

孤独谱系的 掩饰 Camouflage





目录

1	掩饰概述	1
2	驱动因素	5
3	三个维度	10
4	六类策略	12
5	结果与影响	21
6	不掩饰？	26
7	两种测量	29
8	心理学解释	34

掩饰

camouflage

相关术语：

伪装 (Masking) ,

补偿 (Compensation) ,

融入 (Assimilation)

孤独谱系的掩饰 (camouflage) ,
指孤独谱系个体为融入社会、避免因展现自身特质而受到负面评价，有意识或无意识地隐藏这些特质，并模仿神经典型个体的行为。

特点：隐藏特征，模仿典型

动因：社会压力、连结需求、自我身份

结果：

外在：

促进社交，

获得现实收益，

管理印象和污名，

但关系可能不真实

内在：

倦怠耗竭，

身份认同混乱，

影响心理健康，

支持需求被忽视

掩饰

camouflage

掩饰是孤独谱系独有的行为吗？

并不是。

研究发现，非孤独谱系的ADHD群体、社交焦虑群体，甚至神經典型群体，同样会在社交中进行隐藏和表演。

可以说，印象管理行为普遍存在于不同的神经类型中。

话虽如此，

孤独谱系的掩饰有独特的体验：

被迫

孤独谱系掩饰并非自发的选择，而更多是在社会压力下产生的一种生存策略。

耗神

孤独谱系的掩饰需要付出大量的努力和认知资源，耗费大量的精神和身体精力。

后果

这种适应往往伴随高昂的内部代价，引发更差的心理结果（抑郁、焦虑甚至自杀）。

掩饰 camouflage 驱动因素

1 环境驱动

2 内在驱动

3 其他
调节因素

掩饰 camouflage 驱动因素

1 环境驱动

孤独谱系掩饰的首要动力源于神经典型主导的社会环境施加的压力和期望。

- 符合社会规范和期望
- 减轻污名和偏见
避免歧视和排斥
规避负面标签
- 应对负面社会后果
避免报复和霸凌
被迫的社会调整
创伤反应、防御机制、生存策略

掩饰 camouflage 驱动因素

2 内在驱动

孤独谱系掩饰也受到对归属感、社交成功和实现人生目标等内在渴望的驱动。

- 寻求社会接纳与归属感

关键动机：寻求社会接纳和连结
建立和维持关系

（虽然社交兴趣、表达方式不同于常规，进行掩饰的孤独谱系个体并不缺乏社会动机）

- 实现目标与管理印象

实现生活目标

印象管理

控制感和能动性

掩饰 camouflage 驱动因素

3 其他调节因素

掩饰的动机和程度会因个体特征而异。

- 性别与社会期望

角色期望：

一些孤独谱系女性更有动力试图满足社会对女性角色的期望（更高的共情、沟通和社交性）。

动机差异：

孤独谱系女性常报告为了实用目标（教育、工作）而掩饰；

男性常报告为了社交互动更自在而掩饰。

Cage, E, and Troxell-Whitman, Z. Understanding the reasons, contexts and costs of camouflaging for autistic adults. *J Autism Dev Disord.* (2019) 49:1899–911. doi: 10.1007/s10803-018-03878-x

