

# 自闭症的我为何要蹦跳

不会对话的中学生写下的内心世界  
卷末附编:短篇小说[就在你身边]

东田直树

## 序

### 我们的缺陷

小时候，我并不知道自己有缺陷。  
为什么我会发现自己是有缺陷的人呢？  
那是因为，大家都说我们和普通人不同，让人困惑。  
但是，做一个普通人，对于我来说曾经是非常困难的事。  
即使现在，我还是不会和人对话。我可以发出声音读书，唱歌，但每次一想和人对话时，词语就会突然消失。虽然拼命努力一下，有时也会蹦出 1-2 个单词，但这些词语的意思，也往往是和自己的想法相反的。  
另外，因为无法应对其他人说的话而精神上感到不安时，我就会马上想从那个地方逃走。即便是最简单的购物，也无法一个人完成。

为什么？我总是不会、、、！  
每天每天，在悲哀，懊悔中度过日如年。甚至会想，如果大家都和我一样的话该有多好。

如果自闭症能被当作一种个性来看待的话，我们一定会比现在要感觉轻松许多。虽然有时也会给大家带来些困惑，但我们也是想要面向未来，快乐地生活下去的。

我虽然不能对话，但幸运的是，经过 HAGUGUMI 学校铃木老师和妈妈的训练，我掌握了笔谈作为交流方法。并且现在，也能用电脑写稿子了。

但是，很多自闭症的孩子，没有掌握一种表现自己想法的方法。因此，听说即使是父母，也经常完全不知道自己的孩子在想些什么。  
如果通过自己对于自闭症病人内心世界的说明，能给大家带来一些帮助的话，我会感到非常的幸福。

通过读这本书，比起以前，您一定能把自闭症病人当作自己身边的朋友之一。光看表面是无法完全理解一个人的。知道了内心，就一定能和他更加和睦地相处。自闭的世界，对于大家来说处处都是谜团。可否请您稍稍聆听一下我的话语，然后一起做一个我们世界的旅行吧。

东田直树

## 第一章 关于言语

### 从嘴里发出的不可思议的声音

#### 1 笔谈是什么？

用嘴对话以外的另一种沟通方式。

大家可能认为只有说才是表达意思。但是，不使用说这个神经系统，通过书写或手指文字，来表达自己的想法也是存在的。

我也曾经认为自己绝对不可能学会笔谈。这样的我，现在也能用电脑或字母板，来表达自己的真实想法了。在过去，这真是无法想像的事情。

不会说话，也就不能表达自己的想法。没有梦想和希望，只能孤独的像一个木偶一样度过背负的每一天。

我学会用自己的意识来笔谈花了很长的时间。从妈妈从上面握住我拿起铅笔的手，一起开始书写的那一天起，我就找到了一种新的交流方法。

为了让我能靠自己的力量来和他人沟通，妈妈帮我设计了字母板。跟书写文字不同，能用指来传达话语的字母板，给了我一个机会，让我能留住那些一想说出来就会消失的言语。

能自己独立使用字母板以前，我体验过不知多少次挫折。之所以能坚持下来，是因为我觉得，作为人活在世上，把自己的意思传达给别人，是比什么都重要的事。

笔谈，不仅仅是通过书写来传达，而是让自己真正的话语被理解的一种手段。

#### 2. 为什么会发出大声音

我总是被抱怨，自言自语声音大烦人，可重要的话却说不出，或者只能小声地说，这个毛病到现在我还改不掉。

明明觉得难受但为什么就是改不过来呢？

发出怪声时，其实并不是自己想这样说话的。

当然，为了听见自己的声音让自己冷静下来，有时也会说些自己会说的简单单词或句子出来。

这些控制不了的声音，都不是自己想这样才说出来的，而是像条件反射一样自己蹦出来的。

那它又是对于什么东西的反射呢？

可能是当时看到的東西或是回想起的事情。這些都成為一種刺激，誘發出話語來。要想制止它很難，如果硬要制止的話，就會感覺像自己勒緊自己的脖子一樣，非常難受。

我對於自己的聲音已經習以為常了，但也明白給大家所造成的困惑。到現在為止，因為發出怪聲，我已經不知有過多少次羞愧難耐的經驗了。我也想安靜下來，但是，即使被要求閉嘴，安靜下來，我們也不知道該怎樣去做。我感覺聲音就像我們的呼吸一樣，會自己從嘴里蹦出來。

### 3. 為什麼總是問同樣的事？

我總是會問同樣的事。

“今天是星期幾？”，“明天不上學”等等，再明白不過的事也會反復地問。

不是不明白，而是明白了還在問。

為什麼會這樣呢？

因為聽過的事馬上就忘記了。剛剛說過的事和很早以前聽過的事，作為我們頭腦中的記憶，幾乎是沒有區別的。

這並不是因為理解不了事物，而是記憶方法和大家有所不同。

雖然不很確定，我猜大家的記憶應該是像條線一樣連在一起的，但我的記憶卻像是點的集合體。我總是要把這些點一個個拾起來才能追溯自己的記憶。

反復問同樣的事，這種行為還有另一個意義，那就是它像一種言語的遊戲。

跟別人對話對於我們來說是件很困難的事，無論如何都不可能像大家那樣簡單地對話。

但假如是經常使用的那些單詞，我們還是能夠用它們來對話的。就像單詞的投擲遊戲一樣，是非常開心的一件事。

和被要求說的單詞不同，它就像是一種聲音和節奏的遊戲。

### 4. 為什麼會重復被問的話

一直都觉得奇怪，為何我們經常會鸚鵡學舌，不是回答被問的問題，而是重復被問的話。

以前我認為原因是，因為不知道該如何回答才會這樣。但好像並不都是如此。

我們通過重復被問的話，來回憶對方所說的場景。因為即使已經理解了語句的意思，如果不能在脑海里浮現出場景來的話，我們還是不知道如何回答。

這樣的任務對於我們來說是非常困難的。首先，要從自己以前經歷過的所有事情

中，寻找出最接近的场景。

如果判断它是合适的场景，下一步还要回忆出那时自己说过哪些话。

即便能回忆起来，如果那是成功体验还好，不是的话，就会感觉伤心得说不出话来。

如果硬逼着自己说，就会发出奇怪的声音来，自己都觉得羞愧，厌恶，更加说不出话来了。

如果是平常习惯了的会话，我还能比较顺利地进行言语交流。但那只是作为一种模式被记了下来，和真正表达自己想法还是不一样的。甚至有时会把跟自己想法相反的话语，套用到模式里说出去。

会话真的是很困难的一件事。

为了让大家理解我的想法，我就好像不得不每天用连自己也不懂的外语来进行对话。

## 5.为什么说过多少遍还是不听话？

---说过多少遍，还是不听话---

大家总是这样抱怨我们。我也总是这样挨骂。

看起来我们好像是故意这样做的，但其实并不是。

挨骂时，我总是非常后悔自己又犯傻了。但做的时候，以前发生过的事情就完全想不起来了。就好像被什么东西在后面推着一样，按耐不住自己。

大家可能认为，我们是不会吸取教训的家伙吧？

其实我们也知道大家感到恼火，悲哀，但即便知道，还是忍不住会犯傻。

请不要厌烦我们。我们真的需要大家的帮助

## 6. 用跟小孩子说话的词语就更容易懂吗？

我们虽然也在成长，但总是被当作婴儿来对待。

我想可能是因为我们的样子看起来很幼稚的缘故吧。

但每次被当作婴儿来对待时，我都感到很厌烦。

真不明白大家为什么会认为，用跟婴儿对话的说法我们就能懂，我们就会高兴。

我并不是说，希望大家用复杂难懂的词语来跟我们对话，只是希望用跟年龄相应的态度来跟我们接触就可以了。

每次被当作婴儿对待时，我都感到非常悲哀。就好像对于我们来说，未来永远不会到访似的。

真正的友善，应该是不伤害对方自尊心的。

## 7. 为什么用独特的方式说话

有自闭症的人，有时说话的语调很奇怪，有时词语的用法也和普通人不同。普通人会一边说一边归纳总结自己想说的内容。而我们，有时自己真正想说的词语和说话时使用的词语不能统一起来。所以说出来的词语会显得很 unnatural。

