 其中只有最后一种才应该继续讲.

5.2 幽默回馈特征

取笑你	跟着你的笑话笑
翻白眼	笑出声, 并有微笑的表情
跟着别人笑才笑	称赞你的笑话或你的幽默感
没讲完就笑	一边笑一边点头
过了很久才笑	要你说另一个笑话
一边笑一边做奇怪表情	说出“这还不错”并微笑
一边笑一边指着你	说出“你还蛮风趣的”并微笑
一边笑一边对其他人摇头	“我要把这个笑话记下来”
讽刺的评论	也开始说起笑话来

5.3 分辨与笑话不同关系的人

1. 喜欢笑话的人: 占大部分. 可能本身并不是很有幽默感, 但可以享受幽默.
2. 爱说笑话的人: 小部分不停的说笑话,自认为是搞笑或卖丑的人.人们也会因此跟着笑或取笑它们,但后者是不对的!
3. 讨厌笑话的人: 不要和它们说笑话, 就像强行纠正别人一样.

5.4 练习和作业

家庭作业 同上周, 但要注意幽默反馈 (而非开始和结束对话), 演练中也是.

6 加入一群人交谈

6.1 加入一群人交谈的步骤

1. 聆听对话, 以知道目前聊天的主题是什么.
2. 维持一个距离观察. 不要太引人注目, 更不要瞪着这群人.
3. 利用手边物品. 类似于开启交谈的步骤 (1.4), 好像在专心做什么. 避免光在听, 这样别人会不自在.
4. 辨识主题
5. 在主题上找出共同兴趣
6. 走进它们: 加入交谈, 通常与他人保持一到两个手臂的距离是合适的.
7. 等候谈话停顿. 只要不是太明显的打断他人谈话就可以, 因为可能很难找到“完美停顿”
8. 提起主题. 做个评论/问问题/称赞主题, 这是加入谈话的理由.
9. 评估它们和我说话的兴趣: 在和我说话吗? 在看着我吗? 面对着我吗?(若否, 则对方圈子封闭)
10. 介绍自己.(刚忘了说了/我们没有见过面, 我是某某某)

6.2 练习和作业

家庭作业 同上. 但和教练/同伴一起练习加入一群人交谈, 并在其中注意幽默反馈.

7 退出交谈

平均一个人加入一群人会话, 有五成左右的概率会被拒绝, 所以有时会候失败, 但不要放弃在其他团体中尝试.

7.1 谈话中不被接纳的处理

交谈中不被接纳的理由	下次可以有什么不同的做法
它们想私下谈	等一下再尝试, 加入前先聆听
它们粗鲁或恶意	尝试不同的谈话群体
你没有遵守加入交谈的规则 (6.1)	等一下再尝试, 先按上面步骤来
你谈了太私人的事情	尝试不同谈话群体, 并避免私人话题
它们组成一个小社交圈, 不喜欢新朋友	尝试不同的谈话群体
它们谈的事情你并不知道	找主题了解的对话群体
你在它们中有不好的名声	找不知道或不在意你名声的群体
并不知道你想加入	等一下再尝试, 按上面步骤来

7.2 被接纳后被排斥的退出步骤

1. 保持冷静, 不要生气, 或表现出生气的样子. 这样会导致不好的名声.
2. 看向别处, 好像被其他事物吸引. 可以看左右或者自己的物品, 表现出不再对谈话感兴趣.
3. 等待短暂的谈话停顿
4. 为离开给一个简短的说法 (我得走了/保重/再见). 因为这种情况下可能它们不在乎.
5. 走开. 不用等待回应, 即使是它们说再见也不用等说完.

7.3 完全被接纳时的退出步骤

1. 等待谈话停顿
2. 给出离开的一个具体的理由 (我得回家了/我的休息时间结束了). 具体的理由不代表具体的说明.
3. 说下次见. 让朋友们知道你是还想和它们在一起, 离开是不得已的.
4. 说再见. 这样比较礼貌. 较熟的朋友可以不用. 如果有朋友要拥抱或者碰拳, 挥手之类的, 完成这个礼仪.
5. 走开

注意: 上面的每一个例子都需要做示范, 并问出观点“感觉怎么样?”

7.4 练习和作业

家庭作业 同上, 使用这次学到的退出谈话的知识.

