

给星少年的情绪安装调节器

——孤独症青少年情绪管理与社会融入个案服务

仇德峰¹, 季筱桅²

1. 镇江蜗牛之家社会工作服务中心, 江苏 镇江 212000

2. 南京特殊教育师范学院, 江苏 南京 210028

DOI: 10.61369/VDE.2025240033

摘要 : 本研究聚焦孤独症青少年情绪管理困境及社会融入难题, 以镇江蜗牛之家社会工作服务中心的个案服务为实践基础, 探索“情绪调节框架构建—内在潜能激发—包容性生态系统支持”的干预路径。通过个性化成长支持、优势视角引导及环境系统优化, 帮助孤独症青少年提升情绪识别与调控能力, 增强社会互动信心, 最终实现情绪稳定与社会功能改善。研究表明, 该服务模式能有效降低情绪行为问题发生率, 为同类群体的情绪管理与社会融入提供可借鉴的实践经验。

关键词 : 孤独症青少年; 情绪管理; 社会融入; 个案服务; 优势视角; 包容性生态系统

Installing an Emotional Regulator for Adolescents with Autism — Case Services for Emotional Management and Social Integration of Adolescents with Autism

Qiu Defeng¹, Ji Xiaowei²

1. Zhenjiang Snail Home Social Work Service Center, Zhenjiang, Jiangsu 212000

2. Nanjing Normal University Special Education College, Nanjing, Jiangsu 210028

Abstract : This study focuses on the emotional management challenges and social integration difficulties faced by adolescents with autism. Based on case services provided by the Zhenjiang Snail Home Social Work Service Center, it explores an intervention pathway of 'emotional regulation framework construction—inner potential activation—inclusive ecosystem support.' Through personalized growth support, guiding from a strengths-based perspective, and optimization of environmental systems, the approach helps adolescents with autism improve their emotional recognition and regulation abilities, enhance confidence in social interactions, and ultimately achieve emotional stability and improved social functioning. Research results show that this service model can effectively reduce the incidence of emotional and behavioral problems, providing practical experience for emotional management and social integration of similar populations.

Keywords : adolescents with autism; emotional management; social integration; case services; strengths-based perspective; inclusive ecosystem

小君(化名), 男, 15岁, 安徽人, 现居镇江市丹徒区, 一直在普通学校读书。2013年被诊断为轻度孤独症, 表现出多动、触觉敏感、易怒和重复性语言。他认知能力良好, 数学学习能力较强, 存在一定的表达障碍, 也常常难以理解一些词语或者他人的表达。小君的母亲是企业管理人员, 父亲专职照顾家庭, 家庭经济状况良好。小君的刻板思维模式犹如铁轨, 仅能沿着既定的路径前进。一旦老师临时更改课程安排, 他的焦虑水平会急剧上升至红色警戒区。更令人头疼的是他所表现出的“情绪失明”——无法区分愤怒与悲伤, 所有负面情绪均以剧烈的外化行为呈现^[1-2]。

在小君升入普通初中后, 与同辈群体的交互性社会交往成为一个十分严重的问题。一些同学会在课余模仿他奇怪语调。在课间活动时, 老师也只给他简单任务, 这种隐形的排斥比直接欺凌更使他难过。因而, 他时常感到被孤立, 缺乏与同伴的交流, 也不愿参与学校活动, 甚至出现了厌学情绪。学校和家长正在讨论其学业要如何继续的问题。

同时, 小君的家庭教育也并未能给予他适当的支持。小君父亲的教育方式严格, 要求每个行为都有标准答案。达不到标准时, 父亲会发怒甚至打他, 之后又会冷落他, 不与他交谈。这种情绪的极端变化对 ASD 青少年影响很大, 加剧了他们的存在性焦虑。

面对正在进入青春期的的小君, 社工组建了一个由经验丰富的个案管理老师、心理咨询师和督导组成的团队, 运用“脚手架式支持”“优势视角”和“生态系统”理论。实施了六个月的多层干预, 通过构建“情绪调节器”这一脚手架, 协助小君识别自身优势, 建立积极的自我认知, 并提升情绪调节等核心能力, 以促进更广泛、更包容的生态系统发展。短期内, 希望能够改变家庭的教育方式, 实现亲子间的顺畅交流。长远来看, 希望通过构建“情绪调节器”、进行练习内化直至撤除, 帮助小君融入学校生活^[3]。