比如说，心里想的是其它词语，但从嘴里发出的却是不同词语时，其实是因为我们只会用这些词语来说话。

会用的词语，除了经常使用的以外，还有因为某种原因留下深刻印象的词语。

还有人觉得我们读书时的音调也很奇怪。

那是因为我们做不到，一边想象内容一边读。拾起一个个文字并用声音把它发出来，已经让我们筋疲力尽了。

但只要多练习几次，我想一定会慢慢变好的。

即使读得再不好，也请千万不要笑话我们。

## 8. 为什么不能马上回答问题

大家都用很快的语速说话。从脑子想，到从口中说出话语来，只是一瞬间的事。这对于我们来说很不可思议。

可能是我们脑部神经系统的某个部分发生了异常。

这一直困扰着我们，可是谁也不知道答案。

从我们听到话语到开始说话，需要很长时间。之所以这样，并不是因为理解不了对方说的内容。而是对方说完，自己想要回答时，想说的东西就会从脑子里消失。

这种感觉我想是普通人无法理解的。

一旦想说的话消失，就再也想不起来了。对方说了什么，自己刚才想说什么，都完全搞不清楚了。

而这时提问还是一个接一个地冲向我们。

我们就像掉进了言语的洪水中，只能惊慌失措地淹没其中。

## 9. 只要好好听你的话就行了吗？

会说话和会发出声音并不是一回事。我想大家并没有真正明白其中的不同之处。只要能把词语说出来，就能把自己的想法传达给对方。大家可能对此深信不疑吧？

有时正是因为这种误解，我们只能越发将自己封闭起来。

即使能发出声音来，即使说出词语来，那也并不一定总是和自己想说的内容是一致的。

有时即使是最简单的回答，我们也会把【是】和【不是】搞错。

我说的话，会经常被对方误解，误会。

因为我几乎不能正常地对话，不可能去订正它，即使被误解也毫无办法。

每次遇到这种情况，我都会陷入一种自我厌恶的状态，再也不想跟任何人说话了。

请不要太片面地相信我们说的话。

当然，因为我们同样不擅长用态度来表达自己的想法，所以很难被理解。

但希望大家能了解我们的内心世界。其实，我们内心的想法和大家基本上是没有不同的。

## 10. 为什么不能流利地说话

为什么自己不会说话呢？一直以来我也觉得不可思议。

想说的话说不出口，无关的话又自顾自地从嘴里蹦出来。对此我总是又恨又痛，真的好羡慕大家，这么容易就能说话。

自己的想法和大家一样，却又找不到表达的方法。

即使自己的身体，我们也没办法随心所欲地控制，不能长时间安静不动，也不能按照指示去行动，就像在开动一台次品机器人。

总是被大家呵斥，还没办法辩解，感觉就像自己被全世界的人都抛弃了一样。

请不要仅仅凭外表就给我们下结论。虽然不知道为什么自己不会说话，但我们并不是不想说话，而是说不出来又不知如何是好，单靠自己的力量又毫无办法。

为什么我要出生到这个世界来呢？虽然说不出来，但我一直在想。

从笔谈开始，现在我学会了用字母板和电脑这样的沟通方式，把自己的想法传达给别人。

能把自己的感受告诉对方，也就同时能感受到，自己作为一个人在这个世界上的存在。

不能说话到底是怎么一回事，请试着换位思考一下吧。

### [让我告诉你] 缺失的话语

我们说的话总是哪儿缺了一块。

缺了的话语总是引起大家的误解。

比如，“哎，刚才那个孩子在说【一起】呢”

“大概是说，想和大家一起玩吧？”

“不是吧，会不会是想问，是不是大家一起做？”

其实，那个孩子所说的【一起】，是从以前老师说过“明天，大家一起出发去公园”这句话中，挑出并重复自己能说出的单词，想问什么时候一起出发的意思。

我们缺失的话语，诱发大家的想象力，让对话朝着意想不到的方向进发。  
真的，我们的话语就像魔法一样呢。

## 第二章 关于人际关系

虽然我很想交流…

### 11. 为什么不看着对方的眼睛说话？

我们看的不是对方的眼睛。

“要看着对方的眼睛说话”，虽然一直被这样说，到现在我还是做不到。一看着对方的眼睛说话，就会觉得害怕想躲开。

那我到底在看什么呢？

大家一定认为，在低头向下，或者在看对方身后的什么吧？

其实我们“看”的是人的声音。

当然声音是看不见的。我们是在用全部的感觉器官来“听”对方的话。

当我们认真竖起耳朵，想听取对方说的内容时，就什么也看不见了。即使映入眼帘，也意识不到那是什么。意识不到，看不看就都是一回事了。

一直以来感到困惑的是，大家都想当然地认为，只有看着对方的眼睛，才是在认真地听着对方的话。

如果能看着对方的眼睛说话，我的缺陷早就治好了。

### 12. 自闭症的人讨厌和别人牵手吗？

其实并不是讨厌和别人牵手。而是看到其它感兴趣的东西时，就会挣脱开手，一下子跑到那边去。

发现时，手已经脱开了。连自己也不知道是什么时候脱开的。

脱开手后，每次听到对方说“他好像讨厌跟我牵手”这样的话，我都感到非常痛苦，也无法向对方解释。

连牵手这样的事都很难做到，也难怪会被误解。

牵手的人，牵手这件事本身都不是问题。

一碰到自己感兴趣的东西，就会马上扑过去，这才是要解决的问题。

### 13. 比起和大家在一起，更喜欢一个人独处吗？

“算了吧，反正他喜欢自己一个人”

我们不知听过多少次这样的话了。

我不相信，作为人出生到这个世上，会有喜欢一个人独处的。

其实，我们很在意，是否因为自己的问题给别人添麻烦了，让人觉得讨厌了。因此和其他人一起时，总是觉得非常辛苦，不知不觉就变成一个人了。

我们也是想和大家在一起的。但总是没法和大家顺利地相处。等到自己发现时，已经习惯自己一个人度过时光了。

其实每次被说喜欢独处时，我都觉得好像被大家排斥在外，非常孤单寂寞。

### 14. 为什么叫了也不理？

我注意不到远处的人在叫我。

大家肯定想“这样的事，我也有啊”

我感到悲哀的是，即使是身边的人叫我，有时我也会意识不到。

意识不到，和装作不知不是一回事。

但人们会认为我是个不懂礼貌，或者有智力障碍的人。

周围的人总是对我说“要打招呼啊”，“要答应啊”等等，来告诉我有人在跟我打招呼。而每次我都会像鹦鹉学舌，只是重复对方告诉我的话。

觉得对不起跟我打招呼的人，又没法道歉。无法和人沟通，有时连自己都觉得太没出息了。

望着远山的人，注意不到身旁蒲公英的可爱之处；盯着身旁蒲公英的人，也注意不到远山翠绿的美丽。

人的声音对我们来说，正是这种感觉。

只通过声音来感受人的动静，并理解问话的词句，对于我们来说是非常困难的。

如果在跟我们说话前，能先叫名字，等我注意到你后再开始说话，那就太感谢了。

## 15. 为什么会缺乏表情。

这是因为我们的思考方式和大家的不一样。

一直以来都很困惑，大家笑时我却笑不出来。

其实我们能感受到的高兴的事，觉得搞笑的事，都跟大家有所不同。不然，一天到晚都只感到难受，痛苦，也就没法活下去了。

在受到惊吓，觉得紧张，害羞时，我们只会变得僵住了，不知如何表达出自己的感受。

批判人，作弄人，欺骗人，这种事对于我们来说是笑不出来的。我们在看到美好的东西，回想起高兴的事情时，会自然而然地从心底绽放出笑容来。

但那是大家在都看不到时候。有时晚上会在被窝里笑出声来，有时会在没人的房间里笑得东倒西歪。不用在意周围，什么也不用想时，我们的表情会自然而然地出现。

## 16. 讨厌身体接触吗？

虽然我不讨厌，但自闭症的人里，有不少很讨厌被抱被碰。虽然理由不是很清楚，我想应该是感觉不舒服吧。

夏天要穿薄的，冬天要穿厚的。从和身体接触这个角度来说，这也会让我们感觉有抵触。因为灵机应变对于我们来说是很难的。

身体接触，就是把连自己都控制不了的身体交到别人手里。会害怕自己变得不是自己了。

另外，还会因为担心会不会被看透内心世界，而感到不安。这种不安，是因为觉得如果自己的想法被人知道，对方会多有多担心自己。所以，我们会在自己周围设置障碍，不让人靠近。

## 17. 为什么手心朝着自己拜拜？

小时候，大人说“来拜拜”时，我总是手心朝着自己摆手。像体操，舞蹈这样的活动，不管多简单的动作都总是学不会。那是因为，模仿对于我来说是很难的一件事。我连自己身体的各个部分都分不太清楚。所以动一动自己眼睛能看到的部分，对于我来说，就是最初能做到的模仿了。

摆动手掌拜拜却被说方向反了，当时我还不理解是什么意思。直到有一天，从能照出全身的镜子里，才发现原来手心是朝着自己的。

## 【小故事】刺溜一下滑倒了

“在这里，跑得最快的是我”  
嘟嘟囔囔的，兔子说。  
“很久以前比赛，不是都决出我快了吗？”  
乌龟很不高兴的回答说。  
“这根本无关紧要吧”  
其他的动物们根本就不在意这件事。  
但兔子还是拼命主张，无论如何也要再比一次。  
乌龟没办法，只好站在了起跑线上。

龟兔赛跑，“预备，跑”  
兔子猛地冲了出去。  
乌龟刺溜滑了一下，身体翻了个个。  
大家都担心乌龟，马上奔了过去。  
“没事吧？”  
“还是回家休息一下比较好”  
乌龟被大家抱着，回家了  
兔子跑到终点，已经一个人都没有了。