8 朋友聚会

8.1 规划聚会 (5W)

- Who: 哪些人在场
- What: 想做什么
- Where: 在哪里
- When: 何时聚会
- How: 如何进行聚会, 尤其在交通和付费方面 (谁来开车, 要不要买票).

8.2 聚会常见活动

公共场所活动	室内活动	游乐园	聚餐	双人运动	团体运动
电影院	电动游戏	电动游戏中心	餐厅	双人自行车	水球
购物中心	电脑游戏	游戏机 (投篮机)	美食街	步行	足球
体育赛事	上网	真人射击游戏	快餐车	攀岩	棒球
夜店/舞厅	看 B 站	迷你高尔夫	晚餐聚会	网球	曲棍球
漫画展	社交网络	水上乐园	冰淇淋店	冲浪	排球
游戏大厅	听音乐	棒球	糖水店	游泳	羽毛球
科学博物馆	看比赛	迷你赛车	披萨	划船	篮球
战棋游戏	观赏颁奖典礼	摩托车赛	外卖	高尔夫	袋棍球
音乐会	看电影	车展	自带	滑板/溜冰鞋	橄榄球
节日庆祝活动	看电视节目	野生动物园	自助烧烤	桌球	武术
角色扮演	桌游	水族馆	寿司	篮球	有氧课程
保龄球	下棋	博物馆	做饭	溜冰	舞蹈课程
宠物店	益智问答	科学展览馆	野餐	飞盘	街舞
公园	飞镖	艺术/美术馆	烘培	钓鱼	漂流
海滩/河边	手工艺	书城 (可以聊天)	美食节	健身	慢跑

8.3 准备聚会

1. 提醒并确认计划 (在聚会前一两天). 可以打电话或发消息.
2. 确认聚会空间已经被清理. 如果在家里/开车, 最好提前一两天.
3. 准备好一些点心/饮料, 可以分享
4. 收拾好不想和别人分享或让别人看到/碰到的个人物品. 因为说“不可以看/碰”会显得非常没有礼貌.
5. 准备好其他活动. 活动需要是你们共同感兴趣的.

8.4 开始与朋友的聚会

1. 朋友来了打招呼问候
2. 邀请进门
3. 介绍不认识的人
4. 带它们看环境
5. 招待点心饮料
6. 问它们想做什么. 比如朋友不舒服, 就商量后面的计划.

8.5 朋友聚会中的规则

- 以共同兴趣的活动为基础
- 由客人选择在你家的活动. 但也应事先有想法, 并有所准备.
- 从善如流, 即不管发送什么预期之外的事情, 都可以随机应变.
 - 不要未预期地邀请其他人来聚会, 这不尊重原来的朋友.
 - 不要冷落你的朋友. 尽量对每个朋友都时常关心, 与其聊天.

- 不要嘲笑你的朋友. 男性之间的互相嘲笑是有风险的.
- 支持你的朋友. 如果你的聚会中有朋友嘲笑另一个朋友, 需要支持那个被嘲笑的朋友, 并尽力让双方保持和气.
- 不要和你的朋友起争执. 应在聚会中从善如流, 避免冲突.
- 不要纠正你的朋友
- 要有好的风度, 比如玩游戏或者运动时不要输不起或好胜.
- 如果觉得无聊, 可以做一些改变. 不要直接说很无聊或直接走了, 比如可以建议玩一些其他的.
- 至少用一半的时间交换信息 (如交流共同兴趣). 若否, 就不会更了解彼此.
- 前几次聚会避免时间太长. 先保持简短而愉快, 不要着急.

记住: 朋友是一种选择. 如果你的朋友从不听你的建议, 或者没有顾及到你的感受, 未必要与之聚会.

8.6 结束与朋友的聚会

1. 等待活动中的停顿
2. 给结束聚会一个说法 (明天一早还要上班)
3. 送朋友到门口
4. 谢谢朋友来聚会
5. 告诉朋友你度过非常愉快的时光
6. 说再见/下次见

8.7 练习和作业

家庭作业 和其他学员用上面的知识组织聚会, 练习加入退出一群人交谈, 以及观察幽默回馈.

