



你的敏感我都懂 孩子，

The Highly Sensitive Child

高度敏感的氣質會讓孩子與眾不同，當別人暗示你的孩子有問題的時候，不要讓孩子相信這些話。善意的包容與適切的引導，敏感的心將可以在充分的安全感下盡情發揮觀察力與思考力，開創非凡的人生。

Elaine N. Aron 著 丁凡 譯

台灣師範大學人類發展與家庭學系教授黃迺毓 台北市立教育大學幼兒教育學系教授王珮玲 推



01471221

你的孩

- ✓ 太容易受到驚嚇
- ✓ 常常抱怨衣服粗糙扎人、襪子縫線不舒服、衣領標籤磨得皮膚癢
- ✓ 經過興奮的一天後，難以入睡
- ✓ 直覺強，好像可以看透你的心
- ✓ 總是有問不完的問題
- ✓ 沒有陌生人在旁的時候表現得比較好
- ✓ 在吵雜的環境中會顯得焦躁不安
- ✓ 無論你動過家具或換了髮型，小細節的改變他都會注意到



如果孩子大致符合以上描述，或雖然只符合其中一兩項但表現得十分明顯，那麼他很可能具有高度敏感的特質。這樣的孩子可能讓人覺得貼心，也可以教人抓狂。如果你願意嘗試著接納他的感受，調整教養的方式，教導孩子適應改變的方法，保護孩子免於受到訊息風暴的摧殘及社交活動造成的壓力，你將會擁有一個懂事、觀察力敏銳又容易溝通的孩子。

如果高度敏感的人可以因被瞭解而被真正接納，他們的人生和對他人的貢獻應該更可以充分發揮。

—— 台灣師範大學人類發展與家庭學系教授 黃迺毓

這本書提供了一些從嬰兒期至青少年時期的具體輔導策略，對於家中有高度敏感孩子的家長非常受用。

—— 台北市立教育大學幼兒教育學系教授 王珮玲

ISBN 978-957-32-6224-4

(528)

00280



3 262244

Ylib.com 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

遠流 NT\$280

**The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When
the World Overwhelms Them by Elaine N. Aron**

Copyright © 2002 by Elaine N. Aron

This edition by arranged with Betsy Amster Literary Enterprises
through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese edition copyright © 2008 by Yuan-Liou Publishing Co., Ltd.
All rights reserved

親子館 A5003

孩子，你的敏感我都懂

作者：Elaine N. Aron

譯者：丁凡

主編：林淑慎

責任編輯：廖怡茜

發行人：王榮文

出版發行：遠流出版事業股份有限公司

100 台北市南昌路二段 81 號 6 樓

郵撥 / 0189456-1

電話 / 2392-6899 傳真 / 2392-6658

法律顧問：董安丹律師

著作權顧問：蕭雄淋律師

2008 年 1 月 1 日 初版一刷

2011 年 10 月 1 日 初版六刷

行政院新聞局局版台業字第 1295 號

售價新台幣 280 元（缺頁或破損的書，請寄回更換）

有著作權・侵奪必究 Printed in Taiwan

ISBN 978-957-32-6224-4 （英文版 ISBN 0-7679-0872-4）

 遠流博識網

<http://www.ylib.com>

E-mail: ylib@ylib.com

港台書



The Highly Sensitive Child
孩子，你的敏感我都懂

Elaine N. Aron 著
丁凡 譯



 遠流出版公司

推薦序

譯序

前言

家長問卷：你的孩子是不是高度敏感？

Part 1 家有高度敏感的孩子

第 1 章

瞭解敏感特質

25

- 如何養育敏感的孩子 ● 「發現」高度敏感
- 什麼是高度敏感？ ● 你的孩子是不是高度敏感？
- 高度敏感對人類物種有何貢獻？
- 為什麼高度敏感的孩子會這麼不同？
- 遊戲床裡的艾米里歐
- 消除迷思 ● 還不能確定孩子是不是高度敏感嗎？
- 幫助高度敏感兒童邁向成功與幸福
- 應用：欣賞你的孩子

第2章

繫好安全帶

61

- 瑪利亞的媽媽知道該怎麼辦
- 對於高度敏感兒童，家長的影響更大
- 適性發展——每個孩子的成長經驗都不同
- 難養育和容易養育的高度敏感兒童●最常見的六大問題
- 養育高度敏感兒童的樂趣

