



独立生活能力清单



青衫 *Aspie* 出品 作者：喵星鱼鳍





版权所有

@2023 作者喵星鱼鳍授权青衫 Asprie 电子版发行, 由青衫 Asprie 所有, 保留所有权利。

青衫 Asprie 支持您将手册的 PDF 格式分享给需要的人, 并注明来源。

青衫 Asprie 禁止无出处转载、重新编辑发布和商业使用等侵权行为。如有侵权, 青衫 Asprie 将对侵权者追究法律责任。

未经许可, 不得以任何形式对本手册内容进行包括复印、录音、传真、电子邮件及其他信息储存及检索方式在内的电子或机械的复制及传播

联系信息:

qingshan.aspie@gmail.com

主要参与编撰人员

作者：喵星鱼鳍

认证康复咨询师，擅长 ADHD/ASD 以及其他神经多样性人群，成年转衔，职业测评和咨询，求职技能和职场软技能培训等，详见作者前言。

文字编辑：兔子

- 世界碰撞者
- 个人能力边界探险爱好者

从来没赢过，但乐于挑战的小编一枚。

美术编辑：赤

自诊 ASD，同时有初步的阿斯伯格临床诊断。

作为青衫 Aspie 的志愿编辑负责了本份清单的插图、封面绘制以及排版工作。

青衫

青衫 Aspie 创始人，ASD 人士，神经科学博士。

公益非盈利组织青衫 Aspie 致力于普及、提供精神障碍、发育障碍的优质权威资讯资源和互助。

作者前言

能够把独立生活系列的清单集结成这样一个小册子，并为之题序，是我深感荣幸的一件事。

出于专业、实习和工作的便利，我有幸接触到了“independent living”这个概念。

在上世纪六七十年代，世界范围内各式各样的民权运动进行得如火如荼。广为人知的“我有一个梦想”黑人民权运动，还有女性平权运动的兴起都发生在这个时期。

而很多人不知道的是，旨在促进残障人士平等生活权利的运动，independent living movement（独立生活运动），也是民权运动中后期的重要组成部分。

在那之前，美国的残障人士（包括躯体、感官和精神障碍）长期被限制在家庭、机构、以及收容所甚至监狱中，被排除在正常的社会生活之外。

在那之后，这项运动直接促进了美国出台多部针对残疾人的支持性法案，包括最为经典的 The Americans with Disabilities Act of 1990，传说中第一版的 ADA。

到如今，经历过三十多年的实践，这份法案也经历过几次修修补补，同时针对 ADA 的实际效用甚至反效果，也出现了诸多批判的声音。

当然，这不是我想说明的重点，只是顺便提一嘴，希望大家审慎看待，不要迷信 ADA。



喵星鱼鳍，MA

认证康复咨询师，擅长 ADHD/ ASD 以及其他神经多样性人群，成年转衔，职业测评和咨询，求职技能和职场软技能培训等；

三年搬家 9 次，生生逼成了断舍离专业户、极简主义者；

2019 年自诊 ASD，而后 2020 年确诊 ADHD，2022 年确诊 ASD，自我求索旅程暂告一段落；

自封金牌铲屎官，铲屎一个月以上的就已超 10 喵次，可谓阅猫无数，多少小猫咪拜倒在我的撸猫手法之下，人称“东兰辛猫王”。



说回 independent living movement 运动本身。

它带来的长足意义除了法律法规和无障碍设施等社会层面的改造之外，还促进了“独立生活中心”等自倡导机构的诞生和发展，把能够独立自主的、参与社会生产的、有尊严的生活”视为残障支持的工作目标，以及残障人士自身应当追求和为之奋斗的目标。

正是在这样自倡导机构的实习和工作的经历，让我认识到，原来我们眼中模模糊糊的“你要学会自理 / 独立”这样一句话，是可以拆解成不同方面的知识和技能，逐一传授和练习的。

于是，我尝试整合了我所接触到的几个独立生活量表 / 测试，以自测清单的方式呈现给大家。

这不是一个单纯的翻译工作，而是在量表的翻译之上，结合了我自身在国内城市（杭州）和美国（密歇根州）两地生活和工作的经验和生活差异的理解，做了相当程度的适应性调整。希望这样的调整，能够给大家更切实有效的帮助。

当然也必须承认，我个人的生活经验一定是有局限性的。在清单还在以公众号文章的形式发表的时候就有一些批评的声音，也意味着可能还有一部分的社会生活在我的认知和表述的范围之外。

因此，这份小册子，仅仅是一项庞大的“个体社会生活”解析工作的开始。它的拓展和完善，需要更广泛的意见、批评，甚至研究工作。

非常感谢青衫 Aspie 公众号平台和青衫本人对于我开展这项工作的支持和鼓励。

如果没有大家的评论和反馈，以及 deadline 和监督，身为 ADHD 的我怕是很难有始有终地完成这个清单的写作的（熟悉我的朋友去看我之前文章里给自己挖了多少坑就知道了），更别说现在的这份手册。

还要感谢编辑和美编，每一张插图、每一个字号字体、语序、分段、排版等等庞杂而琐碎的工作，背后都是你们的心血。是你们让这份纯文字的“说明书”有了更多的可读性。

最后的最后，也请容许我生硬地上个价值：这份手册，也正是我们 ASD/ADHD 人士能够群策群力、有效合作的成果之一。如果还有人抱着 AS/ASD/ADHD“过于自我而无法从事需要合作完成的工作”之类的偏见的話，可以狠狠打脸了。👊

目录

个人卫生和仪表

checklist1	7
checklist2	8
睡眠卫生专项	9
使用说明	10

居住环境的整洁

使用说明	12
checklist1	13
checklist2	14

健康和医疗

checklist1	16
checklist2	17
checklist3	18
使用说明	19

安全

使用说明	22
checklist1	23
checklist2	24
checklist3	25
社交支持系统的建立	26

交通

checklist1	28
checklist2	29
使用说明	30

财务管理

checklist1	32
checklist2	33
checklist3	34
使用说明	35
财务管理 tips	36

压力管理与自我照顾

使用说明	39
压力信号、应对方式对照表	40
自我照顾计划表	42

吃饱吃好

checklist1	44
checklist2	45
使用说明	46

求职与职场

求职技能 checklist1	48
求职技能 checklist2	49
职业发展技能 checklist	50
使用说明	51



个人卫生和仪表 checklist-1

基础能力 (达成 90% 可进阶到下一个能力阶段)

- 每天洗脸至少一次
- 勤换衣物，贴身衣物、袜子及内衣裤每天一换
- 视天气情况，不超过 3 天洗一次头，头发无异味
- 进入青春期后出汗增加，如果腋下出汗，需要学会使用腋下止汗露
- 春夏秋隔天洗一次澡，冬天一周至少两次——内陆缺水地区可适当调整，保证身上无汗臭无异味
- 勤洗手：每次饭前、便后、处理伤口前、打完喷嚏后（打喷嚏用手或者手肘捂住口鼻）、擤鼻涕后、扔完垃圾、摸过小动物之后等；指甲缝也要洗干净
- 每天早晚各刷一次牙，每次约 2 分钟；正确的刷牙方式：顺着牙齿缝隙上下刷，刷完牙齿轻刷舌面。具体请查询“巴氏刷牙法”
- 理解个人卫生和健康之间的关系，理解讲究卫生是预防疾病的重要措施，也是个人良好形象的第一步



个人卫生和仪表 checklist-2

独立生活 (达成 90% 可认为具有独立生活能力)

- 毛巾、被褥等勤换勤洗，根据环境条件选择每周 / 每月换洗一次
- 口腔卫生：每天用牙线清洁牙缝一次；牙刷不超过 3 个月即换；定期看牙医
- 注意用眼卫生，包括但不限于：不要揉眼睛，常吃富含维生素 A, C 的食物，尽可能减少荧屏时间等等
- 良好的睡眠习惯，包括但不限于：稳定的入睡时间和睡眠时长，睡前远离电子产品，睡前预留至少 30 分钟的平静时间，不躺床上吃东西等等
- 女生学会记录自己的经期，了解相关卫生用品使用方式和更换频率
PS: 用清水清洁私处即可，非医疗需要不要自行用任何香皂或洗涤剂冲洗阴道，这样做反而会破坏菌群稳定
- 男生同样需要关注私处卫生，注意包皮的清洁
- 理解不同场合的总体着装要求，比如面试时要相对正式，约会时需要穿得休闲但不能太死板，去工作时不能穿大裤衩子人字拖，建筑工地戴安全帽等等