9 约会礼仪：让某人知道你喜欢它

9.1 选择适当的人约会

- 和朋友一样, 约会的对象也是一种选择
- 同时符合:
 - * 学员喜欢
 - * 对学员感兴趣
 - * 共同兴趣
 - * 年龄相近
 - * 可能答应约会
- 避免:
 - 捉弄/冷落/占便宜/利用学员
 - 曾拒绝过学员
 - 已有伴侣

9.2 约会对象来源

朋友的朋友	派对/聚会	学校	公园	图书馆
家人的朋友	工作	社交活动	体育活动	咖啡馆
同学的朋友/家人	邻居	俱乐部/健身房	成人课程进修	书店

9.3 让对方知道你喜欢它

1. 对共同的朋友说. 先让朋友询问对方是否有伴侣了, 再说喜欢它. 最后问朋友, “你觉得它可能会愿意和我约会吗?”. 如果朋友要去问它, 要朋友不要说是你.
- 用眼神传情: 眼神接触, 微笑, 移开眼神, 反复数次.
2. 问对方是否和人与之约会
 - (1) 交换信息找共同兴趣 (听说你上次去滑雪, 我也喜欢滑雪)
 - (2) 问和共同兴趣有关的社交活动 (平常和谁一起去滑雪?)
 - (3) 轻松把内容转向约会 (是和男/女朋友去的吗?). 这一步可以分辨出对方对你有没有好感.
 - (4) 给出一个为什么这么问的理由 (我的朋友们都是和男/女朋友一起去滑雪)
 - (5) 谈话转回共同兴趣 (所以你滑雪滑的不错?)
- 赞美
 - * 对不熟的人要具体 (你笑起来真好看/那个笑话真的好好笑)
 - * 对比较熟的可以笼统一些 (你很漂亮/你真有趣)
 - 避免太多关于外貌的赞美, 赞美应该只限于脖子以上
- 表现出对对方的兴趣. 交换信息以寻找共同兴趣.
- 跟着对方的笑话而笑. 不要过于夸张, 也不要过于礼貌.

9.4 练习和作业

家庭作业 和朋友聚会. 如果有感兴趣的对象, 可以练习让对方知道你喜欢它. 练习加入退出一群人交谈.

10 约会礼仪：提出约会邀请

10.1 提出约会邀请之前

- 告诉你们共同的朋友
- 做到让对方知道你喜欢它 (9.3) 中的全部步骤

10.2 提出约会邀请

- 等适当的时候提出. 不要在有旁人或对方在做事时. 要在都有空, 面对面且对方心情不错时.
- 交换信息 (为什么约它?)
- 提起共同兴趣. 这也是约会的主要内容.
- 问对方在某个时间点要做什么 (这周末/下周五你要做什么?)
- 评估对方对我的兴趣:
 - * 说有空并微笑/说有事并表现失望是好的的迹象
 - * 无论有事或有空, 但并看起来不太自在/提到自己男女朋友/转移话题, 都是不好的的迹象
- 用共同迹象当作一起出去的理由, 如果表现得感兴趣就邀请.
(比如共同兴趣是科幻电影, 就说 “一起去电影院看刚出的科幻电影”.)
- 交换联络方式. 若无则可以索要 (我可以加你微信吗?).
- 告诉对方你会再联络确认
 - 一般在约好后两天内: 当天会吓到对方, 超过三天对方可能会失去兴趣, 认为你诚意不够.
 - 用 5W 方法 (8.1) 规划约会
 - 约会前再确认

10.3 邀请被拒绝

1. 保持冷静
2. 以一个轻松的声明表达接受 (好的, 没关系)
3. 话题转回共同兴趣
4. 用一个说法来结束交谈. 如友善地说 “如果你改变心意, 请告诉我”, 不要问原因.

10.4 拒绝别人

1. 保持冷静
2. 礼貌拒绝 (我想不太适合/我不是很想约会)
3. 为拒绝给一个说法 (我觉得我们只是朋友)
4. 谢谢对方提出邀请 (不管怎样, 还是要谢谢你, 我觉得很荣幸.)
5. 话题转为共同兴趣
6. 用一个理由结束交谈.
 - 友善
 - 不要为避免拒绝别人/抱歉而答应
 - 不要取笑或作弄对方
 - 不要将这件事告诉别人

10.5 练习和作业

同上. 用到这次学到的知识.

11 约会礼仪：前往约会

11.1 规划约会

- 按计划, 应邀后两天确认
- 按 5W 方法 (8.1) 确认约会
- 即将约会之前确认计划

同提出约会邀请 (10.2) 最后一条.