第3章

如果家長不特別敏感

87

- 高度敏感與你●高度敏感和尋找新奇
- 當孩子與你氣質非常不同時
- 最後的提醒●你不是高度敏感？——自我測驗

第4章

如果家長也是高度敏感

107

- 高度敏感的家長從養育孩子的過程中能夠得到什麼？
- 首要任務——保持自己的穩定
- 你和孩子都高度敏感時●其他家人呢？●最後的提醒

第5章

養育快樂的敏感孩子

129

- 祕訣一：提昇自我形象●祕訣二：降低羞恥感
- 祕訣三：有智慧的處罰●祕訣四：討論「敏感」
- 健康的自我界限●應用：開啟「敏感」話題

Part 2 成長過程的挑戰

第6章

好的開始

167

- 新生兒——如何認出高度敏感嬰兒
- 二到六個月——如何回應寶寶，又不過度刺激他
- 半歲到一歲大——依附、同調與自我調節●最後的提醒

第7章

家裡的幼兒

189

- 調適變化●過度刺激●處理強烈的情緒
- 關於一兩歲的孩子●日常問題
- 比較不常見的問題●最後的提醒

第8章

在外面的幼兒

215

- 害怕新事物、害怕陌生人、害羞和單獨玩耍的差別
- 為什麼會害怕新環境，如何預防
- 最重要的是好好談一談●面對別人時的害怕或遲疑
- 選擇合適的學校或幼兒園
- 如果學齡前兒童遇到真的應該害怕的事情
- 最後的提醒

第 9 章

家裡的學齡兒童

235

- 學齡兒童——初試啼聲● 家中的日常生活● 減低家中壓力
- 養育難帶的高度敏感兒童
- 應用：改造家庭生活

第 10 章

在外面的學齡兒童

253

- 高度敏感兒童在學校面對什麼？
- 教室——反映文化中的理想氣質● 社交生活與害羞
- 打造愉快的學校生活● 關心學業表現
- 當孩子受到欺負● 瑪莉蓮如何處理流氓
- 兒童時期告一段落● 應用：改造學校、社交生活

第 11 章

敏感的青少年及年輕人

273

- 前有惡水● 和家人相處
- 中學的生存之道● 一流大學之外的選擇
- 社交生活● 內在生命
- 進入青年人生● 你自己的成長任務

● 附錄／給教師的二十個建議

297

推薦序 1

黃迺毓

遠流編輯邀請我為這本書寫篇推薦文，我躊躇了幾天，因為我從來沒清楚想過：我是敏感型的人嗎？我的敏感「指數」如何呢？

回想日常生活中，很多時候，我粗枝大葉，事後不斷道歉，因為「我之前沒想到……」或是「我不知道他會那樣……」，這些「始料未及」的經驗給了我相當的挫敗感。

也有很多時候，我受不了別人的「邋邋隨隨」，往往責怪別人（尤其是家人或學生）——怎麼連這個都要我提醒？！這類的經驗也往往讓我氣急敗壞。

預先看到書中的家長問卷，我假裝自己是我的家長，試著做做看，竟然得到十一個「是」，十二個「否」，原來我是「中庸之徒」，往好處說，是該敏感時敏感，不必敏感時遲鈍，往壞處說，會不會也造成「該敏感時遲鈍，該遲鈍時太敏感」？若是前者，我就太幸福了，萬一是後者，那就太慘啦。

為了對自己有更多了解，我答應寫這篇推薦文，也從閱讀中得到許多啟發和樂趣。作者

本身是個高度敏感的人，而她有個高度敏感型的孩子，更有趣的是翻譯者也是高度敏感型的人。因此這本書的內容不僅建立於知識，字裡行間更充滿了對人的豐富關懷。

在家庭教育的領域裡，經常談到親子互動或任何其他的人際關係，我們一向強調知己知彼，但不一定要百戰百勝，事實上，若真的能對自己和對方有真正的認識，結果應該是雙贏的，反之也只有雙輸。

高度敏感的人在這個「普遍粗魯」的社會中生活和工作，是蠻辛苦的。這百分之十五至二十的人很可能被冠上龜毛或是神經質的標籤，他們的挫敗感也令許多人（百分之八十至八十五）難以理解。但是如果高度敏感的人可以因被瞭解而被真正接納，他們的人生和對他人的貢獻應該更可以充分發揮。

在親職教育中，專家常要求父母要「接納」孩子，有人以為接納就是「隨他去」，但是真正的接納建基於認識，我想起以往的經驗，有些朋友與其父母的關係一直都在緊張甚至破碎狀態，由作者的觀點來看，那是因為父母有幸生了一個高度敏感的孩子，卻不懂得孩子為什麼那麼難帶，而孩子也知道父母愛他，但是又常常受到父母無心的情緒傷害。親子雙方愛得很痛苦，卻一點不明白為什麼對方跟我不一樣。