睡眠卫生专项



睡前

- 睡前远离电子荧幕
- 保持相对固定的入睡时间
- 灯光调暗或者关闭一些光源
- 睡前热水泡澡 / 淋浴，有助于降低体温，产生困意
- 做一些有仪式感的事，比如泡脚，焚香，护肤等能让自己放松下来的仪式
- 睡前 4h 内不要吃大餐或过于油腻、难消化的食物
- 睡前 4-6h，避免咖啡因和尼古丁；避免酒精，喝酒并不能助眠，反而破坏你的睡眠规律
- 留出 30 分钟的睡前准备时间：洗漱，整理第二天的物品，泡脚，舒缓音乐等
- 建立“床 = 睡觉”的无意识联系，不在床上玩手机、吃零食、刷刷等除了睡觉和爱意之外的其他事情
- 如果躺床上 20 分钟后仍没有睡意，建议起床做一些平静或者无聊的活动，比如轻度的瑜伽，冥想，听舒缓音乐，关着灯坐在沙发上发个呆等，有困意了再回床睡。不要做有趣或让你兴奋的活动，那样就更睡不着了
- 实在睡不着时也别看时间，越看越紧张。“现在入睡的话我也只能睡 5 个小时了”这样的想法并不能帮你入睡
- 注意房间的光线、噪音和温度。如果环境因素很难避免，请用遮光窗帘或者眼罩、耳塞辅助；人体适宜温度大约在 20-23 摄氏度

起床后和白天

- 白天尽可能避免午睡
- 饮食健康均衡。缺乏某些营养物质也会影响睡眠质量
- 尽可能保持每天约 15 分钟的阳光照射；阴雨天可以尝试模拟日光的光疗灯
- 规律运动。如果你很长时间没有运动了，从散步和拉伸开始是个不错的选择

个人卫生 checklist 使用说明



对于 ASD 人士（也有很大一部分 ADHDer）来说，如果抗拒某项卫生活动，大多情况下和感官敏感有关。

比如我之前有朋友告诉我，ta 发现自己不爱洗澡是因为浴室太闷，让 ta 感到缺氧窒息，后来 ta 尝试开着浴室门洗澡就好了。

我以前不喜欢洗澡是因为水流到脸上的感觉会让我很恐慌，所以我都把洗脸和洗澡分开成两件事，洗头时尽可能后仰。

不喜欢刷牙是因为有很多牙膏薄荷味太浓，冲到鼻腔的感觉很难受，而且我对市面上好几个品牌的牙膏过敏（这也是今年才发现的），换了几种不同的牙膏，找到适合的就好了。

牙刷的软硬度、刷毛形状不同会带来明显的不同感受，如果可能，请各位家长让孩子自己选择和尝试；若刷牙时 2 分钟的计时很难，那就尝试电动牙刷。

贴身衣物换洗麻烦，且还要和其他衣物分开洗就很容易让人打退堂鼓。此情况下请默念“科技改变生活”三遍，然后尝试使用无漂白效果的杀菌洗涤剂、洗衣机和烘干机。

有睡眠问题的友友们，请仔细排查自己的睡眠卫

生习惯，不要求每一项都按照 checklist 行动，而是说，任何一项的改善都会有助于睡眠的改善。

每个个体的情况可能会有所差异，只要家长注意观察孩子，及时询问孩子的身体感受，帮助孩子自我觉察，现代社会了，大多情况都能解决的。

对于 ADHD 以及其他有执行功能障碍人士来说，还会出现不容易保持习惯的问题。

意识到重要性本身只需要上一堂课、看一个视频或者翻一遍卫生教育书籍，这不难；难的是知行合一。

很多时候如果能有人监督一段时间（比如用打卡软件，微信打卡群，父母或者伴侣互相监督），形成习惯之后就不是问题了。

另外再说一句，如果 ADHDer 有在服药或者喝咖啡，一定要时常关注口腔健康。药物的副作用口干、食欲减弱会影响到整个口腔微环境，增加龋齿的概率。☺



居住环境整洁 checklist 使用说明

家务打扫每一项单拎出来都不是件难事，难的是计划和协调。很多神经典型发育的人也有过“庶务瘫痪”的经历吧？

就是平常工作压力大的时候，回家后就很难有动力做这些琐碎的家务了，哪怕明知道这件事只要几分钟就能完成。

不幸的是，ASD 和 ADHD，以及其他神经发育障碍群体，由于常年的高焦虑、躯体健康（比如过敏、厌食症等）以及执行功能障碍等状况影响，“庶务瘫痪”的比例和频率往往更高。

这时候，无论对于家长还是神经多样性发育人士自身，首先要明白：**我们努力让环境保持整洁这件事，是为了让生活变得更容易，而不是用来为难自己的。**最关键的是适应自己的情绪特征和大脑特征，并合理利用一切可用的资源。

举个例子，我从来不要求自己一定要遵守某种顺序来打扫，先整理完桌面再扫地，或者整理房间再收拾客厅之类的，对我来说太折磨了。我常常扫地中途去收拾一下桌子，打扫厨房中途又先去铲个猫砂……等等。

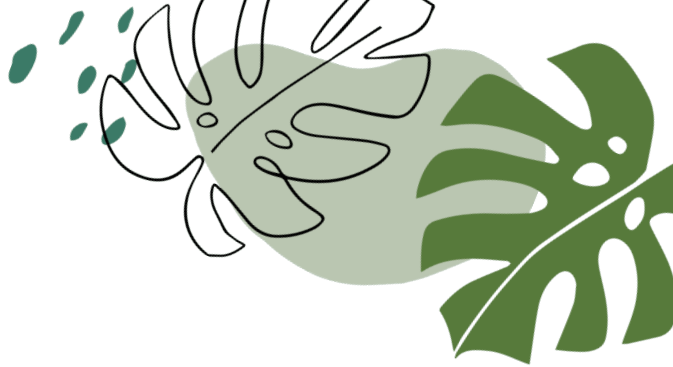
所以，我都是每一周抽出固定的大段时间用来打扫（往往是一整个下午），放着音乐，完全放任大脑决定以什么方式完成收拾。你就别管我为什么收拾着反而更乱了，只要我最后能给出满意的结果，中间我收拾的过程那都不重要。

利用一切可用的资源指的是，经济条件允许的范围内，尽可能升级清洁工具。

比如洗碗机，吸力更大的吸尘器，一次性拖布，扫地机器人，一次性的洁厕刷头或者家政清洁服务等都是可以考虑的资源。反正我就很爱逛超市的清洁用品区，每次找到更好用的东西就很快乐。

清单可以帮大家梳理保持清洁有序所需要达成的能力但是对于达成这些能力的方法，利用“钞能力”也好，利用鼓励、鞭策也罢，请大家（主要是家长们）保持开放、灵活的心态。

居住环境 checklist-1



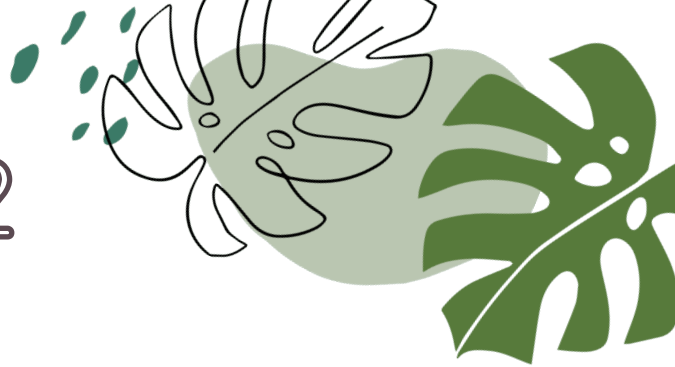
基础能力（必须完全具备）

- 能够使用清洁剂正确洗碗洗锅
- 能够自己叠被、铺床
- 能够把垃圾扔到小区垃圾处理站
- 能够日常清洁地面（扫地，拖地或者吸地）和桌面
- 能自行更换灯泡
- 能够正确使用常见的清洁用品和清洁剂
- 使用抽屉、架子、柜子等收纳空间合理存放物品