## 18. 兴奋是因为高兴吗？

有时不知为什么就哈哈地笑起来，有时还会一个人就大吵大闹。肯定大家在想，什么事这么高兴呀？

这时候，我们的头脑里正在想象。准确的说，与其说是在想象，还不如说是各种场景突然在脑海中闪现。

大家可能无法理解这是怎么回事，那就把它当作一种很强烈的，一回想起来就忍也忍不住的笑料吧。

## 19. 重现是种怎样的感受？

何时，何地，和谁，干了什么，也就是说，这些当时的事情是能回忆起来的，但全部又是支离破碎，没有连接在一起的。

对于我们来说，糟糕的是，这些支离破碎的记忆，就像刚刚发生的事一样，会在脑海中再现出来。再现时，当时的感受也会像暴风雨一样被回想起来。这就是重现。

应该也有过高兴事，但不知为什么，重现中回想起的，却总是让人讨厌的记忆。让我突然觉得痛苦，恐慌，甚至哭起来。

虽然是很久以前就已经结束了的事情，但那种不知所措的感觉还是会不断地溢出来，压都压不住。

这种时候就让我们去哭吧。

痛快地哭一场，心情轻松一点，我们就又能重新恢复过来。

虽然很吵，让人困惑，希望你能理解并陪在我们身边。

## 20. 一点点失败都受不了吗？

每次做什么事失败了，我就会变得眼前一片漆黑。

又哭又喊，闹得不可开交，脑子里一片空白。

哪怕只是微不足道的失败，对于我来说都像是天翻地覆的重大事件。

比如说，往杯子里倒水时，哪怕只是稍微撒出一点水，对于我来说也是难以忍受的。

可能在旁人看来，无法理解为什么会这么伤心。

自己也清楚不是什么大不了的失败，但还是很难抑制住自己的感情。

每次失败时，失败的事实会就像海啸一样在我的脑子里奔涌而来。

然后，就像海啸推倒树木房屋一样，自己会被打击得崩溃了。

好坏善恶，这时都会分辨不清。

总之，感觉如果不早点逃离这种状态，自己就会被淹死。

为了逃避，会采取各种手段。不光会哭喊，有时还会扔东西，打人。。。。

不久，当一切归于平静时，我也会清醒过来。才发现，原来哪儿都没有发生过海啸，留下的只有我胡闹的痕迹。

每次认识到这一点时，我都会陷入一种自我厌恶的状态之中。

## 21. 为什么说过了也不能马上去做？

哪怕是自己想做的事，必须做的事，有时也不能马上付诸行动。不是不想去做，而是心情一下子整理不过来。

不管是什么事，我都没办法顺利地，像大家那样马上着手去做。下面我来说明一下，整理心情是怎样一个过程。

首先，要想好要做什么。

然后，要想象自己怎样做。

接着最后，还要自己给自己打气。

这个过程是否顺利，决定着后面是不是可以顺利地付诸行动

身体不听指令时，即使是自己想做的事也做不了。并不是身体哪里感觉不适。就好像除了灵魂以外，身体都是别人的一样，不能随心所欲。这是一种大家无法想象的痛苦。

虽然从表面上看不出来，我们感受不到自己的身体是属于自己的。我们总是抱着这个棘手的身体，在整理心情的过程中痛苦挣扎。

## 22. 讨厌被要求做这做那吗？

希望大家能一直看护着我们。看护也就是说，请不要放弃教我们。之所以用看护这个词，因为哪怕只是大家看着我们，我们也会变得坚强起来的。

从表面上，看不出我们是不是真的理解了话意，同一件事教好几遍都学不会。虽然如此，想要努力的心情和大家是一样的。总被说不行，不行，被放弃的话，我们会觉得很悲哀的。

单靠自己，我们完全不知道该怎么办，才能做得到和大家一样。无论如何，请帮助我们，一起努力到最后。

## 23. 最痛苦的事是什么？

大家感受不到，我们处于怎样一种痛苦的心情之中。

周围的人可能都会说，照顾我们好辛苦。

可是，大家一定无法想象，像我们这样，总是只会给别人添麻烦，毫无用处的人，

其实内心有多么痛苦悲哀。

每次闯祸时，不能道歉，还要被抱怨嘲笑。好多次自己都觉得厌倦，绝望。忍不住会想，我们究竟为什么要作为人出生到这个世上来呢。

身边的人们，请不要为了我们而烦恼吧。  
那会让我们感觉好像自己的存在都被否定，连活下去的勇气都没有了。

我们觉得最痛苦的事，是由于自己的原因而有人悲伤。  
只是自己痛苦的话还能忍耐。但如果是因为自己的存在而给周围带来不幸的话，我们是无法忍受的。

## 24. 自闭症的人想变成普通人吗？

如果我们有可能变成普通人的话，会怎么办呢？  
父母，医生，还有周围的人都一定会很高兴地说“希望变回普通”吧。

一直以来我都祈愿“自己变成一个普通人”。因为觉得作为一个有缺陷的人，生活起来有太多痛苦悲哀。如果能像大家一样生活，那该有多好啊。

但现在，假如治疗自闭症的药被开发出来，我也许还是会选择维持现状。  
为什么会变得这样想了呢？  
简单的说，因为我现在明白了，不管有没有缺陷，人都必须努力，努力的结果才会得到幸福。

假如说我们有自闭症，是一种普通状态。那也就真的说不清什么才是普通了。  
只要能喜欢上现在的自己，是普通还是自闭症都无关紧要了。

### [让我告诉你] 喜欢飞机

那是和家里人一起去北海道旅行时的事，  
已经很久没有坐过飞机了。  
上次坐时还很小，没有觉察到，这次我很惊奇地发现，起飞时身体的重力负荷让我感觉很舒服。  
那时突然想到了下面的故事。

那里是一颗小小的，安静的，绿色星球。  
自闭人：这里就是我们的星球。  
地球人：不觉得身体很沉吗？好像手脚都绑了铅一样。

自闭人：在你们地球上，我还总觉得自己好像在太空漫步一样呢。

地球人：原来如此，我懂你的意思了。

假如有一个能进行这样对话的，有着正适合自闭症的重力的星球，我们肯定能更轻松地行动。。。

### 第三章 感官的不同

有点不可思议的感受方式，哪里不一样呢？

#### 25. 为什么会蹦跳起来？

当我一边拍手，一边嘭嘭地蹦跳起来时，大家猜猜我是怎样一种感觉呢？大家肯定觉得，因为太兴奋，所以什么都不管不顾了吧？

我蹦跳时，所有的感觉都朝着天空而去，有一种想要把自己融入天空之中的冲动。跳起来的脚，拍动的手等等，自己身体的各个部分都能很清楚地感觉得到。因而我会觉得很舒服，这是我蹦跳的理由之一。

最近还想明白了另一个理由。  
那就是，这时身体会对于悲伤或高兴的事做出反应。

平时一发生什么事，我就会像被雷劈过一样，僵硬得像个木头人。僵硬并不是说身体变硬了，而是不能按照自己的意愿行动。  
而嘭嘭地蹦跳起来时，就像摆脱了束缚自己的绳索一样，身体会变得轻松起来。朝着天空摇摆自己的身体，真想就这样变成一只鸟，飞向更遥远的某个地方。

被自己束缚，被别人束缚，我们只能像笼子里的鸟一样，不停地鸣叫，不停地蹦跳。  
我真想能在遥远的碧空之下，尽情地展翅膀飞翔。

#### 26. 为什么会隔空写字？

我们经常会隔空写字。  
大家认为，这是在想表达什么或在思考什么吧。  
对于我来说，写是为了确认自己想记住的东西。

我一边写一边回忆看到过的东西。不是当时的场景，而是一些文字和记号。文字，记号是我们不可或缺的朋友，因为它们在我的记忆中是永远不会改变的。

寂寞时，快乐时，就像人们随口哼歌一样，我们会回想起文字来。我写文字的时候，好像什么都能忘记似的。而且，感觉和文字在一起时自己不是孤单一人。

因为对于我们来说，文字，记号，比起听来更容易懂，而且随时可以回忆起来。

## 27. 自闭症的人为什么蒙住耳朵？因为觉得很吵吗？

别人不在意的声音，我们会很在意。问题是，这种在意的感觉，是大家很难理解的。

这跟感觉声音很吵还有些不同。在意的声音一直听下去，会感觉搞不清楚自己现在在哪儿了。这时就好像地面在摇晃，周围的风景都向我袭来似的，让人很恐怖。所以，蒙住耳朵是一种自我保护的行为，是为了清楚地知道自己身处何地。

在意的声音，每个人都有所不同。我也不知道怎样才能不需要蒙住耳朵。虽然有时我也会蒙住耳朵，但慢慢手就松了下来，并习惯那声音。通过习惯那声音，我想有时也许就能克服这个行为吧？

重要的是，即使听到自己很在意的声音，也能不觉得害怕。

## 28. 为什么会笨手笨脚的？

做操时，老师会提醒我“手要伸直”，“膝盖弯一下”。

我一直搞不太清楚，自己的手脚处于怎样一种状态。对于我来说，自己的手脚就像美人鱼脚一样，无法体会得到，手，脚长在哪里，不知道怎样才能随心所欲地动作。

自闭症的孩子经常抓别人的手去拿东西，可能也是因为不清楚距离感，所以也不知道自己的手要伸多长能够到，怎样才能抓住东西。但只要多几次经验，还是能做到的。

是直到现在，我还是会觉察不到踩到别人脚了或推撞别人了。可能是触觉上也有些问题吧。

## 29. 为什么做事与众不同，因为身体的感觉不同吗？

为什么不穿鞋？

为什么总是穿短袖？

剃或者拔身上的毛不疼吗？

每次看到我们做事与众不同，谁都觉得不可思议吧？

自闭症的人这样做，是因为身体的感觉不一样吗？是喜欢这样做吗？

我觉得可能两者都不对。

这么做时，那个孩子其实很痛苦。但如果不这么做的话，就会好像自己要疯掉一样。

感觉异常，应该是指神经不能正常地动作。因此神经正常的人，也有看得出感觉上有异常的时候。

痛苦的时候，谁都会自己想办法去解决它。

异常感觉和错觉，是因为痛苦，因为自己想当然的认为是这样而产生的。

当神经集中到那里时，身体的能量也汇集到一点，所以感觉才变得扭曲了吧。

普通人如果感觉痛苦，会找人诉苦，或者又吵又闹。

而我们却无法把自己的痛苦告诉别人。

我们手足无措时，大家要么说些误解我们的话，要么就劝我们别哭了。

那样我们只能把痛苦的心深藏起来，感觉也会越来越异常。

## 30. 为什么对于疼痛，有的敏感有的迟钝？

自闭症的人里，即使是像剪头发，指甲这样不应该觉得痛的事，有人也会大吵大闹。反过来，即使受了看起来很痛的伤，有人也若无其事。

我觉得这不是神经的问题。

一定是心中的痛楚在身体上显现出来了才会这样。

记忆的复苏也就是重现。我们的记忆没有明确的顺序。剪头发，指甲本不应该感觉到痛，之所以大吵大闹，可能是因为悲伤的记忆和这些事关联在一起的缘故。

也许会有人说，剃头，剪指甲我从开始就讨厌，想不起来有这样的事呀。

我们的回忆，并不是像从排成一列的数字中，捡出想要的那样简单。而是像拼图游戏，只要有一块拼不上，整个图就合不起来，无法完成。如果有其它一块混入，现在的记忆就会崩溃得支离破碎。

