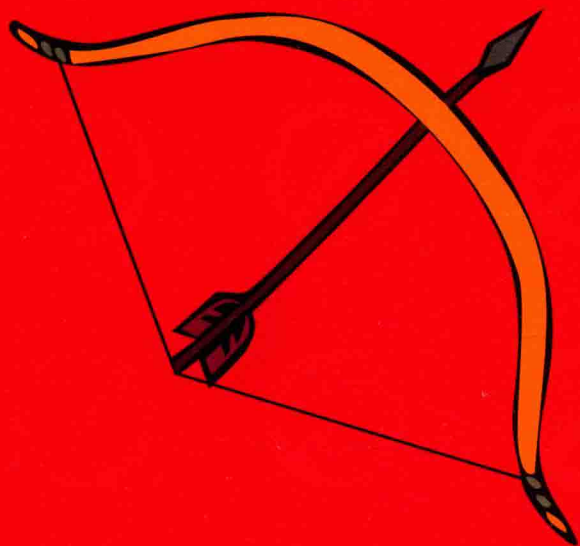


别让敏感 毁了^工你

李世强 柴一兵 ◎著



你为何要看别人脸色行事 你为何猜疑谁都在谈论你
你为和总是觉得自己无能 你为何总是患得患失……

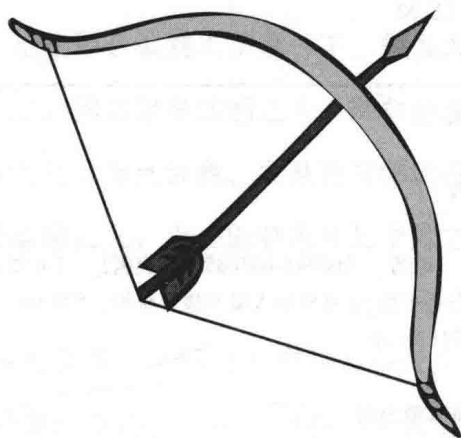
敏感的内心，会让你走向负面情绪的无底深渊

敏感是一根弦，绷得太紧容易断裂；敏感是一种病，思考过度只会发疯；
莫让敏感的神经，毁掉你原本幸福的人生。

南海出版公司

别让敏感 毁了^上你

李世强 柴一兵 ◎著



南海出版公司

2016 · 海口

图书在版编目 (C I P) 数据

别让敏感毁了你 / 李世强, 柴一兵著. —海口:
南海出版公司, 2016.10
ISBN 978-7-5442-8448-6

I. ①别… II. ①李… ②柴… III. ①心理交往—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 172074 号

BIE RANG MINGAN HUI LE NI

别让敏感毁了你

作 者 李世强 柴一兵

总 策 划 申志方

责任编辑 张 媛 曹冬育

美术设计 茹俊杰

出版发行 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子邮箱 nhpublishing@163.com

经 销 新华书店

印 刷 北京天正元印务有限公司

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 18

字 数 234 千

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-8448-6

定 价 32.80 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

前 言

在媒体如此发达、八卦如此之多的时代，不论有意还是无意，谁都会对别人品头论足几句，谁也都会被别人谈论一下。很多人，对于别人的评论都会当作玩笑，一笑了之。但如果是敏感之人，却总会因为对方的几句话，而耿耿于怀。思考对方为何会如此说我，我是否有哪里得罪了他？也许对方的一句无心之话，会让敏感之人，内心能够思考几个月之久，最后还会因为此事彻夜不眠。

很多心理学家研究发现，敏感对于有些人是天生的，对于有些人是因为后天缺乏自信而逐渐产生的。比如，当在一个社交场合中聊天时，敏感的人就会四处观察，无论谁的目光不经意扫向他时，他就会猜想，是不是在说他；当在某个街道两个人擦肩而过，而对方没有看到他时，敏感的人又会想，别人是不是瞧不起他……总之，对于敏感的人，在生活中发生的每一件事，都会引起他内心的涟漪，让他反复琢磨半天，久久不能平息。