11.2 为约会做准备

- 确定你的约会地点是可以见人的. 如果约会的地点是你的家或要坐你的车子, 要做好清洁.
- 把不想在约会时被看/触摸到的东西收好
- 保持良好卫生
- 穿着合适
 - * 运动活动可以穿普通衣服/运动装
 - * 吃晚餐/看电影要穿好看点
 - * 看戏剧/交响乐时要穿着讲究
- 避免穿着过于性感撩人, 避免对方认为你是随便的人.
- 试着表现自己最好的一面. 这是对对方的尊重, 也可能会增加对对方的吸引力.

11.3 约会的安全

- 如果不是特别熟, 不要一开始就给对方家里电话/全名/住址.
- 见面前网络搜索对方. 可以是全名/网名/照片, 以免被骗.
- 让家人和朋友知道你在哪里, 和谁在一起
- 自己用交通工具赴约与离开
- 在公共场所约会
- 避免一开始就和对方去任何地方
- 赴约前后告诉家人朋友

11.4 开始约会的步骤

- 问候约会对象
- 如果在自己家:
 - (1) 邀请对方进门
 - (2) 介绍对方不认识的人
 - (3) 看看环境
 - (4) 招待点心饮料
- 询问对方有关你提的计划 (我们还是去原来预约的餐厅吗?)

11.5 约会过程

- 表示出对约会对象的兴趣: 问对方问题, 听对方说想说的, 微笑, 眼神接触.
- 用至少一般的时间来交换信息
- 跟着对方的笑话而笑
- 保持礼貌并尊重 ta:
 - 扶门/拉椅子
 - 等对方的食物/饮料来了才吃喝
 - 不要讲脏话或诅咒
 - 不要争辩/纠正/嘲笑对方
- 问你的约会对象想做什么, 不要自己做所有决定.
- 从善如流, 灵活应对计划外的情况.
- 赞美你的约会对象, 同邀请时一样.

- 不要对别人传情, 经常/过久地看别人也是.
- 不要邀请意料之外的人加入你们的约会
- 不要冷落你的约会对象. 不要和其他人说太多话, 玩手机. 就算有重要的电话或短信, 应该先告知.
- 如果你或者你的约会对象觉得无聊, 应提议转换活动.
- 避免有风险的谈话内容, 如性, 宗教, 政治.
- 避免有风险的地方, 如夜店/电音派对/海鲜餐厅/寿司店/音乐会/嘈杂的餐厅/可能发生亲密接触的地方.
- 准备好付账. 不是每次都要你付账, 但是你应当永远做好付账的准备, 并表示要付账.

11.6 结束约会的步骤

1. 等待约会中的空档
2. 给约会结束给一个好的说法 (有点晚了, 我想我最好送你回家)
3. 谢谢对方跟你出来/约你出来
4. 告诉对方你度过了愉快的时光
5. 陪对方走出去, 不管送不送回家.
6. 提议下次在一起出来 (我们找个时间再约一次吧?)
7. 告诉对方你何时再联络 (“我过几天再打给你”, 并一定要记得打给 ta)
8. 说再见
 - 任何身体接触都要得到许可. 如果想拥抱对方或者亲吻对方, 需要先问 “我可以拥抱你/和你吻别吗?”.

11.7 约会之后

1. 隔天发信息或者打电话联络
2. 谢谢对方跟你出去/约你出去
3. 告诉对方觉得很愉快
4. 再次约定下次约会的内容

12 约会礼仪：该做与不该做的事

12.1 约会该做的事情

- 要记得约会是一种选择
 - * 互相喜欢
 - * 有相同兴趣爱好
 - * 相处感觉良好
- 如果对方不感兴趣了, 要放下
- 要维持礼貌和尊重
- 要诚实且诚恳
- 要保持联络
 - 任何身体接触一定要获得许可

12.2 约会不该做的事情

- 不要一开始谈太私人的事情. 包括谈太多个人信息 (比如自己有 ASD), 会吓跑人家.
- 不要谈你的约会史. 包括缺乏约会经验/之前不好的约会经验.
- 不要一开始就谈感觉. 太急于表现会吓跑约会对象.
- 不要让关系发展太快, 理由同上.
- 不要假设你们就是一对. 容易之后产生误解和失落, 而且也会吓跑对方.
- 不要大肆宣扬关系中的私密细节, 尤其身体接触相关.
- 不要当个情感玩家 (渣男/女), 即同时约会多个人且互相不知道其他人的存在.
- 不要给对方压力 (身体接触相关)

12.3 处理伴侣提出的有关性要求的压力

1. 保持冷静
2. 告诉对方 (我不想要/这让我感觉不舒服)
3. 给对方一个理由 (我们还不够了解彼此/我还没准备好发生关系)
4. 用“我”开头的陈述告诉伴侣你的感受 (我喜欢你, 不过我觉得需要更多时间/我需要更多空间)
5. 改变话题
6. (如果对方仍然持续施压) 给一个理由并离开

永远记住约会/伴侣是一种选择, 而不是一种契约或者义务.