我们哭喊并不是因为身体疼痛，而是因为记忆在作怪。

与此相反，看起来很痛却若无其事的人，应该是不能忍受长时间感受疼痛吧。

大家可能无法理解，把自己的感受传达给对方，对于我们来说是多么困难的事。与其说让人家理解我的疼痛，还不如自己单独承受来得简单。

可能大家都觉得，不依靠别人我们无法生活，其实有时我们的忍耐力也是很强的。

### 31. 为什么会严重挑食？

有些自闭症的人，只能吃固定的东西。

虽然我不是这样，但也能理解他们的感受。

一日 3 餐，虽然都只是重复吃这一动作，可能很多种食物对他们来说会觉得难受吧。

每种食物的味道，颜色，形状都不一样。除了自己认定是吃的东西以外，其它的即使放进嘴里也不会觉得好吃。就好像在荒野中，嘴里被塞进过家家的玩具食物似的，毫无乐趣可言。

为什么会这么想呢？

一部分原因肯定是味觉异常。再有就是，可能我们总要花比常人更多的时间，才能感受到各种食物的美味。

总是只吃固定的食物，看起来像是挺老实的。

但是，不管从营养还是人生乐趣的角度来说，吃东西都是不可或缺的。

只有吃了东西才能活下去。

哪怕每次一点点也行，我觉得应该慢慢练习吃各种东西。

### 32. 看东西时先看哪里？

我们在看什么，这只有我们自己才能明白。

有时我都会想，大家竟然不知道还有这么美丽的世界，真是太可怜了。

真的，我们所看到的世界是充满魅力，如此美好。

大家可能认为，不管是谁，用来看东西的眼睛不都是一样的吗？但我觉得即使看见的是同一个东西，但接受所看到东西的能力是不一样的。

我想大家看东西时，应该是先看全体，再看部分的。但对于我们来说，部分会先跳入我们的眼帘，然后才慢慢地弄清楚全体。

哪个部分首先映入眼中，根据当时的状况会有所不同。

有时是鲜艳的色彩，有时是让人印象深刻的形状，眼睛看到这一点后，就完全沉迷其中，其它什么都顾不上了。

什么东西都有它美丽的一面。

我们能感受到它的美丽，并像自己的事一样高兴。

不管去哪里，不管在做什么，我们都不是孤单一人。

看起来像一个人，其实一直有很多好朋友和我们在一起呢。

### **33. 很难调整穿衣吗？**

寒暑时节，我也无法根据气温来调节自己需要穿的衣服。

有些自闭症的人，总是只穿同样的衣服。

大家也许会想，只不过是选择或者穿脱衣服罢了，有那么难吗？

我们也说不清为什么。

比如说，即便热得快晕倒了，也知道很热这个事实，但却会忘掉脱掉衣服就行这个事实。

不是不知道，是会忘掉。现在自己穿着什么衣服，怎样才能凉快点，全都会忘掉。

如果只是用手帕擦擦汗的话，因为一直在做，所以没什么困难。

而调整衣服需要根据当时的情况来变，就没这么简单了。

我也能理解那些一直穿同样衣服人的心情。

衣服就像是自己身体的一部分，不变才能放心。

为了保护自己，首先力所能及的事都必须去做。

对于我们来说，比如穿自己身体已经习惯了的衣服也是其中之一。

### **34. 有没有对时间的感觉？**

时间是永恒的，正因为如此，它也没有明显的间隔区分。这点让我们很困惑。

大家肯定想不通，为什么时间的感觉会有偏差，或者说抓不住它呢？

时间对于我们来说，就像从没去过的外国一样，是无法想象出来的。

时间的经过无法写在纸上。

指针的变化能让我们知道时间在流逝，但无法真正地感受到它，因此会感到不安。

正因为我也是自闭症，所以也能感受到这种不安。

我们觉得害怕，因为不知道自己下一刻会变得怎样，又会闯什么祸，担心害怕不知所措。能自控的人是无法理解这种感受的。

我们的一秒钟可能长得永无尽头，我们的 24 小时也可能短得转瞬即逝。

我们只能通过场景来记忆时间，因此 1 秒钟和 24 小时并没有什么不同。

不知道下一个瞬间自己会在做什么？这让我们感到不安，无所适从。

## 35. 为什么会发生睡眠障碍？

有人到了夜里也总是难以入睡。

我小时候也有过深夜难以入睡的时期。当时也不可思议，怎么会到了晚上还睡不着呢？

现在我已经几乎没有这样睡不着的情况了。

也许到时候自己就会变好的吧。

即使不睡觉，本人看上去好像还挺精神似的，其实却已经疲劳得很了。

虽然说不清为什么会发生睡眠障碍，即使会持续一段时间还不睡，也请不要责骂我们，请静静地守护我们吧。

## [让我告诉你] 夏天的感觉

很奇怪，我们总是心烦意躁。

好像一年到头都是夏天的感觉一样

别人在无所事事的时候可以安静下来。

我们却像上学快要迟到的孩子一样，总是在着急。

好像是一只蝉，不赶紧的话，生命的夏天就要结束了。

呜呜，唧唧，呱呱的，尽管哭个够，尽管吵个够。

我们一直都在和时间争斗。

到了秋天，蝉的一生就会结束，而我们人，却还有很多很多时间在等着我们。

搭不上光阴列车，我们总是感到坐立不安。

太阳升起又落下，而我们只能哭泣不停。

## 第四章 关心，感兴趣的事。

有喜好，厌恶吗？

### 36. 为什么会转动各种东西

我喜欢转圈，也喜欢不管拿起什么东西就转动起来。  
转动东西有什么好玩的，你知道吗？

普通的风景是不会旋转的。  
而旋转的东西是很刺激的。

在我们看来，只要能看着转动的东西，就好像感觉幸福无边无际直到永远。  
看着它时，旋转的东西总是按一定的规则运动。不管转动什么东西都是一样。

永恒不变让人感到舒服，这也是一种美。

### 37. 为什么要在眼前舞动手掌

这是为了能让光线舒适地进入眼中。

我们能看见的光，是像月光一样轻柔，温和的。如果光线直接进入眼睛，看到的光粒子太多，眼睛就会觉得疼痛。  
当然我们不可能不见光。  
因为光，会抹去我们的眼泪。

看到光时，我们会感到非常幸福。  
这可能是喜欢那些撒落过来光分子吧。这些分子会安慰我们。  
这种感觉没法用任何理论来说明。

### 38. 为什么要把玩具车，积木块摆成一排呢？

摆成排是件让人愉快的事情。  
一直流动的水也让人感到刺激舒服。

大家会装扮成一个什么角色，来玩过家家的游戏。我无法理解这有什么好玩的。

有时经常自己都受不了自己，怎么会对顺序，排列方法这么在意。

我们还很喜欢线条，形状（拼图）等等，在玩这些东西时，头脑中会觉得很快。

### 39. 为什么喜欢在水里？

我们想回归，回归到很久很久以前，人类都还不存在的远古。

自闭症的人，应该都有和我一样的想法。

我总想不明白，生物诞生，进化，为何要爬上陆地，又为何要选择变成人，过着被时间追赶的生活。

在水里，多安静，多自由，多幸福呀。

不受任何人干涉，在那里自己想要多久就有多时间。

不管静或动，在水中都能感受得到，时间按照一定的间隔流逝而去。

因为眼睛，耳朵接受到的刺激太多，我们会搞不清楚 1 秒是多短，一个小时是多长。

自闭症的人是没有自由的。因为我们是保留着原始的感觉就来到这个世界的人。

我们无法搭上光阴列车，语言也不通，连自己的身体也都只能任人摆布。

如果能回归远古，我们肯定能像现在的大家一样自由地生活

### 40. 喜欢电视广告吗？

如果被问起喜不喜欢，我会觉得困惑，因为自己也不知道该怎样回答。

大家好像认为，肯定是因为喜欢，我们才会老是提起它？其实并不是这样。

能记住广告，是因为反反复复地看过。

一下就跑到播放广告的电视机前面去，是因为高兴，里面播放的是自己知道的东西。

为什么大家对广告不感兴趣呢？

那样反反复复地看，感觉不像朋友又来一起玩了吗？

我并不喜欢广告，但电视里播放自己知道的东西时也会感到兴奋。因为，广告的内容自己已经很清楚，而且很快就会结束，能放心地看下去。

可能因为平时我们都情绪不稳定，面无表情，所以看广告时的样子会让人看上去很兴奋吧。

我觉得看广告时，可以偷窥到我们真实的另一面。

## 41. 喜欢什么样的电视节目

直到现在，我还很喜欢【和妈妈在一起】这个电视节目。大家会想，这么大了还在看幼儿节目，到底还是幼稚吧。不过我觉得不是这样。

从某种意义上来说，我们的确像小孩子一样。喜欢温柔，可爱，美丽的东西。对于我们来说，简单明瞭的故事情节，容易猜测得到。所以能安下心来感受其中的乐趣。另外因为重复也比较多，出现自己知道的画面时，会高兴地欢笑起来。

重复真的让人很快乐。

如果要问为什么，我会这样回答。

“在陌生的土地上，假如能遇到熟人聊天，不是感觉很让人很安心吗？”

我们不喜欢与人争斗，谋略手段，批判贬低。因为假如换了是自己的话，肯定会束手无策的。

### 【小故事】 在哪儿听过的故事

女孩穿着红鞋子。

“肯定，就这么跳下去直到死”，谁都这么想。

恐怕女孩自己也是这么想的。

有一天，大家都安静地睡着了的时候，女孩开始跳起舞来。

咕噜咕噜，咕噜咕噜，咚咚咚

踢踢踏，踢踢踏，囡囡囡

噹噹，噹噹噹，踏啦啦啦

真的好开心

真的好高兴

女孩觉得很幸福。

很快一周就过去了，

（还能跳多久呢），

虽然累得要命，女孩还是祈祷自己能继续跳下去。

第八天，英俊的男孩出现在女孩面前。  
男孩说，“和我一起跳吧”  
女孩停下了舞步，对男孩说  
“我找到了比跳舞更重要的东西”，  
后来，两个人住在小小的房子里，一直过着幸福的生活。