掩饰 camouflage 驱动因素

3 其他调节因素

掩饰的动机和程度会因个体特征而异。

- 其他共存的神经特性

其他神经殊异群体（如ADHD）中也存在掩饰行为，且动机与孤独谱系相似。这些行为可能也是对污名的反应，因为神特性与社会规范冲突。

- 内在状态

孤独谱系特征：

孤独谱系特征越多，掩饰越多

监控环境和社交推理的状态

认知资源状态

可能与掩饰程度相关，如执行功能和智力，但证据和结论不一

掩饰 camouflage 三个维度

伪装 masking

主动`隐藏`与孤独谱系相关的自然行为，避免引起他人注意或遭受负面评价。

补偿 compensation

后天`学习`的策略，来绕过社交困难，以跟上或满足神经典型的社交期望。

融入 assimilation

积极寻求团体的接纳，让自己看起来与群体中的其他人“完全一样”。

掩饰 camouflage 维度示例

伪装 masking

为了不显得“奇怪”，在想摇晃身体时刻意抑制调节行为，强迫自己保持静止。

补偿 compensation

参加派对前，在脑中准备好几个可以聊的话题和“安全”笑话，以备不时之需。

融入 assimilation

想要融入团体，所以观察、模仿同伴的穿着、语调、口头禅，甚至走路的姿势。

Hull, L., Petrides, K. V., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M. C., & Mandy, W. (2017). "Putting on my best normal": Social camouflaging in adults with autism spectrum conditions. *Journal of autism and developmental disorders*, 47(8), 2519-2534.

掩饰 camouflage 六类策略

伪装1
Masking

2 技能学习
Tools for a Growing Repertoire

认知策略3
Cognitive Strategies

4 借助他人
Use of Others

不健康行为5
Unhealthy Practices

6 选择环境
Selective Settings

掩饰 camouflage 六类策略

1 伪装 Masking

呈现社会期望的人格面具，隐藏自我

抑制 克制、隐藏 Suppression

个体有意识地压抑或隐藏自己的：

- ①个人信息、需求、兴趣，
- ②感受、痛苦，
- ③调节行为（“自我刺激”）。

表演性 戴上面具 Performativity

在社交中扮演一个与自我真实身份
不同的角色或“人设”。

掩饰 camouflage 六类策略

2技能学习 Tools for a Growing Repertoire

有意识地发展社交技能组合

模仿 Imitation

观察和模仿他人的言行举止、面部表情、语音语调等来学习社会交往。

主动社交训练 Active Social Training

通过阅读相关书籍、观看影视作品或接受指导来系统性地学习社交技巧。

掩饰 camouflage 六类策略

3 认知策略 Cognitive Strategies

运用认知工具来应对社交情境

剧本化 Scripting

准备和遵循社交剧本（客套话、常用短语、答案清单），让社交互动可预测。在数字场景中，也包括倾向文字交流，这样有时间思考、搜索或套用模板。

调节 Modulation

监控、调整和修饰自己的行为细节，让行为更符合社会惯常的要求。比如展现积极特质、强迫或假装眼神接触等。

掩饰 camouflage 六类策略

3认知策略 Cognitive Strategies

运用认知工具来应对社交情境

心理方程式 Mental Equations

借助模式识别和数据模块化来学习“如何解读他人”（心智化、心理理论ToM）。

将社交对象的“手势+面部表情+情境”作为输入参数，推导其心理状态。
通过解构这些社交“方程式”，储存和优化生成的模板。

掩饰 camouflage 六类策略

4 借助他人 Use of Others

依赖他人的支持来社交

个体可能依赖一个信任的朋友，获取沟通上的支持。

借助他人包括朋友帮忙检查书面内容、在社交场合中帮忙解释情境、引导互动，或在出现困难时提供掩护。

有时，个体还会依赖一位擅长社交的朋友，营造自己也擅长社交的假象。

掩饰 camouflage 六类策略

5 不健康行为 Unhealthy Practices

采用可能对身心健康有害的方式
来辅助掩饰

个体可能采取不健康的做法来提升社交形象或作为社交润滑剂。

例如，一些个体试图通过限制饮食来融入群体，因而受到厌食障碍的困扰。

另一种常见形式是物质使用。一些个体通过酒精等物质使用，来减轻社交场合的焦虑和自我意识，从而使自己更容易进入“伪装”的表演性状态。

掩饰 camouflage 六类策略

6 选择环境 Selective Settings

主动选择或创造对自己更有利的社交环境

这是个体适应性的方法。

比如，个体可能会选择参与规则明确、结构化的活动（如读书俱乐部），或选择人数较少、环境更安静的情境，以降低社交的认知负荷和不确定性。

Nel, J., Spedding, M., & Malcolm-Smith, S. (2025). Consolidating a framework of autistic camouflaging strategies: An integrative systematic review. *Autism*, 13623613251335472.