进阶能力

- 能够更换和清洗床单被罩（可使用洗衣机、烘干机等）
- 能够处理厕所堵塞问题
- 能够清洁卫生间墙面、镜子、窗台、洗手池、水龙头等处的水渍和污渍
- 能够有意识的节能节水，知道生活中哪些细节能够节约资源和能源
- 知道如何清洁家庭厕所（坐便器、小便池）
- 熟悉清洁用具的使用后维护，比如拖把用完后需要洗干净，吸尘器用完后清理集尘盒等

居住环境 checklist-2



高阶能力

- 能够做一些简单的修理工作
- 能够和物业或者房东沟通检修
- 知道如何应对家里出现苍蝇、蟑螂、老鼠、蚂蚁等问题
- 规划清洁和整理工作，养成习惯。比如每天扫地，每周拖地，每月大扫除等，使住处保持基本整洁

厨房清洁专项

- 了解油渍的处理
- 能够清洁冰箱内侧和把手
- 能够清洁油烟机的集油盒
- 能够清洁微波炉 / 烤箱 / 空气炸锅内侧
- 能够清洁炉灶和台面
- 熟悉不同类型食物的存放。简单的例子如，冰激凌需要冷冻，新鲜蔬菜和剩饭需要冷藏，罐装食物需要放在阴凉干燥处等



健康和医疗 checklist-1

基础能力 (达成 80% 可进阶到下一个能力阶段)

- 能说出身体的各个部位名称和基本作用
- 能描述出痛 / 痒 / 胀 / 晕等身体感受
- 能自己打开药品盒子 / 包装, 包括 childproof 的包装
- 能够自行量体温并理解体温读数, 知道人体正常体温范围
- 能够根据气味、外观变化、保质期截止时间等判断食物是否可继续食用
- 能够拨打 120 急救电话, 简要描述原因并给出事发地的确切地址
- 知道常见的有害健康的食物, 如烟、酒、变质发霉的食物等
- 理解处方药和非处方药的区别, 不食用他人的药品



健康和医疗 checklist-2

进阶能力（达成 80% 即为具有基本的独立生活能力）

- 能够处理一些简单的伤口清洁和包扎
- 能够识别和描述常见的症状，比如感冒，流感，季节性过敏等
- 了解小面积烫伤、划伤的处理方式
- 了解一些基本的性传播疾病和预防措施
- 了解安全健康的避孕的方式，避免把事后避孕药或者人工流产当作避孕措施
- 了解一些基本的 OTC 非处方药使用，解决常见的拉肚子、便秘、过敏、消化不良、头痛脑热之类的小毛病
- 理解“撇开剂量谈毒性都是耍流氓”的含义，懂得“适量”的概念
- 理解饮食习惯、运动以及卫生习惯和身体健康的关联，能够尽可能地改善生活方式
- 理解怀孕的发生和过程，包括性交、精子和卵子的结合产生受精卵，受精卵发育成胚胎，最后形成胎儿等



健康和医疗 checklist-3

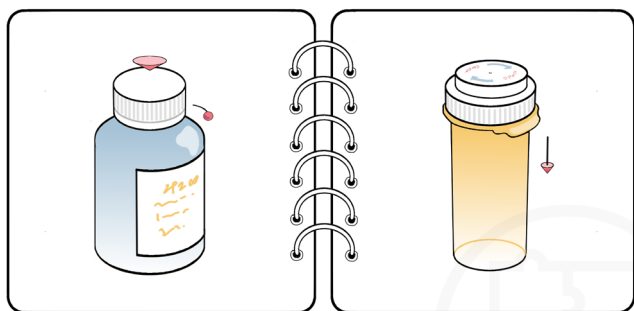
高阶能力（掌握越多越好）

- 定期体检
- 能够在轻度的感冒发烧时自我照顾，包括监测体温，按时服药，保证休息和进食
- 熟悉就医流程，能够自行挂号、就诊，并和医生描述病情
- 能够阅读处方的服用说明，能在无监护情况下遵医嘱并按时使用药物
- 具备一定的急救知识，并能够正确使用急救包
- 具备一定的免疫接种知识，能够根据自身免疫情况按时接种相关疫苗，比如乙肝疫苗（加强针）、流感疫苗、新冠疫苗、HPV 疫苗等
- 基本理解医保相关政策
- 能够为自己和家人做出体检、疫苗接种、购买医疗补充保险等决策

健康和医疗 checklist

使用说明

第一条中提到的“childproof”的包装，指的是很多保健品用的那种需要往下压同时用力拧才能打开的包装，或者还有一些是设了一个暗扣，按住暗扣才能打开的药盒。



国内对于医生处方药品中这样额外的包装可能还不太常见，但是考虑到很多药品都需要谨防儿童或宠物误食，相信类似设计的药品包装会越来越普及。

同时因为这种包装打开难度会相对比较大，可能会影响到一部分谱系人士的药物使用，所以特地说明，家长或者老师们可以给予一定关注。

“说出身体部位和作用”这一点，可以根据孩子本身的能力特点决定这方面训练的内容。可以是简单的“肚子痛”也可以是精确的“胃痛”；可以简单说“嘴巴是用来吃饭的”，也可以讲“消化系统由哪几部分组成”。

如果能力允许，给孩子上个人体组织解剖学的课也不是不行——但不是必要的。这里最重要的是让孩子能够对自己的身

父母在训练成年或者即将成年的谱系孩子获得独立生活能力时，医疗健康和后面要说的安全意识这两部分应该成为培养孩子独立能力时首要关注的部分。

对于谱系障碍中程度较重，或合并智力发育障碍的孩子更是如此。

总之，先保障生存和安全，再谈美好生活。

临近成年的谱系人士在此阶段的主要矛盾，是日益增长的独立生活需要和落后的生存能力之间的矛盾。

——不是我说的



体有一定的了解，清楚说出身体哪部分不舒服，不耽误求医就可以了。

能够拨打 120 急救电话，并给出确切地址”这一条，要求的是能够记住自己的住址、工作地址以及其他生活场所的地址。如果在户外时还需要根据周边的环境描述自己的方位。

此外，能简洁地说出自己的身体状况和严重程度也是非常重要的部分。

这份 checklist 里还重点强调了两性健康和怀孕避孕方面的知识和能力。因为对于谱系人士来说，尤其谱系女孩，无论程度轻重，都非常容易成为性侵、性骚扰之类问题的受害者。

不是说这方面的知识具备了就可以避免受害，而是说在无法避免受害的情况下，怎么样避免怀孕等次生伤害。

对个体和家庭来说，从健康角度出发的性教育是作为这方面最低限度的自我保障。当然如果从社会方面来说，要做的远远不止这些。

这份清单里的基础部分基本不需要阅读能力，但是进阶部分和高阶部分的很多项是需要具备一点的阅读和文字理解能力的。

对于这方面能力较弱的孩子，就需要父母或者相关的专业人员发挥一些智慧来训练了。

对于文字理解能力好的谱系 /ADHD/ 其他发育障

碍人士，咱们就查漏补缺，自我训练就好啦。

最后想再说明一下，本系列中的所有清单都只是第一版。如果有什么疑问，质疑，或者补充，都欢迎讨论！本系列长期接受各方意见，根据反馈进行调整或者细化。👉



安全 checklist 使用说明

安全无小事，安全这部分的 checklist 我没有设置分级，因为以下罗列的任何一方面安全受到威胁，都可能对人产生巨大的躯体、经济或者精神负担，或者更甚。

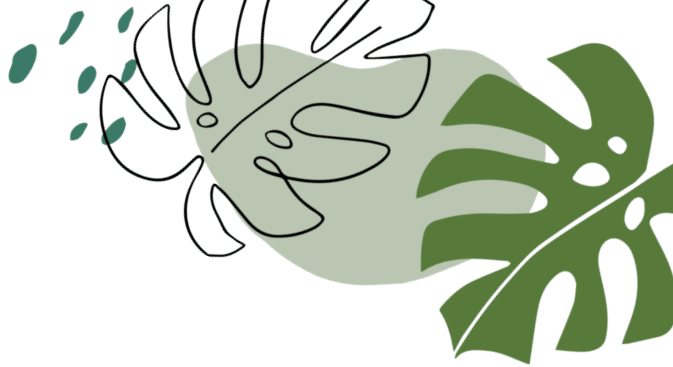
可以理解，深入讨论安全这个话题，本身就会让人焦虑不安，甚至可能闪回过去创伤，或者被恐惧未来的情绪所淹没。我尽最大努力用平和的表述，但如果某些部分的内容仍旧让你觉得痛苦不想面对，可以先跳过这一部分，不要紧的。