## 42. 为什么会记住火车时刻表和日历

那是因为觉得快乐。

我们都喜欢数字。  
数字是永恒不变的，1 就是 1，不会是其它任何东西，单纯明快让人感觉舒畅。  
时刻表，日历，不管谁看都是一样，按定好的规则标示出来，简单明瞭。

喜欢的东西，就好像它自己会跑进我的脑子里一样，很容易记住。  
对于我们来说，肉眼看不到的人际关系，模糊的描述，都很难理解。

看起来好像我写起文章很简单，其实并不是这样。  
我总是很在意，是不是自己的感觉和普通人有误差。  
然后通过电视，书，周围的人的会话，来学习各种场景下的不同感受。  
为了记住之后不再忘掉，马上会在脑海里编一个同一场景的小故事。

## 43. 讨厌读长文章，不爱学习吗？

并不讨厌，至少我一直是想学习，想了解各种知识的。  
但麻烦的是，这种心情不能被大家理解。

我不是讨厌长文章，而是没有读完它的毅力。  
总是一下子就感到疲倦，或者弄不明白内容写的是什么。  
如果是简单的图画书还好，不用费多大力气就能读下去。  
所以我自己阅读时，都会选择图画书。  
图画书容易读懂，还能丰富想象力。读多少次也不会厌倦。

我也想学习各种知识，成长起来。  
跟我一样想法的人，另外还有很多。  
问题是，单靠我们自己是没办法学习的。  
要想和大家一样学会一个东西，我们需要更多的时间和技巧。  
帮助我们学习的人，需要有比我们更多的耐心。

并且要理解，怎么也看不出来爱学习的我们的真实想法才行。

我们也想一天天地成长起来。

#### 44. 讨厌竞争赛跑吗

并不讨厌，只是一意识起来，就再也跑不快了。

如果是跟大家一起快快乐乐地奔跑，还能跟风儿追逐游戏，跑多少我都愿意。

总被说逃跑起来很快。那是因为被追赶时，如果自己和对方的距离缩短，会感觉不舒服甚至恐怖，不知不觉就一直逃跑下去了。

一意识起来就跑不快，并不是因为紧张。

一意识到必须快跑，就会考虑怎样才能挥动手脚让自己跑得更快，一考虑起来，身体动作就会僵住。

另一个跑不快的原因是，我们不能理解战胜别人有什么可高兴的。

我也认为，大家都完全发挥出自己的力量，是件了不起的事。

我也能理解，结果名次会有不同。但我觉得这跟战胜别人不是一回事。

运动会时，我总是自己先兴奋起来，就像在原野中奔跑一样，囫囵，踢踏踢踏地往前冲。

#### 45. 为什么喜欢散步？

好像自闭症的人很多都喜欢散步。

大家认为这是为什么呢？

因为感觉舒服吗？

是因为觉得外面的世界有趣吗？

这些理由当然都对，

但我觉得最大的理由是，因为喜欢绿色。

大家也许会想，就是因为这个呀？

但是，这种对绿色的喜爱，跟大家的感觉有所不同。

大家看到绿色时想的，应该是因为看到绿树花草，而被它们的美丽所感动。

但我们的绿色，却是和自己生命一样重要的东西。

为什么这么说呢。因为看着绿色，即使是有着身体缺陷的我们，也会感受到生活在这个星球上的美好。只要和绿色在一起，精力就会从身体里涌现出来。

不管怎样被人否定，绿色都会紧紧地拥抱我们的心。

眼睛能看到的绿色，是草木的生命。生命的颜色就是绿色。所以我们很喜欢散步，因为能看到绿色。

## 46. 喜欢自由的时间吗？

自由时间，你在做什么呢？

对于我们来说，自由时间其实根本是不自由的。假如你告诉我，“喜欢干什么都可以”。可要想找到自己喜欢做的事却并不容易。如果边上就有平常玩的玩具或书，我会拿起它们来玩。但那并不是自己喜欢的，而是会做的事。

玩平常熟悉的玩具或书，就知道该做什么，会很安心。看到这种场景，大家会认为，这就是他想做的事。可是，我真正想做的，有时是读一本很难懂书，有时是对一个问题进行讨论。

我们被大家误解。这种误解让我们又苦恼又悲哀。

我们会想尽一切办法，让人理解真实的自己。有时也会抑制不住自己，变得恐慌。请一定认识到我们真实的态度。

## 47. 能告诉一下自闭症的人有什么兴趣爱好吗？

我们有着不为大家所知的兴趣爱好。那就是和大自然嬉戏。

之所以不擅长和别人打交道，是因为总是会考虑太多，对方会怎么看自己，怎么回答才好，等等，

而大自然总是温柔地拥抱我们。闪闪发光地，清清爽爽地，哗啦哗啦地，干干净净地。看着看着就像要被吸进去似的。这时，自己的身体就像变回了出生之前的细胞，慢慢融入大自然中的感觉向我袭来。这种感觉是那么美妙，会完全忘记自己是一个人，是一个有缺陷的人。

大自然，在我非常生气的时候，会平静我的心，在我高兴的时候，会和我一起笑。

也许大家会认为，没法和大自然交朋友。

可是，人也是一种动物，在我们的内心深处，应该都还残留着原始时代的感觉。我会珍视这种把大自然当作朋友的心情，直到永远。

## 【让我告诉你】 大佛

有没有遇到过，去到一个地方时，看不出什么原因就会哭起来的人？

那人只是说不出来罢了，其实哭是有理由的。

让人意外的是有时会喜极而泣。

最近和家里人一起去镰仓时，我一看到大佛，就感动得哭了出来。

大佛的威严壮观，还有历史的厚重和人们的思绪等等，一起涌上我的心头，眼泪就怎么也止不住了。

大佛好像在对我说，“人，不管谁都是在苦难中生活的，一定不能当逃兵哟”

我觉得谁都有一颗会感动的心。哭的时候，并不一定都是因为悲伤厌倦。

希望大家能知道这一点。

## 第五章 关于行为

### 为什么会那样做？

#### 48. 为什么会马上跑掉？

我的心一直摇摆不定。

并不是想要到哪里去，但总是抑制不住自己，看到一个地方就想冲过去的念头。周围的人很生气，自己也觉得自卑，但就是不知道怎样才能制止自己。

并不是想逃走才这么做，也不是这么做会觉得舒服。

就像时空穿越一样，不知不觉地身体就动了起来。

谁来阻拦也好，发生什么事也罢，这时就像被恶魔附身了一样，变得自己都不是

自己了。

哪里才有解决的办法呢？

直到现在我还在和这种冲动斗争着。

但跟以前比，好像一点点地在变好。

虽然没有有效的解决办法，但马拉松或者行走能让我觉得身体轻松一些。

轻松一些的话，就能（通过感受重力）明确自己身体的位置，心里也会平静下来。

## 49. 为什么很快就会迷路？

前面已经说过，我们一看到感兴趣的东西，就会马上飞奔过去。

但迷路还有其它原因。

那就是，因为我们不知道自己应该呆在哪里。

大家会想，跟紧别人，或者手不松开不就行了吗？

可我们就是听不进去，还是会迷路。

理由用一句话来说就是，因为那个地方让人觉得不舒服。

我们为了找到自己能安心的地方，无意识地就会晃晃悠悠地走起来，或者啪的一下就跑掉。

这时，根本不会考虑自己会变得怎样。

总之，不找到自己的安身之地，就会陷入错觉，好像这个世界上就只剩下自己一个人了。

迷路之后，即使被带回原来的地方或人的身边，这种不安的心情也不会消失。

我们理想的安身之地在哪里，好像怎么找都找不到呢。

其实我知道，它只存在于幽静的森林和深深的海底。

## 50. 为什么会跑出家门

幼儿园时，我曾经有过自己一个人跑出家门，被警察保护的经历。

那个时期，有好几次都自己从家里跑了出去。

为什么会那样做，现在回想起来，有几种可能性。

跑出家门的原因，并不是有什么目的一定要往外面跑。

虽然很难说清，感觉身体就像是被什么诱惑，自己就动了起来。这时完全没有害怕，不安的感觉。总之，如果不跑出去，好像自己就会变成另外一个人。不知道

为什么，必须向一直向前跑，不允许回头。因为路是没有尽头的。

路在呼唤着我们。

这没办法用理论来说明。

直到有人把我们拉回来，在发现自己干了什么。并且觉得惊讶。

我是因为差点被车撞上，那种恐怖深深地留在了记忆里，才不再一个人从家里跑出去了。

利用某个机会，这种行为应该是能改掉的。在那以前，请看护好我们吧。

## 51. 为什么重复做同样的事

自闭症的人喜欢重复，并不是因为喜欢自己在做的事，或是觉得快乐。

我想，大家会对那种像是被什么东西附了身一样的态度感到很惊讶吧？就算再喜欢，一般也不会那样翻来覆去地重复。

这时我们并不是根据自己的意志在重复地动作。

可能是大脑在这样指令。

在这样做时，会感觉很舒服，很安心。

因此对于我们，很羡慕那些能根据自己的意志，什么事情都能着手去做的普通人。

跟自己的想法无关，大脑总是会要求我做这做那。

如果不服从的话，就必须要和被打入地狱一样的恐怖去抗争。

也许活着本身对于我们来说就是一种抗争。

## 52. 被责怪多少次也不能理解吗？

不能做的事，不管被责怪多少次，还会重复去做。

明明知道是不能做的，为什么还会重犯呢？

【自己闯祸⇒发生问题⇒被人责怪】，这样的场景，已经作为一个画面，映射出造成自己行动的原因和结果，深深地刻印在脑海里。

理性告诉我不可以做，但想重现那个画面的念头更强大，总是忍不住又犯同样的错误。

这时，脑海中瞬间有种触电似的麻痹。这种感觉非常舒服，通过其它无法得到同

样的刺激。（如果非要举例的话，可能翻来覆去看录像的同一画面时也有差不多的感觉吧）

当然，坏事是不能做的。理性上，如何修正它才是个大问题。虽然我也想改过来，但这是需要非常巨大能量的。而且忍耐也会让我痛苦不堪。这时我需要的，是周围大家的耐心指导和爱情。