掩饰 camouflage 维度与策略

伪装
Masking

技能学习
Tools for a Growing Repertoire

伪装
masking

认知策略
Cognitive Strategies

补偿
compensation

借助他人
Use of Others

融入
assimilation

不健康行为
Unhealthy Practices

选择环境
Selective Settings

掩饰 camouflage 结果与影响

1 实用功能

2 心理健康

3 自我危机

4 关系与支持

掩饰 camouflage 结果与影响

1 实用功能

孤独谱系的掩饰作为一种适应性工具，可能带来一些实际的外在收益。

- 获得机会
有助于获得并维持教育和工作机会。
- 规避伤害
避免个体遭受欺凌、骚扰和排斥。
- 建立关系
促进建立和维持关系，满足连结需求。
- 能动性和控制感
主动控制自己的人设，管理他人印象。
- 挑战刻板印象
如证明孤独谱系个体可以具备社交技能。

掩饰 camouflage 结果与影响

2 心理健康

孤独谱系掩饰行为与严重负面心理健康结果之间存在关联。

- 情绪困扰与内在症状
焦虑和抑郁
严重心理困扰
- 自杀风险
掩饰的融入维度与自杀风险显著相关
中介因素：挫败感、受困感、无法归属感
- 耗竭与倦怠
持续监控与调整带来精力消耗
引发长期的孤独谱系倦怠/耗竭 (burnout)
- 不健康行为

掩饰 camouflage 结果与影响

3 自我危机

孤独谱系掩饰行为可能侵蚀个体自我概念。

- 低自尊与自卑感

个体可能认为神經典型人士毫不费力地社交，而自己却需要付出巨大努力，因而感到自己比不上他人。这可能损害个体的自尊心，影响个体的自我形象。

- 身份瓦解与困惑

将自己变成另一个人寻求接纳，暗示真实的自我不值得接纳，可能导致身份认同的混乱或冲突，并强化了社会污名。

- 不真诚感

掩饰者可能认为自己不是“真实的自我”，认为自己在进行“不真诚的特质表达”。

掩饰 camouflage 结果与影响

4 关系与支持

孤独谱系掩饰也可能对个体的关系和可以获得的支持造成复杂的负面影响。

- **关系肤浅**

基于虚假自我表现的关系，可能降低关系中的亲密感和连结感。

建立深度连接，可能带来无法归属感。

- **错失支持与延迟诊断**

掩饰是导致孤独谱系障碍诊断延迟或错误诊断的主要因素之一。

掩饰妨碍孤独谱系成年人获得精神健康问题的治疗和支持。

临床医生可能因为个体表面上良好的社交表现而忽略或不理解他们的内在困难。

不掩饰？ no camouflage 卸下伪装？

掩饰给孤独谱系人士的心理健康带来严重且持久的负面影响，一些声音呼吁孤独谱系个体自身努力卸下伪装。

卸下伪装，也许有助于应对随之而来的心灵困境、耗竭，感受身份一致性，获取诊断与支持。

但是，研究人员强烈建议，任何关于“卸下伪装”的干预或支持都必须谨慎处理，因为虽然掩饰带来了巨大的心理成本，但它也是一种应对充满污名和歧视的神经典型世界的生存策略。

只要社会对孤独谱系存在的污名持续存在，个体可能仍然需要保持掩饰以保护自己。

如果社会没有提供一个更具接纳性和包容性的环境，简单地移除伪装可能会使孤独谱系个体暴露于社会排斥和歧视的风险中。

不掩饰？

no camouflage

两难困境

孤独谱系个体实际上在掩饰问题上面对着一种“两难困境”(Double Binds)。

掩饰的两难困境是指：

孤独谱系个体在面对普遍的神经典型社会规范和污名时，无论选择何种应对策略，都会遭遇不利结果。

“I’m damned if I do
and damned if I don’t.”