注意: 为什么共同兴趣如此重要, 不只是因为有这个可以有话题, 更多是在日常相处中, 一方面一方总是假装对什么感兴趣很累 (即扮演另一个人), 另一方面这种扮演对关系大有害处. 通过扮演获得的亲密关系最多只能保持到结婚前, 之后的关系中更多的是被欺骗一方中的痛苦, 这段关系很大可能是不幸的.

12.4 练习和作业

家庭作业 尝试使用上面的知识练习

13 处理意见相左

13.1 意见相左时的回应步骤

- 1. 保持冷静 (深呼吸, 从一数到十)
- 2. 聆听对方的意见
- 3. 重复对方说的, 以表明同理心, 且表示自己有认真听对方说.
- 4. 用“我”开头的陈述解释自己的想法 (而不只是直接告诉对方“你错了”)
- 5. 说你很抱歉. 即使没有做错的地方, 也应该道歉 (我很抱歉发生这件事/闹的不愉快).
- 6. 尝试解决问题. 比如:
 - 告诉对方你会采取不同做法
 - 问对方希望你怎么做
 - 建议对方你希望对方做的事情 (而非要求对方按照你的想法做)
- 就算不能解决问题, 也一定要保持冷静, 接受别人的不同意.

13.2 提出不同意见的步骤

- 1. 等待合适的时机和场合
- 2. 保持冷静
- 3. 提议私下谈 (我能找你私下谈点事情吗?)
- 4. 用‘我’开头的陈述解释想法
- 5. 聆听对方的意见
- 6. 重复对方的话
- 7. 告诉对方你需要对方怎么做

对方做法	表达方式
未聆听	“我需要你给我一个解释的机会.”
未重复我的话	“你可以从我的观点来理解吗?”
未解释看法	“你可以帮助我了解为什么你这样做吗?”
未抱歉	“我想, 如果你也感觉有点抱歉, 我会感觉好很多.”

- 8. 尝试解决问题

自身愿望	表达方式
告诉对方你会有不一样的做法	“我需要你给我一个解释的机会.”
希望对方理解你这么做	“你可以从我的观点来理解吗?”
建议对方你希望对方做的事情	“你可以帮助我了解为什么你这样做吗?”

- 9. 就算不能解决问题, 也一定要保持冷静, 接受别人的不同意见

如同约会一样, 永远记得朋友/伙伴是一种选择. 你不必和每个人做朋友, 更不用讨每个人的喜欢.

13.3 练习和作业

家庭作业 练习处理意见相左.

14 处理直接霸凌

有些人们喜欢嘲笑/欺负别人, 是为了看你/周围其他人的反应. 如果辩解或生气/羞愤/不反抗的话, 会更容易被霸凌; 而忽略/走开/告诉别人/嘲笑/打回去通常没有效果.

14.1 处理嘲笑

- 不要忽略/走开/告诉其他人/嘲笑回去. 男生之间也不要互相挖苦.
- 1. 表现得它们所说的对你没有任何影响
- 2. 表现得仿佛它们说的没有说服力或是愚蠢的
- 3. 简短的口头反驳

随便你	是哦, 所以呢	然后呢	你的重点是什么	我需要在乎吗
为什么我需要在乎	面无表情的说“好好笑哦”	好严重噢	又怎么样	谁在乎
哪有什么大不了的	有这么严重吗	随你怎么说		

- 注意语调要显得无聊, 找到合适的语句反驳.
- 4. 非口语的反驳: 翻白眼/耸肩/摇头
 - 5. 反驳嘲笑后离开. 可以是移开眼神, 或是慢慢离开.
 - 问题改善以前, 嘲笑可能会更严重
 - 预期嘲笑者会再次尝试
 - 避免对有身体攻击性的人用嘲笑反驳
 - 避免对权威者用嘲笑反驳

14.2 处理尴尬的回馈

尴尬范例	利用尴尬回馈的范例
衣服	考虑改变衣服, 尝试往社交群体样式. 规律洗换衣物, 接受教练/家人/朋友的建议.
体味	每天使用除臭剂, 规律沐浴洗发, 并使用洗护剂. 香水少量即可.
头皮屑	使用针对头皮屑的洗发露, 或就诊.
口腔卫生	每天刷牙, 使用牙线, 清洁舌苔, 使用漱口水和口香糖.
幽默感	注意幽默回馈, 考虑少说一点笑话. 对刚认识不久 (半个月内) 的人要正经一点.
不寻常行为	建议考虑改变或者停止那些行为.