如果跟我的想法有所共鸣，请随时制止住我们的怪行为吧。

### 53. 为什么会沉迷上瘾

我们并非是因为喜欢才那么做。而是不做的话，就感觉会站也不是，坐也不是。

做起自己沉迷上瘾的事来，会稍微感觉平静一些。这些沉迷的事被大家责备，制止时，我会觉得自己真没出息，甚至厌恶自己，为什么会不想沉迷其中，却又总是不能自制。

如果这种沉迷上瘾会带给别人带来麻烦，请马上想办法制止我们。因为带给别人麻烦时，其实最烦恼的是自闭症的人本人。哪怕这时，看上去本人好像在嬉皮笑脸似的，其实内心是受伤的。明明是自己的身体，可是却无法停止沉迷上瘾，我们是多么的无奈呀。

反过来，如果沉迷上瘾并不会带给别人麻烦的话，请静静的看护我们。这些沉迷上瘾并不会永远持续下去的。一直认为肯定没法戒掉的事，说不定突然有一天就不再做了。我想，这可能是因为脑发出了可以终止的信号吧。终止的信号，就像吃完一袋点心一样简单，再没有任何拘泥其中的必要了。信号一发出来，就像人们完全忘记昨晚做过的梦一样，我会从沉迷上瘾中被解放出来。

问题是，沉迷上瘾给别人带来麻烦时，怎样才能制止它。周围的人，要带着一定能戒掉这种沉迷上瘾的强大信念，来对抗它。刚刚中断这些沉迷上瘾时，我们会觉得痛苦甚至哭闹起来，但慢慢就会习惯的。在这之前，请跟我们一起加油吧。

### 【小故事】 乌鸦和鸽子

乌鸦，乌鸦，你为什么叫——黑乌鸦最喜欢这样开头的，【七岁的孩子】这首歌了。

因为在其它故事里，乌鸦总是担任着，坏心眼，被大家讨厌的角色。黑乌鸦怎么也想不通，为什么自己总是被当作坏人呢。

有一天，一只迷路的白鸽子和黑乌鸦相遇了。

“这条路是通向哪里的”

白鸽子低着头，看上去很孤单

黑乌鸦，觉察到了白鸽子的神色。

“你怎么了”

白鸽子，快要哭出来地说。

“我一直在寻找幸福之路，可是怎么也找不到，我还算是和平鸟呢。。。 ”

黑乌鸦吃了一惊。

这么漂亮又被大家喜爱的白鸽子，原来也有这么深刻的烦恼。

黑乌鸦说，

“这条路连着你来时的路呢”

白鸽子吓了一跳，没想到会得到这样的回答。

然后，过了一会儿又轻轻地笑了。

“原来我要找的，就是我来时的路呀”

白鸽子，精神抖擞地飞向了蓝天。

黑乌鸦抬起头，朝着蓝天，猛地煽动翅膀飞了起来。

和白鸽子同样，黑乌鸦看起来也和蓝天很相配。

## 54. 为什么不给指示就不行动呢？

自闭症的人做事时，没有言语指示，往往不会转移到下一个行动。比如，有谁说过“喝果汁”，但没说“请喝”的话，就一直不喝，说过“晾衣服”，但没说“开始吧”的话，就不会去晾衣服。

理由我也说不清楚，虽然说不清楚，其实自己也是这样的。

大家会想，既然知道下面要干什么，自己判断一下不就行了吗？

我也是这么认为的。

但实际行动起来却非常困难。

好比信号灯不变绿就不能横穿斑马线一样，没有指示我们的大脑就无法按下下一步行动的开关。

破坏这个规则去行动的话，会感觉恐怖，好像自己要变成一个不认识的怪物一样。

当然只要能跨越这种苦恼，就会一点点地习惯，没有指示也能行动。

但跨越单靠自己是做不到的。就像大家所看到的一样，我们每次都会大吵大闹，哭喊，又敲又摔，挣扎抵抗。

但请不要放弃，请和我们一起抗争吧。  
因为这时最无可奈何是我们自己，我们才是最想早点摆脱这个枷锁的人。

## 55. 为什么一直动个不停。

我的身体一直动个不停。没有办法停下来。  
一停下来，就会感觉灵魂要从我的身体脱落出来似的。  
恐惧不安，如坐针毡。

我一直在寻找一个出口。

想要去到远方却又哪里都去不了，思绪一直都在自己的身体里痛苦挣扎。  
静止的时候，真的能感受到自己被囚禁在这个身体里无处可逃。必须一直动个不停才能稍微感觉平静一些。

当我们动个不停时，谁都会对我们说“要平静下来”。  
但这时，我只有动起来才能觉得安心，根本无法理解，“要平静下来”这句话的意思。  
我现在也明白了，有时是不能乱动的。  
要想不一直乱动，只能一点一点地练习。

## 56. 需要可视性预定表吗？

我也知道预定只是预定，并不是决定。但一旦定下的事如果不能遵守的话，还是会接受不了。

我也知道有时变更是没办法的事，但脑还是会向我发出“这不行”的指令。  
因此，我自己并不喜欢，把时间，预定都用可视的方式表示出来。  
这么做看起来好像能让人感觉安心，实际上却只会被它束缚。  
就好像自己是机器人，全部行为都是事先定好了的。

但这只是说，预定表，时间不要都用可视的方式来表示。有什么预定的话，最好还是请事先告诉我。  
用可视的方式来表示，记忆会太深刻，以至于意识全部集中到自己如何去配合它上面，一旦发生变更就会惊慌失措。

有人会说，变更后的预定表再用可视的方式表示出来不就行了吗？  
不是这么回事。我想说的是，预定表本身请不要用图画等方式来标示。  
因为这样的话，要做的内容，时间的记忆太深刻，会一直担心现在做的事是否完全按照预定表在推进。  
我会一直担心地反复确认时间，而不能完全投入于事情本身。

仅仅靠听，很难看出来我们是否真的明白了。  
我们也许还会问好多次同样的问题。  
但我们很快就会习惯，问的次数也会减少的。  
虽然需要多花点时间，但我认为这样对于本人来说会更轻松。

当然，对于顺序，事物的说明，制作方法等等，用可视的图画，照片来教，会有助于我的理解。  
但像修学旅行，社会实践等等，如果看过太多现地照片的话，活动的乐趣就会减少很多。

## 57. 为什么会陷入恐慌？

可能大家不会理解，我们为什么会陷入恐慌。  
陷入恐慌的原因会有很多种，即使调整好环境，去除掉令本人不舒服的东西，有时还是会陷入恐慌之中。

大家对我们的误解之一就是，认为我们没有像大家一样复杂的感情。因为我们的行动看起来很幼稚，所以被认为心理也是一样的。  
其实我们也有着和大家一样的心理，因为不太会说话，甚至可能比大家更细腻。

背负着不能随心所欲的身体，不能表达自己的心情，我们一直活在极限边缘。  
有时会像快要发疯一样，痛苦不堪，陷入恐慌之中。

那时就请让我们哭吧，请在身旁温柔地看护我们吧。  
但如果因为太痛苦而失去自我，有伤害自己或他人的行为时，也请制止我们。

## 58. 怎么看待自闭症。

我觉得，自闭症的人们，一定是不受文明的支配，以完全自然的状态出生到这个世界上来的人们。

虽然只是我一厢情愿的假定。人类屠杀了这么多的生命，为所欲为的破坏地球环境至今，是否因为人类本身觉察到了这种危机，所以才会诞生出自闭症的人们来的呢？

我们，虽然有着和大家完全一样的外表，但又和大家完全不同。  
就好像是突然穿越时空而来的远古一样。

如果因为我们的存在，世上的人们能够想起，对于这个地球来说很重要的一些事，我们会不由自主地感到高兴。

【就在你身边】这件作品，是为了希望大家知道，无法把情感传递给自己爱的人是一件多么痛苦悲哀的事。如果您能从这个作品中得到共鸣，肯定我们的内心也能被大家所理解。

## 就在你身边

骏曾经以为自己很了解自己。可是从那天起他不再那么自信了。

大家都在看着我。

就像傍晚的天空，被微微泛出橙黄的云彩卷上一层灰色带子一样，让人有一种不祥的预感。

为什么大家都在看着我呢？

从家附近的超市里走出来，一位叔叔跟骏打招呼说，“你怎么会在这里呀？”

这位不认识的叔叔把红色的帽子压得很低，明明是冬天却穿着白色的T恤和过膝的短裤。

（不能跟着不认识的人走）

骏在心里轻声说，然后就急忙朝家里跑去。

就在这时，骏感觉到了大家的视线。

大家都在看着我。

最初还想，是不是大家在担心我呢？不对，不是那样的眼神。怎么说呢，那眼神，不是惊吓也不是探寻，但却好像要把我的心冻住一样。

骏顾不上那么多，逃一样地往家里跑去。

“我回来啦”

回到家里，骏感到安心了不少。妈妈跟平常一样，在家准备晚饭。骏打开冰箱门，一边拿桔子汁一边跟妈妈打招呼。

“妈，今天。。。”

骏的话停了下来

妈妈就站在那里。系着围裙，手里拿着锅，发型，衣服都和骏出门前一模一样。

骏僵住了

“就是那种眼神”

感觉周围就像慢动作一样，缓慢的动了起来。

如果不赶紧从这里跑掉的话。。

不知是骏自己想的，还是谁说的。

僵住了的身体就像被鞭子抽了一样，骏哇的大喊一声，往外飞奔了出去。

根本记不清是怎么跑的，清醒过来骏已经在公园里了。外面很冷却满身是汗，骏已经累得不行了。

（到底这是怎么回事呀？）

为了让自己心情平稳下来，骏在脑海里重新回想起来。

(早上起床后去上学然后回家，到那时为止什么事都没有呀。后来...)