我很欣賞作者的比喻，她以「分橘子」來舉例說明不同敏感度的人如何處理接收到的訊息，高度敏感者不是分為大、中、小三個槽，而是可能仔細分成十五個槽，真是非常傳神。

作者不厭其煩，鉅細靡遺的交代許多「撇步」，這樣的細節在我的書上是不會出現的，因為我的敏感度遠不及她，但是對擁有高度敏感孩子的父母來說，這些教戰守則非常實用。

其實，不管你自己或你的孩子是不是高度敏感，這都是一本很精彩的親職教育的寶典。在家庭中，處理夫妻關係或其他親人的關係，都會很有幫助。

【推薦者簡介】黃迺毓，美國南伊利諾大學博士，現職台灣師範大學人類發展與家庭學系教授，專長研究領域為：家政教育、家庭教育、親職教育、兒童文學。由於對童書的熱愛，致力於將閱讀、童書、家庭教育、親職教育結合，積極推廣親子共讀。曾翻譯多種兒童繪本並著有：《家庭概論》《家庭管理》（空大），《家庭教育》《家政高等教育》（五南），《童書是童書》《心靈轉彎處》《享受閱讀——親子共讀有妙方》（宇宙光）等書。

推薦序 2

王珮玲

「你現在的心情好像比早上好一些。」「你衣服這邊的線掉出來了！」

朋友是位超敏感的人，對於身旁人、事、物細微的改變都能知覺到，彷彿天生有張靈敏的鼻子，能嗅出周圍的變化。她也是位具有超強的覺察能力的人，非常擅長細緻的思考，並喜歡藉由文字表達敏銳的察覺和情感，在進行任何行動之前，常有謹慎的思考；相對地，由於她過度的敏感，與其他人相比，往往能感受更深層的痛苦與落寞，甚至是死亡的經驗。閱讀完這本書後，讓我更清楚瞭解這位朋友天生的高敏感度，更清楚如何同理她內心的喜悅與痛楚。

從發展的觀點來看，人在嬰兒階段就已經發展出敏感度和覺察能力，能察覺母親的情緒及回應；到了兒童或成人階段，更能嗅出家人或朋友透露出的細微訊息，也能瞭解他人的需求和想法。如果成人能夠知覺孩子高度敏感的特質，就比較能夠同理孩子的內心感受，瞭解孩子情緒的起伏，相反地，則無法察覺他們內心的情緒經驗。

事實上，孩子的敏感度和爸媽教養方式是相互影響的，兩者間的關係如同齒輪，或大小都無所謂，只要能卡榫在一起，就能順暢運轉；換句話說，無論孩子或家長敏感度高低，只要教養方法因應得宜，親子間就能互動圓融。這本書提供了一些從嬰兒期至青年時期的具體輔導策略，對於家中有高度敏感孩子的家長非常受用。尤其本書的作者不僅是位心理學的研究者，還是位臨床工作的諮詢師，甚至本身也是個高度敏感的人，能從學理基礎、個案的諮詢和自身經驗，深入淺出地描述養育高度敏感孩子的多元方法。

難能可貴的是譯者文筆流暢，讀起來輕鬆愉快！！

【推薦者簡介】王珮玲，政治大學教育研究所博士，美國馬里蘭大學、哈佛大學博士後研究；曾任

職教育部訓委會、民生報記者，現職台北市立教育大學幼教系教授。專長為兒童氣質研究與發展評量，近十年來經常就此領域，對幼教老師和父母舉辦專題講座和研習工作坊。相關著作包括：《幼兒氣質研究》《幼兒發展評量與輔導》（心理）《你知道孩子的氣質嗎？》（遠流）等書。

譯序

從事翻譯到現在十多年，出版了二十多本書，這本書最為貼近我自己的生命。以前翻譯的書裡，講注意力缺失症的《分心不是我的錯》和《分心也有好成績》內容和我自己的生命有65%的雷同性。講資優成人的《我的天才噩夢》近似程度提高到80%，尤其是三種資優者原型中，比較「沒出息」的那一型，更和我有90%的相似性。到了這本《孩子，你的敏感我都懂》，唉，百分之一百就是在說我啊！

我接受的專業訓練是分子生物，也就是基因工程、遺傳學、生物科技研究。之所以會走上翻譯的路，一開始是因為養育孩子遇到困難，需要大量閱讀相關書籍。國內找不到的書，我就讀原文。若是讀到好書，就覺得應該引進國內，與其他家長分享。於是一路上從學習障礙、開放教育、注意力缺失症、躁鬱症、資優教育、性別議題翻譯到現在，內容一直都跟我的生活息息相關，都是我關心的議題。但是這本《孩子，你的敏感我都懂》最為貼近我個人的成長經驗，感覺上，字字句句都是在描述我。