敏感的人无论在生活还是工作当中，总是会处处提防、时刻猜疑、每天



别让敏感 毁了你

都是多愁善感，常常满腹牢骚，觉得世界上谁都会对你有意见，谁都对不起你，从而让自己陷入到坏情绪的漩涡之中。但当你这样与朋友、家人、同时相处时，不止你会感觉到累，对方也会无所适从，逐渐离你而去。

例如：在生活当中，你是否遇到过这样的人：

——一个胖子，到商场买衣服，当售货员看完他的尺寸后，告诉他：“不好意思，我们这里没有您的尺寸。”他就会极度沮丧，心情立刻变坏。

——工作中，当因为一些原因上司批评了几句，回到办公桌后眼泪就止不住地流。觉得受到了侮辱，内心受到了创伤。

——当和男（女）朋友热恋时，一时半刻的见不到对方，就觉得为什么他（她）不理我，她是不是有了新欢？就开始想方设法去查看对方的手机和隐私。

我们生活在这个快速发展的社会当中，也许很多人的生活节奏都很快、压力都很大，紧绷的那根弦最终导致了神经的敏感。但你是否能够换位思考一下？如你敏感后，你的生活会变得更好还是更坏？当你以敏感的神经对待朋友、亲人、同事时，会得到他们更多关怀和照顾吗？如果不能，那就要学会释放自己，安抚敏感的神经，同时训练自己有一个积极良好的心态，面对同事、亲人和朋友，每天都以阳光的心态，照耀到每一个与你接触的人的心灵到中，给他们带来温暖。

本书由浅入深、通俗易懂地讲解了敏感的人在生活中所产生的不便，并且以独特的视角，真实的案例来引导敏感之人如何走出敏感的内心、走向阳光的天地。相信本书会对一些朋友起到作用，也希望读者能够从本书中有所收获。

目 录

第一章 敏感之人，看他人聊天都感觉是在议论自己

生活是自己的，不要陷入他人的游戏规则中	003
敏感的人，总爱做一味取悦他人的“老好人”	007
敏感总与猜疑相伴，捕风捉影只会孤立无援	009
不要总是跟从他人，你也有自己的灵魂	013
敏感而又要面子，你的生活苦不堪言	015
敏感之人都爱追求完美，但世上本不存在完美	019
他人的嘲笑并不可怕，那是你前进的动力	023

第二章 敏感源自不自信，你若不肯定自己指望谁去拯救你

抛弃敏感脆弱的心灵，告诉自己我是多么重要	029
----------------------------	-----



别让敏感 毁了你

再敏感的内心，都要磨练成一颗珍珠	033
你相信了自己，奇迹自会出现	036
我们可以输给环境和对手，但绝不能输给自己	040
相信自己，才能战胜“不可能”	043
谁都没有伤害自己的权力	047
如此广阔的天地，必有你的空间	050
敏感的人要谨记：能拯救你的只有自己	053

第三章 不驱逐敏感，情绪将成为你的主人

无法控制情绪，敏感将淹没你的心灵	059
内心敏感，恐惧也会随之来临	061
封闭内心的窗户，如何看到世界的美好	065
敏感之人爱忧虑，而忧虑会使人变老	067
嫉妒之火，使敏感的心灵更加脆弱	070
敏感的人总爱寻找依靠，但无法独立如何自立于世	073
敏感会让人产生抱怨，但抱怨永远无法解决问题	077
学会自制，控制住情绪你就是情绪的主人	080

第四章 人生本就很苦，敏感度日只会苦上加苦

攀比，就是烦恼攀爬的阶梯	087
贪慕虚荣比贪财更可怕	090
什么都去追求公平，会让敏感的心更加敏感	094
不必纠结于过去，那只会让你的心灵备受折磨	097
改变不了世界，那就改变自己	101
相由心生，改变内在，才能改变面容	105
生活当中，选择越多，烦恼也就越来越多	109

