



心理学家陈祉瑾

自闭症是一种神经发育障碍，会影响患者的沟通方式、人际互动以及感知世界的方式。它属于“谱系障碍”，不同患者之间的表现差异可能很大。近年来，公众对自闭症的认识虽有所提升，但不少误解仍然存在。配合四月“自闭症意识月”，本报《活得好》邀请黄廷方综合医院心理学家陈祉瑾解析常见迷思。



自闭症是一种神经发育障碍。(iStockphoto)

破解自闭症误区

误区1：自闭症人士缺乏同理心？

事实：自闭症人士同样具备同理心，只是表达方式不同。

同理心包括两个层面：理解他人的感受，以及在情感上作出回应。一些自闭症者可能较难解读面部表情或语气等社交线索，因此不易准确判断他人的情绪；他们也可能较难辨识和表达自身感受。

但这并不代表他们不关心他人。事实上，许多自闭症人士对情绪的感受相当深刻。差别往往在于表达方式。他们未必会以言语或肢体安慰他人，而更倾向通过提供实际帮助或尝试解决问题来表达关心。

你可以这样做：

与自闭症人士互动时，尽量采用清晰、直接的沟通方式，避免过多依赖暗示或非语言讯号。与其主观判断，不如多了解他们的想法与感受。保持开放与耐心，有助建立理解与信任。

误区2：自闭症会“自然消失”？

事实：自闭症是一种终身状态，并不会随着成长而消失。

自闭症不是可以“治愈”的疾病，而是一种发展差异。一些自闭症人士可能在社交情境中感到困难，或对声音、触觉等感官刺激较为敏感。随着成长，在早期干预与家庭支持下，不少人会学习应对策略，提升适应能力。

然而，这并不等于自闭症“消失”。有些人会选择“掩饰”行为，即压抑自然反应以符合社会期望，从外表看似与常人无异，但内在仍需付出额外努力。

因此，将自闭症视为需要“修复”的缺陷，反而可能对患者造成不必要的心理压力。

你可以这样做：

避免发表自闭症会“自然消失”的说法。应理解个体在不同阶段可能需要不同支持，给予接纳与协助，对患者及其家庭都更为重要。



自闭症人士的智力水平差异很大。(iStockphoto)

误区3：自闭症人士都有智力障碍？

事实：自闭症与智力障碍是两种不同情况。

虽然部分人士可能同时被诊断为自闭症及智力障碍，但两者并不等同。自闭症人士的智力水平差异很大，有些高于平均水平，有些则处于平均或以下。

关键在于，自闭症主要影响沟通交流及感知方式，而非智力本身。

将自闭症与智力障碍划上等号，容易形成偏见，进而低估他们的能力，限制其在教育、就业及日常生活中的发展机会。

你可以这样做：

不要仅凭诊断对个人能力下定论。与自闭症人士互动时，应了解其优势、需求与偏好，从而提供更合适的支持与发展空间。



▲一些自闭症人士可能对声音、触觉等感官刺激较敏感。(iStockphoto)



与自闭症人士互动时，应了解其偏好，从而提供更合适的支持与发展空间。(iStockphoto)