也就是说，无论孤独谱系人士选择掩饰，还是表现真实自我，都会面临负面后果。正如一位孤独谱系人士所言，这是一种“我做也完蛋，不做也完蛋”的处境。

掩饰带来严重的负面内在后果，不掩饰带来社会排斥、功能受损……无论选择掩饰、去掩饰，或社交退缩），都伴随着巨大的心理或社会成本，构成了双重约束的困境。

不掩饰？

no camouflage

改变环境

最佳的策略不是要求个体单方面改变，而是倡导系统的社会变革，提供个性化的支持。

- 改变范式和方法

从只关注“改变个体”，转向“改善环境”，
实现个体与环境的匹配。

- 改变社会环境

消除对孤独谱系的污名和歧视

公众教育，将帮助非谱系人士理解孤独谱系
群体视为干预的一部分。

- 个性化支持与赋能

审慎评估和诊断，个性化建议

帮助个体建立对自我的认识

鼓励个体在安全环境中卸下掩饰。

掩饰 camouflage 两种测量

自陈法 1 Self-Report Method

2 差异法 Discrepancy Method

对掩饰进行准确的量化是研究的基石，但由于掩饰的主观性和行为的复杂性，测量工作面临着巨大挑战。

目前，社交掩饰的量化主要依赖两大范式：
自陈法 和 **差异法**。

这两种方法从不同的角度切入，分别侧重于掩饰的“意图”和“效果”。

掩饰 camouflage 两种测量

1 自陈法

Self-Report Method

通过问卷直接测量个体对自身掩饰策略、动机和具体行为的主观感知与报告

代表工具：

CAT-Q 掩饰孤独谱系特征问卷

<https://neuroxyz.cn/tests/catq.html>

- 优势：**

直接反映个体的主观体验、动机和意图，有助于理解掩饰背后的心理过程。

- 局限：**

无法测量实际的社交效果或他人观感。
依赖个体的内省能力和报告意愿，可能无法捕捉无意识或半意识的掩饰行为。
可能受文化影响大，需要跨文化验证。

掩饰 camouflage 两种测量

2 差异法

Discrepancy Method

量化“内在状态”与“外在表现”之间的差异。差异越大，掩饰程度越高。

组合使用多种工具：

内在状态：自陈量表如AQ、SRS等

外在表现：观察工具如ADOS

• 优势：

客观捕捉掩饰行为产生的“效果”，即掩饰多大程度上改变个体的外在社交表现。

• 局限：

内在状态工具仍然依赖个体的内省能力和自我报告的意愿。

外在表现工具可能存在偏见，如性别和文化偏见，导致评估偏差。

运用不同工具的研究之间难以比较。

掩饰 camouflage 两种测量

测量方法	工具	侧重	优势	局限
自陈法	CAT-Q	意图 感受	直接反映 主观体验	<ul style="list-style-type: none"> 无法测量效果 无法测量无意识掩饰 跨文化因素
差异法	内在+外在 如AQ+ADOS	效果	客观捕捉 掩饰效果	<ul style="list-style-type: none"> 内在工具自陈局限 外在工具偏见 不同工具难以比较

掩饰 camouflage 测量方法

自陈法

Self-Report Method

差异法

Discrepancy Method

不同方法间的关联性有限，可能捕捉了“掩饰”的不同侧面：
自评法更适合探索动机；
差异法则试图量化努力的效果。

除了上述两种主流方法，研究者也在探索其他途径，如通过语言学分析来考察社交词汇的使用频率，或通过非语言行为追踪技术（如动作捕捉系统）来分析手势生动性，这些可能也是潜在的掩饰行为指标。

Hannon, B., Mandy, W., & Hull, L. (2023). A comparison of methods for measuring camouflaging in autism. *Autism Research*, 16(1), 12-29.