安全很重要，但对于我们来说大多数时候不是那么紧急。优先保护自己的情绪，等你攒够了勇气，或者情绪平稳再回头看也不迟。

虽然我尝试尽可能涵盖各种类型各种场景的安全考虑，但总会有所疏漏，所以还是想要强调一句：本系列持续接收各方面的反馈，我们来一起努力让地球上的生活变得容易一点点。

另外，这份资料仍旧只是一份清单，很多更具体的内容需要大家自己去搜索。如果有相应的资源或者不同看法，也欢迎分享你宝贵的意见。这个系列中的所有话题都是有了大家的参与才变得完整。

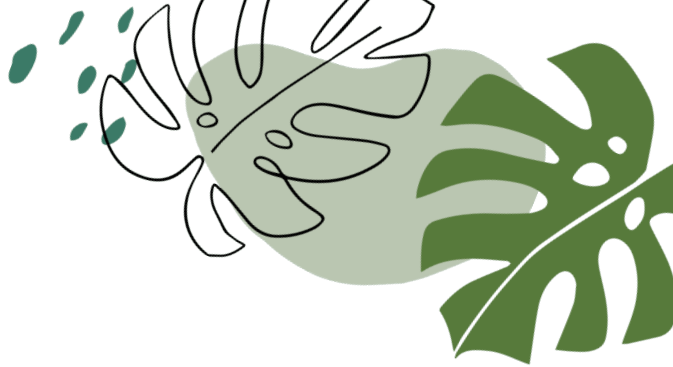
安全 checklist- 1



居家安全

- 规范用电，规范用火，规范使用刀具，不用刀尖或剪刀头对人或对自己
- 熟悉居住、工作场所的消防安全通道
- 熟悉家里手持灭火器的位置和使用方式
- 对居家安全隐患保持警觉，包括但不限于：定期检查家里是否存在超负荷或满载用电的情况；排查外接用电设备比如接线板等的电线是否裸露在外；电线避免散落在地面，防止绊倒
- 发热类型的电器，如吹风机、取暖器等更容易使电路超载，同时持续发热更容易酿成火灾，因此使用时务必小心
- 灶台、蜡烛、灯笼等火源使用时应有人看管
- 熟悉不同类型（比如油气燃烧，电路失火）的小范围火灾的灭火和自救方式
- 保持地面干燥，水渍或者油渍及时清理，洗手间浴室做好防滑措施，尤其家里有老人或者小孩时，浴室最好有扶手
- 防盗：回家和出门养成锁门的习惯，对陌生人敲门保持警惕。根据所在地、楼层以及自身需求加装防盗门、防盗窗或加一道锁等

安全 checklist-2



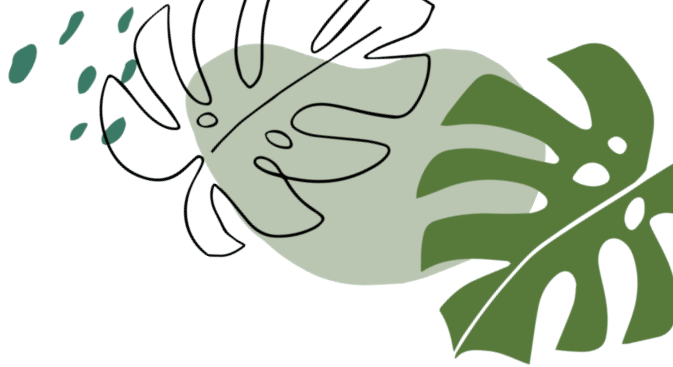
交通安全

- 机动车驾驶安全：这部分内容科目一科目四都讲了，不赘述
- 步行 / 非机动车安全：靠右行，按照当地交通规则横穿马路，走规定车道，不和机动车抢道
- 夜晚出行时确保自己对机动车司机的可见度（穿反光条衣服，非机动车反光装置，明亮路灯下行驶、行走等）
- 任何“肉包铁”的车（比如自行车、电动车和摩托车等）请务必戴好安全帽——这是最低限度的要求。如果你愿意，加装更多安全设施当然更好

财产安全

- 下载反诈 APP，留意钓鱼网站或者不明来源的信息、邮件
- 外出时如携带贵重物品，请保持对周围环境的警惕
- 熟悉不同类型的贷款、消费陷阱，警惕“套路贷”

安全 checklist- 3



灾害预案

- 查询所在地的常见自然地质灾害，包括但不限于：超强台风、飓风、地震、火山喷发、洪水、泥石流、海啸、极寒冰冻天气、酷暑等
- 根据当地最常见的灾害，做好紧急预案，包括急救包、紧急避险期间的饮食、熟悉逃生通道、避险去处、交通工具等。冰冻和酷暑最好也要做好防滑、防冻、解暑等准备

社交安全

- 能够识别不同类型不同程度的霸凌（bullying），如肢体霸凌、言语霸凌、社交霸凌以及网络霸凌
- 能够识别怎样是不平等、伤人的关系，比如 PUA、控制或剥削型的关系
- 充分理解使用网络获取服务（比如搬家、保洁、打车拼车等）带来的潜在人身财产安全隐患，并做好防范措施
- 充分理解网恋、网友见面、约会的潜在风险。除了在 1818 黄金眼常见的财务和情感投资风险外，还有性剥削、约会性侵等更不容易被公之于众的风险

安全 checklist- 社交支持系统建立

能够理解并维持一个充分完整的社会支持系统，能够清楚地说出遭遇各类情况的求助路径。

- 最内层包括直接接触的家人朋友、老师同学。这一层的社会系统提供的是包括情绪情感支持，安全支持，学业事业、生活健康、子女养育等各方面的支持。
- 中间层包括支持性群体（比如我们的孤独者联盟，家长群和分心者群等）、宗教教会（有注册的正规合法教会，避免入邪教组织）以及同事上级等。

这一部分不一定能提供足够的直接情感支持，但一定可以提供支持性学习资源，并可以成为最内层社会支持系统功能失调时的辅助支持。

- 最外层可以包括当地公共设施及相关服务人员，比如医院、妇联、居委会、派出所、心理咨询师、心理危机干预中心等。

这部分可能我们大部分时候用不到，但是作为安全兜底机制，请保证自己背熟它们的紧急联系方式，并时常提醒自己有这个选项，万一需要时能够最快速地获取有效保护。

可以把这个社会支持系统理解为以你自身为圆心向外展开出来的同心圆。越接近内层，联系越紧密。换句话说，越是接近内圈，伤害到你也就越容易，越是要谨慎甄别筛选。

成年的美好之处就在于，你就是自己的监护人，有权重构任何关系，使之成为你的力量。



交通 checklist-1

基础能力

- 乘坐交通工具时系好安全带
- 安全步行，遵守过马路看两边、红灯停绿灯行等行人安全规范
- 熟悉交通规则（比如信号灯，交通指示牌，识别人行通道、过街天桥等）
- 知道离家最近的公交站台 / 地铁站台
- 熟悉所在地的所有公共交通方式，比如公交、定点往返巴士、地铁
- 了解从家到几个常去地点的大致公共交通费用（比如医院，市民中心，商超餐馆等）
- 能够独立打出租车去到目的地，知道出租车的大概费用范围（如果能确保安全，一部分网约车也包含在此列）
- 理解机动车驾驶需要有相对应驾照的概念（比如 c1 驾照，摩托车驾照等）
- 能够骑自行车（非必须，只不过自行车能去到比步行更远的地方）

交通 checklist-2



进阶能力

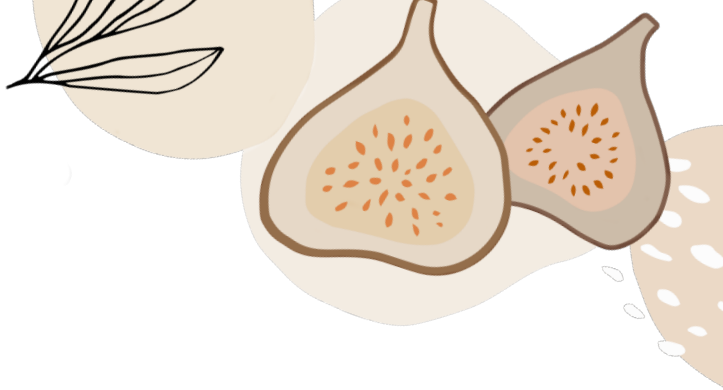
- 能给人指路
- 能够独立使用地图软件和当地公共交通系统组合到达指定目的地
- 能够根据公共交通的排班规划自己的行程（比如约了朋友 1 点见面，那需要在几点出门，坐哪个时间点的车，步行时间大概需要预留多长等）
- 能够独立转车，包括公交车 / 地铁或者高铁的任意组合，安全到达更远的目的地
- 非必须：完成科目一至四的驾校培训和考试，获得驾照
- 非必须：能够在交通较为通畅舒缓的路段安全驾驶车辆