想不起来，后来，我怎么样了？

冬天的寒风从坐在长椅上发呆的骏面前吹过。

丢失的记忆。

就像是甜甜圈的中心部分一样，骏脑子里那时的记忆都消失了。

哭都哭不出来。

（走投无路时，人竟然还能这么跟平常一样）

天也已经快要黑了。

一边觉得不赶紧想办法不行，一边觉得管它会变成怎样，两种想法在心里交错。

也不知道过了多少时间，清醒过来时已经周围一片漆黑了。

骏缓缓的站起身来。

漫无目的地，不停地往前走。

大家都在家里吧，路上一个人都没有。虽然觉得寂寞，骏现在根本没有心思想去见朋友。

（现在家里，会不会在担心我呢？）

自然而然地，骏的双腿就朝着家的方向去了。

家里面一片漆黑。

爸爸今天应该是早下班的，这两个人都去哪里了呢？虽然这么想，骏反而有些放心了。

（肯定是去找我了吧）骏这么想。

又没有被谁怎么样，不过是大家看我的眼神有些奇怪罢了。  
骏振作一下心情，决定就这么在家门口等着爸妈。

冬天的夜空非常美丽。星星一闪一闪眨着眼睛，让骏的心情渐渐地平静下来。

听到渐渐接近的脚步声，骏赶紧跑了过去。肯定是爸爸和妈妈。

“对不起，让你们担心了，我。。。”

两人的样子很奇怪，难道是因为太黑看不清是我吗？骏抓住妈妈的胳膊。

。。。本来应该是这样的，可是妈妈的胳膊却不在那里。

“这是怎么回事啊？”

肯定是那里搞错了吧？骏一头雾水，只能呆呆地看着爸爸和妈妈从面前走过。

“不可能这样，不可能的”，骏只能在心里反复的对自己说。

“我到底是怎么了，谁来救救我”，骏当场就蹲了下来。

“原来你在这里呢”

不知是谁在说话，骏抬起头来，站在面前的是那位在超市前碰见过的叔叔。叔叔一脸温柔安详地看着骏。

“没事了，我们一起回去吧”

叔叔抓住了骏的手。

骏看了看叔叔。叔叔轻轻的说，

“你已经不是这个世上的人了”

骏根本不理解叔叔说的是什么。叔叔继续说了下去。

“你没觉察到自己已经死了吧。刚才在去超市的路上，你被一辆闯红灯的车子给撞上了”

骏的脑海里，回想起当时的场面来。

对了，自己想躲开却害怕得动不了，被那辆车给撞了，一切都无法挽回了。然后等清醒过来时，自己已经站在超市前面了。。。,

眼泪从骏的眼睛里涌了出来。

我已经死了。我已经死了。

骏的眼泪停不下来。

我可不想死，为什么要我死呢，讨厌，讨厌，讨厌！

骏一直哭个不停。

不知经过了多少时间。人不可能永远哭下去。

骏自己也不知道什么时候止住了眼泪，可脑子里面却一片空白。

叔叔说，“好了，一起回去吧？”

回去。。。回哪里去啊？

“我家就在这里呀？”

骏急忙从窗子往家里望去，从窗子正好可以看到客厅的样子。

在哭呢，爸爸和妈妈都像疯了一样，在哭喊呢。

骏眼睛里好像又有什么东西快要溢出来了。

（我该怎么办呀？）

叔叔催促了一下骏就开始往前走了。就像是被肉眼看不见的丝线牵着一样，骏跟着叔叔往前走去。叔叔一直往西方向走。前面有什么在等着我呢？虽然骏已经死了，但还是感觉到一种死的恐怖。

“我们这是要去哪里呀？”

骏小声的问。叔叔抱住骏的肩膀，像是理所当然地说。

“当然是天堂了”

“我可没去过”

叔叔大声的笑了出来。

“可不是嘛”

通往天国的路

以前读过的书里好像有写过，美丽的白色道路一直通向天边，路边开满了从没见过漂亮花朵。骏一边想，一边跟着叔叔往前走。

可能过了有三十分钟吧，骏觉得，通往天堂的路怎么可能只是这么普通的一条路呢，这样不是都感受不到已经死了吗？

最初骏虽然很绝望，渐渐恢复了自己一直的状态。

“叔叔，还有多少时候能到天堂呀？我都快要累死了。。。 ”

叔叔扑哧一声笑了出来，骏也跟着笑了起来。

原来人不管什么时候都能笑的呀。就像我，死了都还能笑出来。骏一边这样想，感觉自己好像也轻松了不少。

“你总算笑了”叔叔说。

“通往天国的路，这才是刚刚开始呢”

叔叔静静的向上举起双手，好像在说什么，骏没能听见。

好像有谁以前说过，死了就会变成星星。肯定是妈妈吧。妈妈无论何时都站在我这边的，爸爸也总是和我一起玩。再也无法一起玩投球了。骏抬头望着夜空，轻轻的叹了一口气。

“好了，该走了吧”叔叔说。

骏又感觉有些害怕起来。

（我要死了，不对，是已经死了，后面会发生什么事呢？妈妈，救救我。。。）

骏的身体发起抖来。

叔叔发现骏的神态不对，担心地抱起骏。

“没什么好害怕的，只不过是短暂的离别罢了”

只是短暂的。。。，骏脑子又混乱起来。

（后面我会变成什么样呢？）

渐渐地，骏眼前的景色模糊起来，就这么倒下了。

漆黑漆黑的沉睡里，骏在想，

（为什么人必然要死呢，我还有那么多想要做的事呢。）

这样下去我会变成什么样子啊？骏战战兢兢的睁开眼睛。

一位穿着白色衣服的老爷爷站在那里。骏想，这为一定是神了。神和以前在美术馆里见到过的画像一模一样。

在神面前可要像个样子，骏赶紧想起身打招呼。

哎呀，骏想，（我的脚呢）

（原来真的幽灵是没有脚的呀）

骏好不容易刚刚想通，却又马上被吓得心脏都快要爆炸了。

“没有，没有，哪里都没有我的身体”

骏被吓坏了，忘记了自己是在神面前，手足无措。

“好了好了，不用担心”

神说。那声音就好像骏很早以前就知道一样，有种亲切的回响。

“死了就不需要身体了，已经没有什么再束缚你了”

啊，是呀，我已经死了。虽然没有身体，骏还是觉得身体被抽空了一样。

“下面我会变成什么样子啊”

骏问神。

“不会变成什么哦。不管怎么说，这里可是天堂呢”

这里到底是怎样一个地方呀？骏重新看了看周围。

漆黑一片，比起黑夜还要黑暗。但却有漫天的星星在闪烁。我以前住的地方可看不到这么多星星啊。星星真的是数也数不清呀。骏甚至忘记自己已经死了，被眼前的美景吸引住了。

“暂时你随便做什么都行。恐怕你还在留恋从前的生活吧。不过很快就会明白这里的一切的”

神说完这些，摇摇摆摆的就像被雾气稀释了一样消失了。

（怎么个随便呀？）

骏感到很困惑。

不经意的往下一看，地球就在眼前。黑暗的宇宙之中，蓝色的地球显得特别美丽。

（这里是就是宇宙啊）

下面我该怎么办呢？没有身体在这儿怎么活下去呢。而且是孤孤单单的一个人。对了，我都已经死了，怎么样我才会死下去呢？骏无法想象接下来会怎样。

骏很长时间都一动不动。

这跟我想象中的天堂完全不同啊。只要去到天堂，不是应该随时都可以吃到好吃的，每天都是快快乐乐的，什么烦心的事都没有吗。

“这算什么天堂啊，放我回家吧。。。 ”

骏大声叫了出来，马上就感觉自己被一股力量猛地推了出去。那是一种骏从来没有体验过的速度。

这里是。。。，喔，这里是我家。

“妈妈”

骏赶忙找妈妈。

妈妈在客厅旁边的和式房间里。骏感觉心砰砰直跳

“妈妈”

骏从妈妈身后轻轻地喊，

可妈妈并没有回头

（看来我真的是死了）

原本抱着的一线希望还是无情的被击碎了。

骏很失望，但还是站到了妈妈面前，想看看妈妈的脸，

妈妈穿着黑色的衣服，一脸沉痛不堪的样子。

（妈妈。。。）

骏在心里对妈妈道歉。

（对不起，我就这么死掉了）

妈妈和我之间，好像有一缕看不见微风吹过。

妈妈的手抚摸着我那肉眼看不到的身体。那一瞬间，我的身体就像小时候被抱在妈妈怀里一样，感觉温暖起来。

爸爸进到客厅里来。

“在做什么呢？”爸爸问。

“好像感觉骏就在这里似的”妈妈回答说。

爸爸也说，“骏永远都和我们在一起的”

骏的心情很复杂。虽然已经死了，我的心情还是和从前一样。可是，却一点都帮不了爸爸妈妈。

骏闭上了眼睛。

一下子，骏又飞速的移动了。

骏又回到了那个叫做天堂的地方。宇宙很安静，很安静。

骏一个人发起呆来。脑子里一片混乱。没想到自己死了会这样孤单一人。

（真想跟谁说说话呀）骏想。

好像听见了什么，什么声音？骏竖起耳朵。是人说话的声音。

“是谁在那儿？”骏大声地问。

“你是新来的吧？你好，我叫和夫”

骏很高兴，“太好了，我还以为这里没有其他人了呢”骏说。

“现在你虽然看不见，其实这里住着和星星一样多的人呢。只要你愿意，随时祥和任何人说话都行的”

和夫告诉骏。

“在这个世界里，时间，空间都可以超越。这里才有真正的自由。像我，已经在这里住了 80 年了”