14.3 处理身体霸凌

- 避开霸凌者, 如果可能.
- 规划你的路线, 比如避开霸凌者经常出现的地方.
- 霸凌者就在附近的时候, 要保持低调.
- 不要尝试和霸凌者做朋友, 否则反而更注意到你, 从而更经常霸凌你.
- 不要挑战霸凌者, 比如作弄/嘲笑/指出错误/给它添加麻烦.
- 和其他人在一起. 落单的人最容易成为霸凌者欺负的对象.
- 当霸凌者在附近时, 和权威者 (如老师/管理人/老板/共同上级) 在一起. 可以不来往, 但是可以有意无意的在旁边.
- 提出申诉. 如果上面的都没有效果的话, 向老师/部门主任/大学行政人员/监管人员 (如宿管)/管理人/老板/人力资源部门/(如果极端的话) 执法者提出. 而且这时的一个重要的决定, 一般需要一些协助. 其实如果是负责的学校和老师的话, 霸凌本身就不会明目张胆的发生 (后果是严重的). 但如果学校和老师不负责, 最好直接转学校.

15 处理间接霸凌

15.1 处理网络霸凌

- 避免征战, 不要有反应. 它们就是想要挑起你的反应, 破坏你的心情, 即使“随便你”这种都不要回.
- 有朋友撑腰, 比如在多人的网络聊天过程中. 同现实霸凌一样, 没什么朋友的人容易被视为霸凌对象.
- 暂时离开社交网络, 暂时也不要回其他人, 免得对方继续攻击.
- 封锁 (block) 网络霸凌者, 如屏蔽对方的邮箱及删除对方等.
- 保存证据. 即保存任何威胁/污蔑/骚扰/侮辱的内容, 因为之后可能要作为证据通报. 如果是朋友圈这种, 可以截图后删除内容.
- 举报, 给如网络服务者/网络社区管理者/大学/主管等.

15.2 处理谣言和闲话

- 避免和好说闲话的人做朋友/为敌, 避免告诉对方隐私/个人信息和激怒对方.
- 对谈话保持中立态度, 即尽量和对方无关. 比如在不给自己带来损失的前提下, 不妨碍它们).
- 避免散播别人的谣言, 因为可能会伤害到朋友和潜在朋友.
- 不要去证明谣言是错的, 或表现出恼怒. 这正中对方下怀.
- 表现出谣言对你没有作用, 即并不会伤害到你.
- 不要质问散播谣言的人. 这会导致争斗, 对方可以更理直气壮的散步谣言.
永远不要和这种散步谣言, 有强盗逻辑的人争辩.
- 对于有人回在乎或者相信闲话的人表示惊讶.(潜台词: 居然有人会在乎/相信这种事情, 这些人很蠢.)

15.3 散播和自己有关的谣言 (反向传播)

1. 找一位支持你的朋友
2. 找一个听众, 让它好像不经意听到.
3. 对朋友提起谣言 (有听过和我有关的那个谣言吗?)
4. 对有人在乎/相信谣言的事情表示惊讶 (竟然回有人信那种话, 真是见了鬼)
5. 和其他支持你的朋友重复上面的步骤 (增加荒谬的可信度)

注意: 无论在现实还是网络中, 面对谣言时, 直觉中的回击都是不太正确的.

16 向前迈进与毕业

16.1 向前迈进

- 通过前面的兴趣与社交活动群体接纳与否的征兆, 可以帮助你更好的加入社交团体.
- 规律的朋友聚会. 这样可以发展亲近的友谊, 一般一周至少需要有一次聚会.
- 记住友谊和约会是一种选择.
- 持续进行社交指导. 这可能需要教练的提醒, 鼓励, 支持.

16.2 恭喜!

你已经通过了这门课程, 但是 *PEERS* 的技巧可以一直持续使用.