高阶能力

- 能够通过查攻略、地图等方式，规划去任意目的地的行程
- 如去往国外，需要了解当地的交通法规和可选的交通方式
- 驾驶：**能够在道路状况相对复杂、车流较高的路段和高速公路安全驾驶车辆
- 驾驶：**知道在何时、去何地给车做基础保养
- 驾驶：**能够判断车辆是否出现异常，以及异常时能自行送去维修
- 驾驶：**大致了解车辆购买、注册、保险、油费等相关的费用

交通 checklist

使用说明



基础能力部分是希望每个人，无论在谱系的哪一端，都尽可能掌握的内容。

也许这些对于很多人来说似乎是幼儿园或者小学就能掌握的内容，但我不想就此忽视那些更需要高强度支持的障碍人士以及他们的家人。

去年我做了一个夏天的兼职，主要工作任务就是训练一些有发育障碍的青少年（包括脑瘫，ASD，智力及认知障碍等，年龄在 18-20 岁）独立步行外出、使用谷歌地图查公交、乘坐公交，以及公交转车。

和同龄人很不相称的是，这些孩子无论能力高低，几乎都没有单独外出的经验。可是经过训练，即使是一开始走路都常常晕头转向、公交分不清哪一班车的孩子，即使是我曾以为可能无法学会坐公交的孩子，最终也都能做到无监护无指导的情况下到达任意指定地点。

就是说，他们所有人，最后都拥有了所在城市内的出行自由。

你知道这意味着什么吗？意味着他们在生活中拥有了更多自主选择权，意味着他们可以独自外出工作养活自己，还意味着他们拥有了更多信心面对外界的挑战。

我眼见着他们每一个人都变得更开朗，更放松，以及接连听到他们找到工作的好消息。这样的经历让我很受震动，也让我理解到正是这些不起眼的小事，扎实地铺就一个人的成长。

进阶和高阶部分中，我加入了很多涉及机动车驾驶的内容，也标注了它们是非必须的。

这样的标注是希望告诉一些协调能力发展比较差的朋友：不必沮丧，驾驶不是必要能力，尤其在公共交通发达的中国城镇，没有掌握驾驶仍旧可以到达任意你要去的地方，它不影响你的社会参与，不影响你自由出行享受生活。

只是如果可以，我还是希望大家尽可能训练这项能力，不要因为恐惧或者什么其他原因放弃尝试。

学习和练习的能力提升过程，拿到驾照的成就感，以及最终坐在驾驶室里的掌控感，都是现代生活中非常美好的体验。

人生一场，我希望有更多人打破自我枷锁，参与其中，享受其中。🌱



财务管理 checklist-1

基础能力（达成 80% 可进阶到下一个能力阶段）

- 了解货币面值，计算商品价格和找零
- 能够独立使用货币购买商品
- 了解银行、借记卡、信用卡、借贷等基本概念
- 能够开通银行个人账户
- 能够独立存取款
- 能记录自己的消费
- 能理解“原价”和“促销价”的差别
- 能理解衣食住行各方面的“需要”和“欲望”的基本区别
- 能够用给定数额的钱规划一周的开支，并能成功实践



财务管理 checklist-2

进阶能力（达成 80% 可进阶到下一个能力阶段）

- 了解资产和债务的概念和本质区别
- 对所在地的日常食宿交通通讯等基本生活费用有概念
- 学会记录消费，以此复盘自己的不良消费习惯
- 能够平衡“想要”和“需要”两种类型的消费，节制欲望
- 能够规划一个月及以上时长的独立生活开支
- 有一笔数额超过一个月生活费的抗风险资金
- 能够理解税前工资和到手工资的差异，了解个人所得税和社保公积金的基本概念
- 能够一定程度地控制住自己的冲动消费，方式包括但不限于：让朋友 / 家人监督，购物前先了解退货政策，自我对话等
- 对消费主义陷阱有一定的识别和抵抗能力，比如一些促销活动、低利率贷款、分期付款等
- 能够使用至少一种方式省钱 / 存钱，包括但不限于：定期储蓄，避免使用信用卡、花呗等超前消费形式，每天存硬币到储蓄罐，账户尾数清零等

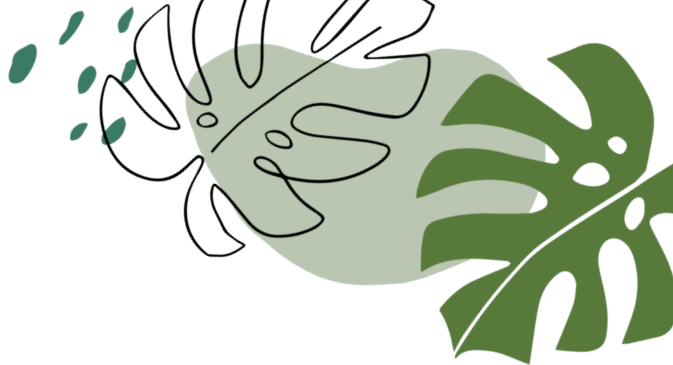


财务管理 checklist-3

高阶能力（掌握越多越好）

- 能够货比三家，消费控制在预算内
- 定期查看或整理每月账单
- 形成符合自己的消费预算和记账方式，能够结合实际情况平衡自己的月度收支
- 能够使用优惠信息来降低原本的购物预算，而不是被优惠信息诱导而购买不必要的商品
- 有一笔数额超过三个月日常生活费的抗风险资金，并能长期稳定地增加这部分存款
- 保持储蓄习惯，提前为未来的教育、旅行、大额投资以及以后人生阶段（比如退休养老）存钱
- 了解社保和公积金，根据地方不同需要了解的知识也可能有不同，包括但不限于缴纳基数，缴费个人/公司占比，地方社保局规定，公积金使用范畴等
- 这条非必要，但作为提醒：充分评估自身风险抵抗能力后适量投资，零经验者从低风险的投资入手。如果存在“赌一把”的心态，容易被割韭菜，请不要入场

财务管理 checklist 使用说明



对于我自己来说，理财或者说财务规划一直以来都是一个大难题。

大学的时候，我曾一直以为是手头可用的钱太少了才导致我总是不够用。后来我发现，其实我的生活费、做家教挣的钱以及奖学金等收入加起来已经超过我大部分的同学了，但奇怪的是我却总是活得不如他们。

我总是不知道钱是怎么一点点从口袋里消失了，从来不知道心血来潮买的某样东西是贵还是便宜，也禁不住“要对自己好一点”的诱惑。

毕业工作之后，手头可支配的钱更多了，但是也更穷了。信用卡给了我根本还不起的高额度，每到还款日就异常窘迫，花呗借呗也常常需要家里支持才能还上。因为不懂得怎么合理运用信用系统而单纯把它当成一笔额外的钱，我背了一屁股消费债——这还是在父母一直在替我交房租的前提下。

我也知道自己这方面能力差，也花了很多时间去学习“理财”，看了很多类似于《穷爸爸富爸爸》、《小狗钱钱》这类的理财启蒙书籍。它们帮我理清了一些概念，让我理解了存钱作为理财第一步的重要性，但是知识到实践还有很长的路。

难以抑制的冲动消费，缺乏抑制冲动消费的自我

对话，对价格数字不敏感，难以理解“贵”和“便宜”

这种缺乏客观标准的主观概念，难以区分想要和需要”，看不到未来抗风险需求，感受不到债务带来的潜在危机，难以抵挡消费主义陷阱，情绪性消费（购物疗法）和超前消费，没有做预算的习惯……等等问题把我一次又一次推向困顿的边缘。