一、构建情绪调节框架，提供个性化成长支持

可视化日程与弹性机制。社工共同设计的艺术化磁贴日程表（色彩编码活动）辅助“变更预告卡”，增强环境可预测性，降低计划变动引发的焦虑^[4]；运用“房树人”绘画投射技术，动态评估小君的社交焦虑状况与社交意愿。

情绪调节工具包开发。社工开发了“情绪工具包”，包括蓝色呼吸球用于焦虑时挤压，降噪耳机应对感官过载，“愤怒量表”——把情绪强度量化为1-5级，建立可操作的行为替代路径。通过反复练习，小君现在能准确判断：“现在是4级，需要找个个案管理老师做深呼吸练习。”

家庭沟通结构化改造。帮助小君的父亲提高对孤独症特质的认知，指导其重要指令写在白板上，替代急促口头命令，给予小君充足的信息处理时间。通过角色扮演训练，帮助小君父子及与其他家庭成员之间进行表达训练，固化非暴力沟通模式。

二、优势视角引导识别并激发内在驱动力，发展潜能

通过搭建、应用和最终撤除“情绪调节器”这一脚手架，实现优势导向的自我认知提升和情绪调节等核心能力的内化。

优势发掘与能力反哺。在挖掘特长时，社工发现小君在非洲鼓方面有出色节奏感，能准确模仿演奏动作，因此任命他为非洲鼓助教，协助老师示范教学^[5]。此角色提升其社交自信与自我价值感。通过乐高拼搭的小组活动，小君展现出专注力，获得“创造之星”证书，颁奖时主动伸手，并将这一经历记录为“值得纪念的一天”，实现了自我内化。

成功体验闭环构建。小君学会洗碗后会主动帮助老师，从技能提升到劳动奉献；他从害羞变得自信，能上台表演。每当取得进步，老师公开表扬并带领学员鼓掌，指导小君记录在日记，形成“努力-成功-认可-强化”的正向循环。

认知优势转化表达。利用小君的数学优势，用数学术语命名曼陀罗绘画元素，帮助其建立情绪表达新路径；借助思维导图，帮助他加强结构化认知，整合碎片兴趣，将抽象思维转化为具象产出^[6]。

三、包容性生态系统构成基础环境，提供安全感与支持氛围

通过协助小君进行“情绪调节器”的脚手架实践，催化更包容、支持性生态系统的形成。

1. 家庭系统重塑

父亲通过“降噪耳机镜映练习”理解小君的感官过载，理解其行为并非“不听话”，而是难以理解。指导家庭建立“情绪天气预报”，晚餐时用天气术语表达心情，成功促成兄妹互动修复。妹妹说“今天打雷了，因为哥哥凶我”，小君回应：“明天会是晴天”。

2. 学校环境优化

(1) 社交接口创建。个案管理老师通过三周的“非威胁性接

触”，坐在小君旁边画画并评论他的作品，建立了初步信任。在小君主动展示“完美立方体”后，老师利用魔方竞赛话题与他交流，随后引入非洲鼓小组培训，提供了低语言压力的社交接口。

(2) 环境支持调整。在教室里设立了安静角，并允许他感到过度刺激时暂时离开调整。

3. 创伤响应干预

针对“父亲暴力恐惧”问题，通过每日积极互动任务（如夸赞父亲）来替代暴力恐惧的联想；利用思维导图将恐惧源具象化，以实现可控的认知重构。

四、服务成效

1. 效果验证

维度	干预前	干预后	作用机制
情绪识别	房树人左上方偏移（社交焦虑）	画面中央房屋+道路（社交意愿）	结构化框架提供安全感
情绪表达	曼陀罗握笔紧张/频繁停顿	蓝色主调作品全程平稳	优势导向（数学术语命名）提升掌控感
社会连接	自我封闭回避互动	主动握手/回应妹妹情绪	包容生态重塑家庭——同伴接口
行为调控	暴力联想触发防御	准确调用“4级愤怒”应对策略	结构化工具包实现可预测响应