骏问，“我都不知道在这里该怎么办呢，说起自由，这里又什么都没有。。。 ”

和夫笑着说，“做活着的时候做不了的事不就行了嘛”

说完，和夫就离开不知去哪儿了。

---死了才能做的事---

就在这时，无数的光就像在安慰骏一样，光帘罩住了骏的身体。感觉就好像在摇篮里被晃来晃去。前面绷紧的神经稍微松弛了一点。

骏好多天都没能这样静下来了，慢慢地睡着了。

骏慢慢地习惯了天堂的生活。就像和夫说的一样，自己也交了很多朋友。在这里，大家都很亲切温柔。没有语言，人种，时代的屏障。比起活着的时候，那些争斗的事就像不存在的谎言一样，大家都过着幸福的生活。骏没想到，原来什么东西都没有，才是最幸福的。

后来，活着的时候做不了的各种事骏都尝试了一下，去见识了地球上的各个地方，和天堂里许多的人说话，一切都是那么新鲜，快乐。

有时也会回家看看。虽然有些伤心不能直接和爸爸妈妈说话，但只要能看到爸妈的脸，还是觉得高兴。还有听着爸爸妈妈说起自己的事情，也会觉得快乐。自己没有忘记。只要能这么想，就感觉能鼓起勇气来。

但那一天却有点不一样。

像平常一样回到家里，骏发现母亲有些不对劲。

垂头丧气地，连饭也不吃，只是盯着骏的照片看，眼泪满眶。

“骏，妈妈受不了没有骏的生活了，妈妈想到骏那里去”

说完，就趴倒在桌子上了。

骏哭了起来。本来觉得妈妈在慢慢地振作起来，才好不容易放下心来。

（妈妈，别哭了。别哭了，妈妈）

骏轻轻的抱住妈妈的肩膀。可是，妈妈并没有感觉到自己的存在。妈妈一直哭到深夜，骏也一直陪在妈妈身边没有离开。

骏回到天堂，每天都在想着爸爸妈妈。本来想，就算我死了，他们也总有一天能恢复平常的生活。可是，爸爸妈妈却永远止不住悲伤。我就在旁边却什么都帮不了他们。骏的心沉了下去

（这样，只能祷告祈求神了）

“神啊，求求您”

骏大声地说。

神摇摇晃晃的，从白白的雾气中现出身来。

“是在叫我吗”神说。

“爸爸妈妈还一直在为我死了的事伤心。可是我却一点也帮不了他们。真的好难受”

神点了点头说，“我清楚你的感受。可活着就是这样的啊。你爸爸妈妈只要寿命到了，就也会到这里来和你再会的”

骏接受了神的话，精神上却没有半点好转。

“可这样下去，爸爸妈妈也太可怜了。成天看着爸爸妈妈这样，我也没法在天堂里安心生活的”

不知不觉，骏大声地哭喊起来。

“这可麻烦了，没什么地方比天堂更好的了。。。 ”

神好像在考虑什么。

“也不是说完全没有办法帮到你父母”

神闭上眼睛，出人意料地说。

“那就是你要再一次作为你父母的孩子诞生出来”

听了神的话，骏高兴地跳了起来。

“真有这样的事吗？”

骏激动得声音都有些变样了。

（如果可以的话，我马上就想回到地上去）

骏的心砰砰直跳。神觉察到了骏的神色，急忙把话接着往下说，

“但是，有一个条件”

神，盯着骏的眼睛说。

“重生时，你就不再是骏了。曾经是骏时的那些记忆和感受全部都会消失”

（我不再是我）

骏的心沉了下去。我的存在，真的会从这个世界上消失啊？

骏总算明白了，为什么和夫还有其他朋友，会一直呆在天国里。

（怎么办）

骏的心动摇了。我不再是我，重生时会变成什么样子呢？骏从天国盯着蓝色的地球看。

骏一直下不了决心，很快一个月就过去了。那以后骏一次都没有回过家。呆在天堂里很舒服，而且一想起总有一天还能在这里跟爸爸妈妈再会，骏又稍微松了一口气。

（到时候一切都会解决的）

骏开始这么想了。

那是骏死后快一年的时候，

周日，骏隔了很久再次回到家里。妈妈不在家。大概是去买东西了吧，骏想。这时电话响了，爸爸接起电话。

“知道了，马上去”

爸爸的声音，微弱得几乎听不见。爸爸马上出了家门。骏有种不祥的预感，跟着爸爸出去了。

一起到达的地方是医院。爸爸的表情很严肃。

（妈妈在住院啊）

骏进入病房吓了一跳。

（这还是妈妈吗。。。？）

病床上躺着的妈妈，脸色苍白憔悴，好像换了个人似的。爸爸的表情也是疲惫不堪。真的吗，为什么会这样呢，骏悲哀地说不出话来。

我在的时候，妈妈一直都那么开朗活泼。。。骏惊呆了。

医生来检查后说，“这样下去，命都会保不住的”

医生的话音未落，骏就跑到妈妈身边，大声地喊了起来。

“妈妈，不准死，妈妈，求求你不要死”

可是，骏的声音，妈妈根本听不到。

我不要这样，就算在天国里能再见面，这样的妈妈也不是那个我爱的妈妈了。虽然听不见骏的声音，妈妈在梦话里一直喊着骏的名字。

“我想你，骏，骏。。。 ”

骏再也忍受不了了。就好像自己掐住自己的脖子一样痛苦不堪。原以为就算分开了，只要心连心就不要紧。。。可妈妈却连继续活下去的勇气都没有了。。。

骏的心都快要碎了。是我让妈妈这么痛苦的。我要赶紧救救妈妈，不赶紧想办法的话，妈妈就会这么痛苦的死掉。

骏下了决心。

未来要靠自己来创造。骏竭尽全力拿起勇气。

“神啊，让我回到妈妈那里去吧”

骏轻轻的说。

空气中出现了各种颜色的光粒子。粒子里有金色的小球，一个接一个的在骏的面前裂开。

沙拉，沙拉，沙拉。。。

骏觉得这好像是以前在哪里听到过的声音。

睡在病房里的妈妈睁开了眼睛。

爸爸担心地问，“感觉怎么样？”

妈妈什么都不回答。

“觉得不舒服的话，叫医生来吧？”

说完，爸爸就急忙起身要出病房，妈妈这时张开了嘴。

“我梦见骏了”妈妈说。

爸爸握住妈妈的手回答说，“那太好了”

妈妈流起了眼泪，

“骏说，我一直都在你身边的，别再哭了。骏为了我在伤心呢。我也要振作起来”

爸爸也点点头。

“是啊，骏肯定会守护我们的，我们重新开始吧”

窗外莎莎的下起了今年的第一场雪。

那雪中也混杂着骏心中的泪水。神把骏曾经活在这个世上的印证带来给了大地。

“啊呀，下雪了，好美啊”妈妈发现了在下雪。

“今年的第一场雪，骏也很喜欢雪的”爸爸说。

五年过去了

如跟神的约定一样，第二年骏的家里诞生了新的孩子，是个女孩，命名叫希望。希望今年春天就要上幼儿园了。

“等一下，希望”

妈妈大声地喊。

“我先出去了”希望边跑边回答说。

妈妈老是这么慢的，到了超市，得赶紧买巧克力呢。希望往前跑没看清前面，和人撞了一下。

“对不起”希望说。

“不要紧吧，哎，你不是。。。”戴着红帽子的叔叔说。

“你认识我吗？叔叔是谁呀？”希望不可思议地问。

叔叔弯下腰来，对着希望说。“你已经来了呀。叔叔是天使哟”

希望觉得不对劲。天使应该是长着翅膀，住在天堂里的。

“叔叔，你搞错了吧”

希望睁着大大的眼睛，笔直的看着叔叔说。

叔叔哈哈地笑了。

“你怎么样，幸福吗？”叔叔这样问希望。

（幸福，是什么呀？）

希望想了想，对了，爸爸妈妈总是在说，我们真幸福。所以我也是幸福的。

希望满脸笑容的回答说，“当然了”

妈妈总算追上了希望。

“在做什么呢？”妈妈气喘吁吁地问。

“在和叔叔说话呢”希望说完，回头一看，已经没有人在了。

“哎？跑到那里去了？”希望看了看四周。

“是一位好玩的叔叔，还说自己是天使呢”希望对妈妈说。

妈妈说，“下次不可以跟不认识的人说话的”

不认识的人？希望突然想，对呀，刚才的叔叔是不认识的人呀。希望觉得内心深处有种紧绷绷的感觉，怎么会有这样的感觉呢？

妈妈说，“去买东西吧”

对了，还要买巧克力呢

“妈妈，要买巧克力，哥哥和我的，要 2 个哟”

“好，好，结果 2 个都被希望吃掉吧”

“是哥哥说的，给希望吃”

“有个好哥哥可真不错呀”

从超市回家的路上，妈妈想起了骏。

（肯定，有一天会和骏再会的，妈妈，在那以前一定会坚强的活下去的。）

“妈妈，去看哥哥最喜欢的樱花吧”希望说。

为什么哥哥喜欢的东西，都和我一样呢？

看着随风飞舞的樱花花瓣，希望在心里想象着哥哥的样子。

完

## 结尾

（缺陷这样一直都治不好，我到底会变成什么样啊？）

小时候，我一直都这样担心，却又毫无办法。

总觉得自己得了自闭症，作为一个人，就没法活下去了。很多事做不到和大家一样，每天从早到晚都在道歉，也没有任何希望。

通过我对于自闭之谜的说明，希望大家能理解，我们的缺陷绝不是由于任性放肆。如果大家能给予多一点理解的话，我们也会感觉到一丝光明的。

不管多么痛苦悲哀，只要有希望就能坚强。

如果这个世界能充满希望之光，我们的未来一定可以和大家的未来融为一体。我由衷地期盼着这一天的到来。

东田直树