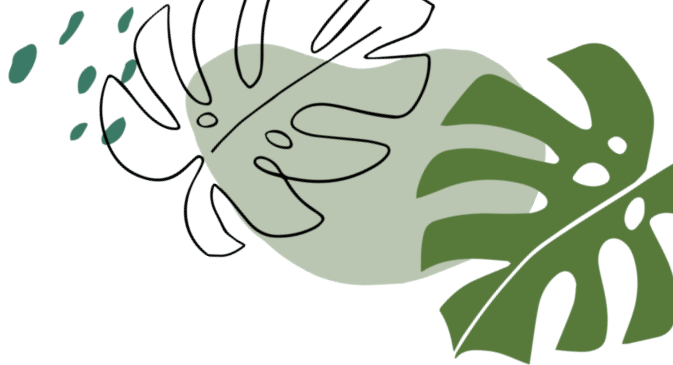
为了不让更多人重蹈我的覆辙，也为了提醒自己尽快摆脱这个恶性循环，这个自查清单里很大一部分内容关注点在理性消费、内在欲望的识别和储蓄三个方面。

基础能力部分要求的是对消费和银行相关词汇的理解，以及相关操作，换而言之就是树立对“钱”这种特殊物品的概念，并同时建立对储蓄的重要性认知。

进阶能力部分需要更多的自我觉察和对自我的消费习惯进行审视，熟悉收入部分，并把好支出的关口。（努力做一只貔貅）

高阶部分是在进阶部分的基础上尝试灵活使用储蓄、借贷、投资以及消费为工具，使之服务于自己的短期目标和长远目标。👉

财务管理 tips



1.50/30/20 rule

如果不知道怎样开始规划预算，或者不愿意为了存钱而让自己过得很惨（我自己就是这种，鱼和熊掌都想要），推荐一个预算法则叫做 50/30/20 rule。

这里是指，到手收入的 50% 用于必要性的支出，比如房租水电网，最基本的交通费用，以及吃饱饭的费用等；

30% 用于欲望型或者改善生活型的消费，比如星巴克 / 瑞幸咖啡，奶茶零食饮料，换季衣服，基础保湿防晒以外的护肤用品，b 站大会员，和朋友看电影聚餐等等；

20% 用于储蓄，包括养老、风险预防（比如短暂失业、炒老板鱿鱼或转行，车突然坏了，家里被洪水淹了，孩子突然生病了，宠物突然生病了……）、旅行等等。如果有负债的情况下，请

优先用这部分储蓄尽快还清贷款和小额的抗风险储备。

也有一部分人会把这里的 20/30 对调，30% 用于储蓄，20% 用于改善生活消费。

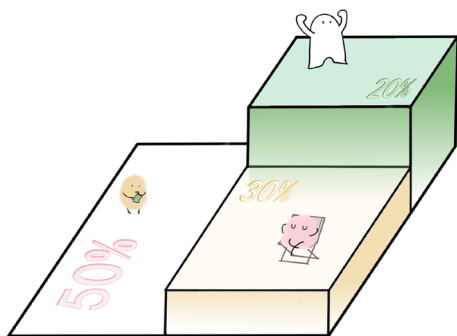
2. 这个 50/30/20 的法则并不是绝对的

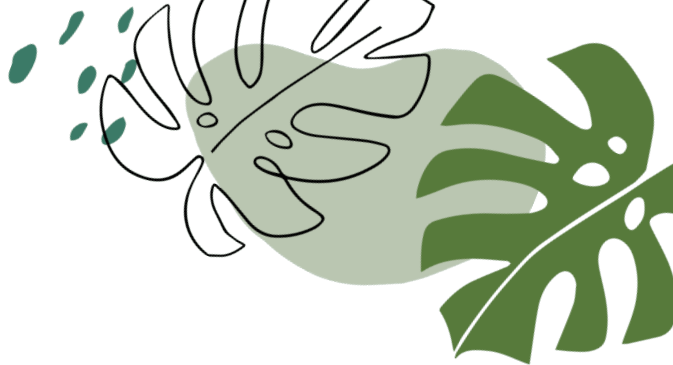
它只是帮你划一条清晰的线，增加你对自己财物的掌控能力，尽快让你的现金流回归到一个健康的状态。如果能咬咬牙，短时间内完全放弃非必要消费来还清贷款 / 储蓄到一定金额，也是一种选择。

3. 如果你的必要支出大于或者小于 50，你也可以重新调整这三者比例

重要的是，你需要意识到：到手的收入扣除掉必要支出后，剩下的是当下的你和未来的你在竞争。你当下每多花一分钱，能留给未来自己的自由度就会少一分。

有个概念叫做“pay yourself first”，意思是优先付钱给未来的自己。





4. 克制冲动消费的时候，可以尝试问自己的一些问题：

- a. 我真的需要这样东西才能活下去吗？
- b. 我的实际需求是什么？有没有更便宜的替代？
- c. 如果放弃购买这样物品，我的生活会有什么不一样？

6. 明确储蓄的目的

储蓄一般包括以下几种目的：风险预防，养老，还清贷款，短期的旅行或者教育规划，房子和车子等大额支出，子女奶粉钱及教育。

这么多未来需求也会让人觉得压力山大，这里帮大家整理一个优先顺序：

- a. 首先考虑建立小额的风险预防资金，数额接近一个月的基本生活费，有了这样一个伸缩空间就可以很大程度避免产生新的债务；
- b. 其次就是要以最快速度还清所有的“有毒债务”。这种有毒债务指的是随着时间增加，你需要还的利息会水涨船高的债务，比如信用卡、花呗、借呗等消费贷。
- c. 接下来考虑为退休 / 养老储蓄（建议在收入的10% 到 15%）。似乎这是一个很遥远的事情，但是你开始得越早，均摊到每个月或者每年所需的储蓄额就少很多。如果你想四十岁提前退休享受生活，更要关注这部分。

另外，你还可以把这笔钱用于低风险的投资，比如基金定存，让钱生钱。（一定要低风险，你不能拿自己退休后的生活质量作为赌注）

d. 同时，考虑升级你风险预防存款，使之与你现在或者目标生活方式相匹配。

e. 其余储蓄需求建议在保障以上几项的前提下有限度地满足，可以从非必要的消费部分调整过来，或者尝试利用自己的特长 / 兴趣做点兼职开个源。

7. 记录自己的收入与支出

如果和我一样，对价格不敏感的朋友，最可行的办法就是记账，纸笔或者软件记都行。通过记账，我现在对油价的涨跌终于也算有了一些概念，周围人吐槽油价的时候我也能说上两句了。👉



压力管理与自我照顾

压力管理和自我照顾这部分，说起来其实特别简单。就是一个“发现 bug——解决 bug——避免新 bug”的简单模型：

1. 识别压力过载的信号
2. 识别自身的压力应对方式
3. 判断应对方式健康与否
4. 调整不健康的应对方式
5. 长期：建立健康可持续的自我照顾系统

这里真有难度的反而不在于行动，而在于前面两步的识别。以下列出一些常见的压力过载信号和压力应对方式，帮助大家对照自身，觉察哪些信号更常出现，以及觉察自己的有意或则无意的应对方式。

青衫 Asprie



压力管理与自我照顾

躯体信号	情绪、行为信号
<ul style="list-style-type: none">• 头痛、头晕• 脖子痛、落枕• 胸口痛或者觉得心跳很快• 牙关紧闭或者肩膀紧绷• 肠胃系统状况：比如消化不良、便秘、腹泻、胃痛胃酸等• 抵抗力变差，比如更容易感冒感染等• 容易疲劳，没做多少事就已经累了• 荨麻疹或皮肤痒• 出汗增多• 女性朋友经期改变• 原有的健康状况变差• 体重突然显著增加或者减轻•	<ul style="list-style-type: none">• 入睡困难或睡不踏实• 性欲减退• 易激惹，即更容易生气• 变得没有耐心，焦躁不安• 泛化的负面想法（比如我总是做不好）• 情绪化，更容易因为一点小事不开心• 总是处在担心焦虑中，休息时没办法放松• 失去了原有的幽默感• 坐立不安，难以集中注意力• 健忘• 决策困难（比如更容易纠结一些相近的选项或者持续纠结无法行动）•