2. 父亲见证：在小君重新回归校园并稳定学习一个月之后，他的父亲反馈说：“孩子会主动反思行为，感激我的支持，尽管目标尚不切实际，但已开始规划未来。”

3. 小君在日记中记录：将获奖的日子标记为“值得纪念的一天”，标志着成功体验的内化与自我认同提升。

五、成功经验与推广价值

1. 跨专业协同是成功的关键要素。跨专业团队的月度联席会议确保了干预措施的协同和连贯性^[6]，例如，当心理咨询师注意到小君对音乐表现出特别的兴趣时，迅速与个案管理老师协商调整方案，并及时整合非洲鼓的培训课程^[7]。这种机制是单一学科团队难以实现的响应速度与资源整合。

2. 关键范式启示：在本案例的实践中，“脚手架式支持”、“优势视角”与“生态系统”理念并非相互矛盾，而是呈现嵌套协同的关系。包容性生态系统构成了基础性环境，持续提供安全感与支持性氛围；脚手架式支持则是在此生态框架内运作的、目标明确且具时效性的具体策略；优势视角则是在安全支持的保障下，引导个体识别并发展自身潜在优势的内在驱动力。脚手架式支持的成功实施，既依赖于包容性生态系。

(1) 统提供的安全基础，也得益于优势视角所揭示的个体发展潜能；与此同时，在优势视角引领下成功的脚手架实践（如个性化情绪调节器的构建），又能反哺并强化包容性生态系统的丰富性与支持效能。

(2) 孤独症个体的核心需求并非追求环境的绝对刻板秩序，而是亟须掌握可预测的、有效的应对策略。其行为表现中常被解读为“缺陷”的部分，本质上往往反映了其独特的认知信息处理方式与常规环境要求之间的“错配”。因此，致力于调整环境以适配个体独特需求，通常比单向要求个体改变自身以适应环境更具干预效能与可持续性^[8]。

六、警惕“蜜月期效应”

当小君升入高中，面临新环境的挑战时，已习得的技能可能会出现退化，或者需要发展出新的适应策略。社工已经建立追踪机制，计划在其关键过渡期（如入学初期、学业压力剧增时）提供“加强版”的支持（如环境预适应辅导、技能复训、强化家校沟通），以巩固干预成效、预防“蜜月期”后的适应滑坡。

七、结语

本案例通过搭建、练习内化、最终撤除“情绪调节器”这一

脚手架，实现了从外部支持到个体内化、从个体改变到环境优化的双重目标，本质是为孤独症青少年量身定制的个性化“社会适应操作系统补丁”，其核心代码由三个部分构成：

1. 一个“脚手架式支持”框架：提供可预测性和安全感，降低环境不确定性带来的焦虑。

2. 一种优势导向的自我认知：发掘并利用个体优势作为支点，提升效能感与内在动力。

3. 一个包容性的生态系统。改造家庭、学校等微观环境，创造理解、接纳与低压力互动的接口。

这一“补丁”并非旨在“修复”或“矫正”孤独症特质，而是在尊重其神经多样性的基础上，增强个体与环境的“兼容性”与功能稳定性。社会工作与心理服务的使命，正是协助每一个独特的神经系统，在社会架构中找到其顺畅运行的“驱动程序”，实现更自主、稳定且有尊严的生活。

参考文献

-
- [1] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 中国孤独症谱系障碍防治指南(2023年版)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2023.
- [2] 雷秀雅, 范晓壮. 孤独症儿童情绪调节研究综述[J]. 中国特殊教育, 2019(05): 38-44.
- [3] 刘艳虹, 王芳. 优势视角下孤独症青少年社会适应能力培养的个案研究[J]. 中国社会工作研究, 2021, 20(02): 112-135.
- [4] Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design[M]. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1979.
- [5] Vygotsky, L. S. Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes[M]. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1978.
- [6] 黄伟合. 孤独症儿童的行为训练与教育——应用行为分析的理论与方法[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 2018.
- [7] 方晓义, 戴丽琼. 家庭系统理论视角下的亲子沟通研究[J]. 心理科学进展, 2017, 25(03): 455-465.
- [8] American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)[M]. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013.