掩饰 camouflage 心理学解释

1 交互式印象管理 Transactional Impression Management

2 社会认同/污名管理 Social Identity Theory / Stigma Management

3 个体-环境匹配模型 Person-Environment Fit Model

4 符号互动作理论 Symbolic Interactionism Theory

5 人设灵活性 Persona Flexibility

掩饰 camouflage 心理学解释

1 交互式印象管理 Transactional Impression Management

理论来源：印象管理，戈夫曼拟剧理论

掩饰是孤独谱系个体印象管理的方式，用于应对污名和冲突，是个体与环境交互作用的结果。

印象管理指个体调整行为，主动控制他人对自己的看法。印象管理普遍存在于不同神经类型之中。

戈夫曼的拟剧模型完美诠释了这一概念：个体通过扮演“前台”角色来展现符合预期的形象，在“后台”抑制干扰表演的孤独谱系特征。

不过，印象管理分为两类：“主动自我提升”和“被迫社会调整”。主动提升是为了获得更多社会赞誉和资源，而被迫调整是为了减轻污名、歧视和伤害。孤独谱系个体的“掩饰”行为更多地属于被迫社会调整，是一种适应环境的生存策略，本质上是扮演一个神经典型的角色。

掩饰 camouflage 心理学解释

2 社会认同/污名管理 Social Identity Theory / Stigma Management

理论来源：社会认同理论

掩饰是孤独谱系应对污名的策略。

社会认同理论 (SIT) 认为，当某群体遭受污名化时，群体成员会寻求通过个体策略或集体策略来重建积极认同。

研究人员发现，孤独谱系个体在感知到污名的情况下会有更高程度的掩饰行为。

也就是说，为了应对针对孤独谱系的污名，孤独谱系个体会尝试伪装成非谱系个体来脱离孤独谱系社群、融入神经典型社群，这就是社会认同理论中的个体策略。

掩饰 camouflage 心理学解释

3个体-环境匹配模型 Person-Environment Fit Model

理论来源：发展情境理论、适配度理论，
Rauthmann个体-环境互动理论

掩饰是孤独谱系个体努力在神經典型社会环境中实现个体-环境匹配的一种方式。

Rauthmann 在发展情境理论和适配度理论的基础上提出个体-环境互动模型。个体与环境的互动是一个整合过程——个体特质表达由个体与环境间的“适配性”预测，并决定个体发展结果。

孤独谱系个体的掩饰行为是一种不真实的特质表达，目的是在神經典型环境中实现匹配。掩饰可以为孤独谱系个体带来人际层面的益处，但反过来也会对个体产生内在的负面影响。

掩饰 camouflage 心理学解释

4 符号互动理论 Symbolic Interactionism Theory

理论来源：符号互动理论

掩饰是孤独谱系个体在社会互动中内化自我认知的反映。

符号互动理论的“镜中我” (looking-glass self) 概念认为，个体行为很大程度上取决于自我认知，这是通过社会互动形成的，他人对自己的评价、态度等是反映自我的镜子，个体通过镜子认识和把握自我。

当孤独谱系个体感受到自己被他人拒绝和污名化，就会内化这些负面信息。也就是说，“他人对我的负面看法”塑造了“我必须隐藏/改变自我”的信念，从而展现出掩饰行为。

掩饰 camouflage 心理学解释

5 人设灵活性 Persona Flexibility

理论来源：人设解析、贝叶斯信号博弈

掩饰是孤独谱系个体在互动中灵活切换人设。

“人设解析”指听者根据说话者发出的信号来推断说话者的社会人设，解析过程即贝叶斯信号博弈。

孤独谱系掩饰的核心在于模仿神经典型的沟通方式，即根据社会情境展示不同人设（扮演多个社会角色）。

许多孤独谱系个体会感到，灵活切换人设缺乏社交和话语上的真诚度。非孤独谱系与孤独谱系社交的不匹配实际上是真诚度标准的不匹配。

孤独谱系个体在这一理论中被分为三类：去伪装、伪装、退缩。

掩饰 camouflage

心理学解释参考文献

1 交互式印象管理

Transactional Impression Management

Ai, W., Cunningham, W. A., & Lai, M. C. (2022). Reconsidering autistic 'camouflaging' as transactional impression management. *Trends in Cognitive Sciences*, 26(8), 631-645.