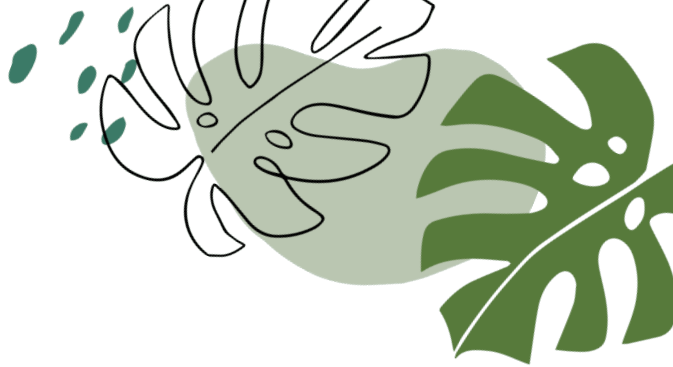
不健康的应对方式	健康的应对方式
<ul style="list-style-type: none">• 自我批评、自我责备（如批评自己“你怎么这么笨”）• 通过打、踢、扔等破坏性的举动发泄• 嘲讽他人或者话中故意带刺• 对亲近的人大喊大叫• 过量喝咖啡• 抽烟• 饮酒• 赌博• 退出社交活动• 减少与家人朋友的联系• 睡的过多• 获取非法的药物• 沉迷刷短视频、游戏、电视等• 拖延• 情绪性消费• 情绪性进食• ……	<ul style="list-style-type: none">• 听音乐（别扰民就好）• 冲个热水澡或者泡澡• 和宠物呆在一起，比如遛狗撸猫• 大笑一场（比如看个喜剧、相声、脱口秀之类）；大哭一场也可• 写日记、作户外活动，观察自然变化• 打扫卫生、整理房间• 和亲密的家人、朋友倾诉• 园艺，种花种树种草种菜都可• 瑜伽，冥想和躯体扫描• 跑步或其他运动• 保持固定的作息時間• 多摄入优质蛋白和果蔬• 自我觉察，了解自己的压力源• 理清思绪，制定行动计划• 如果觉得超出了自身解决范畴，求助于心理咨询师以及精神科医生• ……



自我照顾计划

自我照顾	提示	目前最常做的 三项活动	频率 (时长)	评估 (维持 or 改进)
躯体	比如健走，健身跑步，散步，三餐规律，作息规律等			
心理	比如学习新技能，定时切断手机和网络，反思，冥想，参加志愿活动，帮助他人，获取心理咨询支持等			
情绪	比如自我肯定，允许自己哭泣，靠近那些让自己放松的人事物			
社交	留出固定时间给家人、朋友、伴侣，计划和他们一起的活动；和你信任的人谈心，和旧友聊近况，向他们寻求帮助 / 给予 ta 们需要的帮助等			
学业 or 职场	比如提高工作 / 学习效率，学习时间管理技巧，学会在工作间隙休息，活动关节，学会有效率有效果地摸鱼等			

吃饱吃好 checklist-1



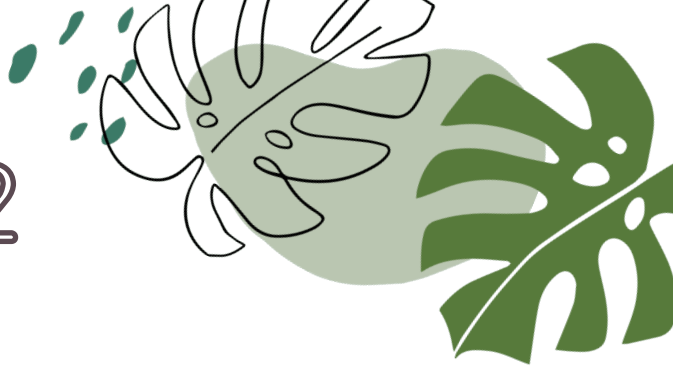
初阶

- 注意用餐卫生，比如饭前饭后洗手
- 能够独立点餐或者独立点外卖
- 能够辨别变质、过了保质期的食物
- 了解自己的食物过敏原以及其他长短期的食物禁忌（包括宗教信仰、慢性病等原因），能够和商家沟通以避免误食
- 能够理解并描述饮食金字塔，了解什么是均衡的膳食结构
- 知道厨房电器、厨房用具的称呼，以及了解如何使用它们
- 学习并理解厨房安全，包括用电安全，用火安全以及刀具的使用

初中阶

- 能够根据包装上提示，独立用微波炉做好一道预制菜
- 能够做一顿喂饱自己的早餐（无论中式西式小吃摊式还是什么式）
- 能够做一顿喂饱自己的一人食午餐或者晚餐（无论什么菜式，加了蔬菜和鸡蛋的泡面也算）
- 能够正确并安全地使用厨房用具（菜刀，削皮器，刨丝刀等等，还有电饭锅、高压锅等锅具）
- 能够理解并描述人体所需的七大营养素和它们对人体的作用，各类营养素的基本摄入量要求，以及富含此七大营养素的常见食物/食材
- 知道不同类型的食物储存方式，比如面粉、大米储存在阴凉干燥处，大部分蔬菜水果需要放冰箱冷藏，吃剩的食物需要冷藏等
- 保持文明用餐的习惯（比如和他人用餐时不用筷子指人，不用筷子翻搅，嘴含食物时不说话等）

吃饱吃好 checklist-2



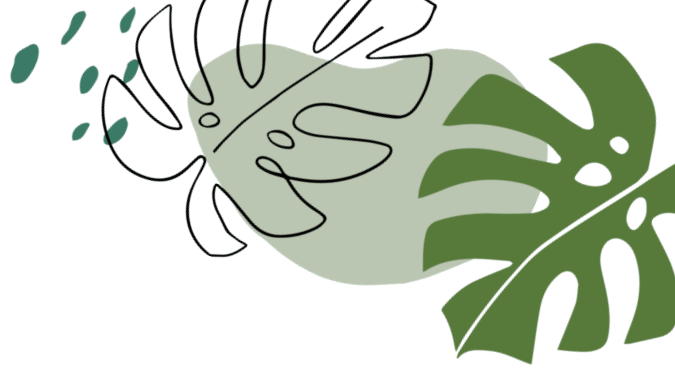
进阶

- 能够做一顿自己爱吃且健康的早餐
- 能够做一顿自己爱吃且健康的一人食午餐或者晚餐（可在网上或者 app 里找合适菜谱）
- 能够列出买菜清单，并自主购买（如果觉得和菜市场阿姨还价有压力，超市和生鲜店都是很好的选择）
- 基本了解自己冰箱里有什么和大概数量

高阶

- 能够根据菜谱复刻 3 道以上自己以前吃过的菜（妈妈、姥姥或奶奶等长辈的口授家常菜谱也算）
- 能够在原有菜谱的基础上做稍许调整，使之更符合自己的口味或者更符合自家厨具的脾性
- 能够计划一周的营养摄入，并根据营养需求做出这一周的三餐规划（可以具体到哪一餐吃什么，也可以宽泛列出几样能够用现有食材做的菜）
- 能够坚持依照自己定好的三餐规划来做饭；如果午餐计划自己带饭，记得前一天晚上腾出时间做好并当天早上带去学校 / 公司 / 单位
- 冰箱管理：能够在尽可能保证有充足的各大类营养储备前提下，熟悉不同类型的食物储藏期限，尝试尽可能减少浪费

吃饱吃好 checklist 使用说明



这份 checklist 整体来看，初级侧重于“无论什么方式总之能吃饱”，中中级侧重于“自己动手喂饱自己”；进阶侧重于“能喂饱自己的前提下吃得开心一点营养一点”；高阶则是侧重于把一些单个的知识、能力融合成为自己的生活方式。

这就要求比较高的计划和执行的能力，以及一定程度的做饭和冰箱管理经验。（本 ADHD 觉得此部分超纲了）

现代城市社会，字面意义的独立生活，真正要求完全掌握的只有初级部分。

也许疫情隔离，以及精简饮食预算、生活方式变化等前提下可能会增加一些要求，具体需要达到什么程度请根据环境和自己需求评估。

如果做饭这件事实在让你毫无乐趣，压力倍增，听从自己的内心，停在你舒服的程度就可以了。

如果你愿意，把做饭作为一种“对自己好一点”的生活方式，作为一门可以展示的才艺，作为朋友圈装 AC 的利器，那就尽情享受其中吧。

这是你的创造力时刻，快乐是第一位的，就不必时时拘泥于以上清单了。

最后提供一些基于个人经验的食物保存小 tips

1. 可以冷冻保存的有（务必保持干燥冷冻，否则全冻一块）：
 - a. 各种肉类— 买回来当天分装成小份，每一小份大概是一顿饭的用量。估不准没关系，多分几份问题也不大。重要的是不要解冻后再冻回去，会影响口感。
 - b. 葱— 洗净，用吸水纸吸干水分后剪成小段装保鲜袋。
 - c. 小米椒— 会吃辣但又不是特别能吃辣的朋友，如果要囤小米椒就可以直接干燥冷冻
2. 尽可能保证放进冰箱的每一样物品的可见度，用透明袋子、透明保鲜盒等收纳食物
3. 把保质期短的蔬菜水果，比如一些叶菜，放到冰箱最显眼的位置；保质期长的食物，比如可乐等，在冰箱比较满的时候可以推到比较里面
4. 我个人比较喜欢不同类别的食物，比如蔬菜、水果、饮料、乳制品，以及鸡蛋等分区放置。我有时候还会贴一下标签方便记忆，并和室友或者家人做好沟通。然而我妈从来不看标签…… 🗑️