小時候，我是個非常難養育、麻煩而憂鬱的孩子，孤獨、膽小、害羞、多愁善感、極為挑嘴、常常生病、常常作惡夢、容易哭、容易害怕、怕水、怕生、怕吵、怕熱、怕黑、怕鬼、怕獨處、怕爸爸、怕陰影、怕別人生氣、怕上床睡覺、怕新環境、怕上廁所、怕上音樂課和體育課……

那時候，我覺得這全是自己的錯，誰叫我這麼沒用呢？

及長，我刻意的努力訓練自己，一一克服這些缺點，希望自己能夠融入社會。這個努力持續了一生，半個世紀後的今天，仍在努力之中。我還是憂鬱、孤獨，還是多愁善感，還是容易哭，但是我不再那麼害怕了，也不那麼挑嘴了。

在這個挑戰自己心魔的長期抗戰中，有許多的勝利、許多的失敗、許多難忘的里程碑。還記得考上北一女的時候，媽媽陪我去學校註冊，走到樓梯口，聽到樓上傳來學姐們歡樂的笑聲，我忽然僵住了，完全無法再跨出一步。我站在樓梯間的窗口，向外呆望，心中著急，兩腿卻不聽話。媽媽一直催促我：「怎麼啦？怎麼不走了呢？走呀，上樓去註冊呀。有我陪著，還怕什麼？」

我說不出話來，只能呆立。

最後媽媽火了：「不能整天站在這兒啊！那你自己去註冊好了，我回家了！」

媽媽果真丟下我走了。

從窗口看著媽媽憤怒的背影，我的心在嘶喊：「媽媽，回來！回來啊！不要丟下我一個人在這裡！」

淚水盈眶，順著臉頰流下，我連舉手擦眼淚的力氣都沒有。

身後人來人往，匯流成一堵牆，牆的那邊是世界，這邊是我，孤單無助的我，害怕顫抖的我，沒用的我。

我知道我必須跨出這一步，我也知道我確實跨出了那一步，但是到底是怎麼跨出去的，竟然一無記憶。只記得回到家時，大家已經在吃飯了，媽媽看我一眼，沒說什麼，我也沒說什麼。這件事，沒有別人知道。

另一次完全當機，是考上台大的時候——又是進入一個新環境。開學後，社團招新生，在操場拉出一排攤位。我到現在還記得，第一個攤位就是登山社，攤位上的學長學姐非常快樂的吵鬧著。我的兩個姊姊在大學時代都參加了登山社和合唱團，我一心嚮往著爬山唱歌的快活日子。可是學長學姐們的聲音、他們的笑聲讓我恐懼得全身僵直。我沿著操場旁邊的陰溝，往前慢慢的走，一直鼓勵自己：「跨過去，跨過陰溝就可以了。跨過陰溝，不用看任何人，跨過去是什麼社團就參加什麼社團，不用想，不用考慮，隨便什麼社團也比沒有好。你只需要跨過陰溝。」

我始終沒有勇氣跨過陰溝。那一年，我沒有參加任何社團。大學四年裡，我始終沒有參

加任何社團活動。我可能是台大唯一的一個從來沒參加過任何社團的校友了。

活著，總是如此困難。

因為這些社交上的嚴重挫敗，我無視自己學業上和工作上的優秀表現，主觀認定了自己是個無用而失敗的人。我非常需要別人的溫柔對待，需要保護，需要歸屬，需要安全。我不貪多，家庭、孩子，這樣就足夠了。

我完全願意在自己小小的世界裡安然度過平凡的一生。不過，人生不如意者十之八九。種種人生轉折帶著我走出了家庭，看到了不同的可能、不同的自己，明白了過去的印象只是印象，不是真相。我渴望尋求真相。我是誰？我是怎樣的一個人？我還有怎樣的可能？我為什麼這麼害怕？我要的到底是什麼？我能夠得到什麼？為什麼？這一切到底是為什麼？

我對自己生命有過各種不同版本的解釋，每個人生階段、每個解釋都讓我更了解自己一點，更自在一點。從黑白分明的善惡對立，到被不當對待的童年，到佛洛伊德的心理分析、榮格的潛意識、奧修的生活智慧，到中年時對父母的同理、體諒與放下，到悲嘆時代造化弄人，到專心追求自我實踐，到渴望宗教或愛情的救贖，到寄情於藝術創作……每個階段，我都讀書，希望從別人的經驗中看到自己、看到自己的路。

我是看到了，這裡看到一點、那裡看到一點，就這樣拼湊出一個拼布娃娃般的自己。直到這本簡單的小書，每一句都是在說我！完整而精準的描述了我的樣貌。