2 社会认同/污名管理

Social Identity Theory / Stigma Management

Perry, E., Mandy, W., Hull, L., & Cage, E. (2022). Understanding camouflaging as a response to autism-related stigma: A social identity theory approach. *Journal of autism and developmental disorders*, 52(2), 800-810.

3 个体-环境匹配模型

Person-Environment Fit Model

Klein, J., & Macoun, S. J. (2025). Person-environment fit and social camouflaging in autism. *New Ideas in Psychology*, 76, 101112.

4 符号互动理论

Symbolic Interactionism Theory

Zhuang, S., Tan, D. W., Reddrop, S., Dean, L., Maybery, M., & Magiati, I. (2023). Psychosocial factors associated with camouflaging in autistic people and its relationship with mental health and well-being: A mixed methods systematic review. *Clinical Psychology Review*, 105, 102335.

5 人设灵活性

Persona Flexibility

Rosina, E. E., & McCready, E. (2026). Masking as Persona Flexibility 1. In *Contemporary Philosophy of Autism* (pp. 168-184). Routledge.

长期掩饰亚型

Long-Term Masked Autism Subtypes

By Price Devon

亚型	示例行为	主要动机
退缩型	空闲时间封闭自己，不讨论感受；追求少量特殊兴趣，对维持身心健康不感兴趣。	避免过载和情感暴露。
爆发型	激烈的情绪波动，言语或肢体上的爆发；冒险式的感官寻求；容易感受到攻击；可能故意激怒他人来争取个人空间。	释放情绪，避免他人的控制。
控制型	控制家人满足自己的标准；将不同的观点视为道德错误或攻击，甚至表现出敌意；被动攻击和严厉批评。	驯服不可预测的世界。
依赖型	迅速过渡的亲密关系；调整自己的身份和生活方式来适应伴侣；试图随时管理他人的情绪反应；自我的困惑。	亲密和稳定性，不想被拒绝。
工作狂型	过分认同自己的职业身份，牺牲生活的其他方面。极端追求高成就、高效率。	证明存在价值，寻求财务安全。
沉溺和解离型	物质滥用等不健康行为来进行自我调节；逃避、否认或滥用来躲避困难；否认现实或责任；对生活缺乏兴趣，缺乏人生追求。	避免感受痛苦或经历冲突。

解除掩饰的技能

Core Skills

By Price Devon

技能	目标	主要动机
接纳	接受变化、损失和不确定性。培养面对变化的韧性，而不是逃避不适感。	变化不可避免，接纳的技能可以避免遇到变化时崩溃。
参与	参与冲突、讨论和分歧。主动发起困难的对话，明确表达伤害和需求，并采取行动争取自身权益。	克服被动和自我怀疑的心态，抵抗“不想麻烦别人”的想法。
反对	拒绝不公平的规则、要求和社会期望。认识到社会规范的束缚，可以选择偏离主流道路。	在有必要时挑战和打破社会规则，以真实的自我立足。
容忍	容忍痛苦、分歧和他人的反感。接受公开的自我倡议会引来他人的不赞同甚至被讨厌。	保持稳定的自我，不为了取悦他人而永远调整自我。
创造	创造便利措施、关系结构和新的生活方式。为自己重写生活规则，将生活围绕真实的神经特性来构建。	利用创造力，设计符合自身需求的生存和连结方式。



这本手册由XyZ整理，更新中：

版本号：1.0 (20251024)

允许免费非商业使用：仅限于教育、研究及个人用途。

在转载、引用或改编本作品时，请署名“XyZ”并注明来源链接：

<https://neuroxyz.cn>

© 2025 XyZ.

本作品采用 知识共享署名-非商业性使用 4.0 国际许可协议 (CC BY-NC 4.0) 进行许可。

访问网站了解更多信息：

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



公众号



小红书