求职技能 checklist-1

基础能力（达成 80% 可进阶到下一阶段）

- 能使用通用模版完成简历制作
- 知道可以通过哪些渠道求职、发送简历
- 能够完成简历投送以及预约面试
- 能够按时到达面试地点
- 基本理解面试着装和形象管理要求，比如发型、首饰、气味、表情、小动作等。
- 线上面试还要理解镜头前的形象管理，包括光线、摄像头位置和背景等
- 有一套符合规范的面试着装
- 基本理解面试中的禁忌，哪些话在面试中不能说，哪些行为在面试中不能做（比如不能在面试中谈薪，不要过度分享个人生活，不能说黄段子等）
- 对自己短期内（或刚毕业时）能够从事的工作岗位、薪资待遇有一个合理的预期



求职技能 checklist-2

进阶能力

- 能够理解简历制作的一些格式和语言规范，制作出简洁、体现个人亮点的简历
- 能够合理选择符合自身需求的岗位投递简历，而非盲目海投
- 结合自己的兴趣和能力特点，对自身的职业有合理的长远规划
- 面试技能：了解面试常见提问和常见的误区
- 面试技能：提前准备好面试常见提问的回答，在真诚的基础上学习面试回答技巧
- 面试技能：能够通过招聘网站、天眼查、公司官网等渠道，对应聘机构的业务、部门以及应聘的岗位有一个基本了解，准备好对面试官的提问
- 面试技能：能够在面试前找有职场经历的朋友、家人或者专业人士协助进行至少 1-2 场模拟面试，并从模拟面试中总结和自我提升
- 情绪管理和社交礼仪：
 - 对面试结果抱有合理预期，即使被拒后不会过分情绪化而影响到接下来的求职尝试；
 - 把握沟通时机，持续跟进面试结果以及后续入职流程；
 - 如有多个 offer 能够做出最符合需求的选择，和拒 offer 的单位以及接受 offer 的单位都能做好有效且友好的沟通



职业发展技能 checklist

- 基本的时间管理能力：
 - 由于健康等因素导致可能无法按时出勤时，能够尽可能提前与直属上级以及相关工作的同事或者合作人员沟通，以便上级对工作任务分配做好调整，避免误事；
 - 准时 = 比约定时间早到 15 分钟，上班时间同理；
 - 保持良好的出勤率
- 基本的收纳整理能力：包括电子版资料和实体物品的整理，目的是能够快速获取所需要的材料
- 职场沟通能力和团队协作能力：这方面不等于你和同事领导的私人关系有多好，而是以出色完成工作任务的目标导向的沟通和协作能力
- 问题解决能力：包括自己获取相关资料、独自解决问题的能力，也包括通过与领导、同事及时沟通获取相关资源以解决问题的能力
- 情绪管理和适应能力：能适应工作节奏、工作环境等的变化，遇到挫折能够有效调节自己的情绪
- 主观能动性：主动寻求资源解决问题，不理解的部分主动提问，主动思考，遇到解决不了的问题主动反馈给上级等等，强调的是主动
- 保持良好形象：注重个人卫生，穿戴整齐，符合场景需求。如有必要可以提前练习如何自然礼貌地微笑

职场 checklist 使用说明



职业发展，是几乎每个人都要面对的人生课题，求职面试更是这个课题中非常重要的一个关卡。

就我自身在国内成长和求职的环境而言，我觉得无论是高校、职校的教育工作者还是企事业单位，以及求职者个人，对于这一部分的理解是有很多不足的。

我遇见过、听说过很多朋友，受困于不完善的简历，或者不出彩的面试表现，或者职业机会的狭窄，而不得不从事低于其能力水平的工作，甚至长期待业。

很多人力资源就是这样被浪费掉的，很多社会参与就是这样被抹煞掉的，很多心理障碍就是由此产生的。

几乎可以想象到，在缺少支持的情况下，ASD/ADHD 和其他发展障碍人士中，会有多大比例因为以上原因局限在低于自身能力的低薪、低保障的工作中。

另一方面，这样的社会现实又反过来加深了发展障碍人士就业难的刻板印象。

这个自查清单只列出了求职面试的能力、知识，和每个职场人都需要掌握的基础的可迁移技能。

所谓可迁移技能就是你无论在任何职业、任何岗

位都会需要的技能，往往指的是一些软技能，比如沟通和协调能力，需求表达和团队协作等等。

在我专业领域有一个 entry level job 的概念，比如餐馆咖啡厅服务员、超市理货员等就属于这类。

很多人通过 entry level job 或者志愿活动（往往在高中、高中毕业或者大学本科阶段）积累软技能，然后再根据职业兴趣和专业技能等等，调整后逐步进入到适合自己的职业发展轨道。

举个例子来说，超市理货员工作能够让人学会按时上班打卡，学会收纳整理技巧，学会团队协作；服务员工作让人积累服务意识，学会与客户沟通的基本要义，学会评估客户预期，学会调整情绪，学会形象管理等等。

国内有很多大学生即使不缺学费生活费的情况下也会考虑做个兼职，或者担任学生会干事、干部，参与不同类型的志愿活动，其实也是同理。

就 ASD 及发展障碍群体来说，还有一些我们常听到的问题是：

“什么样的职业适合 ASD/ADHD/……？”

“我儿子有孤独症，之后是不是只能做 xx 工作？”

.....

诸如此类。

这类提问本身体现了提问者的偏见，虽然可能出于担忧或者关心的好意。

我们选专业和职业发展方向，是根据技能和知识上限，结合个人兴趣及市场需求（行业前景、薪资待遇）来确定的，从来不是根据能力短板，更不是根据障碍类型。

换句话说，就群体而言，没有什么职业是 ASD 不能从事的，哪怕是心理咨询师这类强调共情、强调沟通的行业。

不要给孩子设限，也不要给自己设限。

需要提醒的是，这篇文章只是一个清单，因而没办法涵盖太多细节。它的作用是给大家一个清晰完整的视野，用以自主查漏补缺，拓展你的潜力和未来可能性。✧



育衫 Asprie

编辑后记



大家好，我是“独立生活能力清单”系列文章的编辑兔子，去年七月中旬，我在编辑群内接下了本系列清单的编辑任务。

彼时的我已经在自己的小世界中徘徊很久了，选择成为青衫的兼职编辑对我来说是一次大胆的尝试，也成为了我再次走出家门的契机。

兔兔在和陌生的外界交了几次手后，终于获得了小小的成功。虽然很辛苦，但是也很满足。

转眼又是盛夏，在过去的一年中，我第一次以“ADHD+ASD 人士”的身份进入了职场，选择了一份感兴趣的新职业，买了人生第一辆山地车，第一次以培训师的身份站上了讲台……

在编辑安全意识篇的时候，有句话让我十分触动，鱼鳍说：“成年的美好之处就在于，你就是自己的监护人，有权重构任何关系，使之成为你的力量。”这句话在我最沮丧的时刻，提供了源源不断的精神养分，一直支撑我走到现在。

作为谱系人士，我们似乎与群体永远处于一种矛盾关系，也很难在群体中获得真正意义上的安定，但这绝不代表参与其中是无意义的。

在编辑本系列时，我也和大家一起学习一起成长，

对于我而言，独立生活能力的学习，并不仅仅是对社会化程度的提升，更是在培养个人对生活的掌控力，慢慢地把生活的按钮拿回自己手上。

最后，兔兔向大家发起邀约：发起一场与陌生世界的碰撞吧，发现并拓展自己能力的边界，和世界碰撞的同时，也是在塑造自己的形状！🌱



扫码关注微信公众号“青衫 *Aspie*” →