第五章 职场之中，敏感远没有愚钝活的更自如

揣着明白装糊涂，“傻”人职场更好混	115
职场当中不要太敏感，多多乐呵就有糖吃	118
职场当中管住嘴，同事的内心也许更敏感	120
职场当中懂得吃亏，你已不是象牙塔里的贵公子	123
枪打出头鸟，做个“怂”人又有何妨	125
职场不仅学做事，更要学的是做人	128
工作没得抱怨，心态好干的自然开心	132



第六章 交际场合，太过敏感只会成为“孤家寡人”

- 你以诚相待，才会换来真正的友情 139
- 说话不经过思考，贬低他人也显得你无知 141
- 亲和力让你更加有魅力 145
- 说话做事留后路，才不致最后孤立无援 149
- 谁都不是完美的，有错就要学会道歉 153
- 为对方多考虑下，不要总是抓住“小辫子”不放 156
- 交际不是天生就会，多多练习才会游刃有余 159

第七章 女人是天生敏感的动物，想活得潇洒要学会调节敏感的神经

- 每个女人都很美，别总忽视自己身上那独有的魅力 165
- 生活中的很多苦，都来自你把它看得太重 168
- 生命虽然不长，但也用不着急着追赶 171
- 你无法过的幸福，因为你无法接受自己 174
- 每个女人的心里都住着一个精灵 177
- 在烦心的事件中找到开心的天地 180
- 女人生活的不幸，大多因为总和较劲 182

女人的世界犹如童话，美好的结局来自宽容的心态	186
------------------------------	-----

第八章 婚姻当中过的敏感，家庭将会支离破碎

别人的老公不是你的老公，多看看你老公的优点	193
敏感的女人都有些洁癖，但无需把洁癖带进你的婚姻	196
为你的婚姻增加一点生命力	198
婚姻当中，不要再一味追求热恋时的浪漫	204
不要因为鸡毛蒜皮的小事破坏了美好的婚姻	207
那些陈年旧账，翻出来有何意义	210
在家里，讲的是情而不是理	213

第九章 孩子也有一颗敏感的心，需要父母好好地呵护

不要在孩子面前总提“别人家的孩子”	219
一味地斥责，孩子就会变得更好吗	221
拔苗助长，只会毁掉孩子幼小的心灵	224
简单粗暴的斥责，让孩子离你越来越远	228
家长的唠叨，是孩子叛逆的根源	230



别让敏感 毁了你

每一颗干枯的小苗，都需要春雨的滋润	233
让孩子摆脱敏感，摆脱社交的恐惧	236
借父母一双慧眼，发掘出孩子的天赋	242

第十章 不要和生活较真儿，人生其实没什么大不了

人活一世，何必去在意一场的输赢	249
生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存	252
不和生活去较真儿，才能向幸福去靠拢	255
人生无论顺利与否，都要从容面对	258
要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你	262
假如你用挑剔的眼光看世界，你眼中将遍地荆棘	267
用心去寻找，快乐无处不在	270

第一章 敏感之人， 看他人聊天都感觉是在议论自己

生活是自己的，不要陷入他人的游戏规则中

我们都知道，敏感的人一般都非常在意别人对自己的看法，打个比方，有人说他的穿着太土气，没品位，他立马整日研究时尚杂志，购买最新潮的服装；有人说他为人太抠门儿，他便到处请人下馆子吃饭、去KTV唱歌……殊不知，一千个读者就有一千个哈姆雷特，今天有人吐槽你穿着打扮不时髦，明天又有人赞美你走在时尚最前端，又或是前一秒有人批评你对人太小气，下一秒就有人夸赞你待人特大方。正所谓“萝卜白菜，各有所爱”，敏感的人，再怎么改变自身来迎合别人，最终也无法让所有人都对你满意。

翟鸿荣是告诉我们，一个人要想独行于世间，就应该树立自己的行事原则或目标，否则，只会被别人的思想和眼光左右，陷入别人的游戏规则里去，结果只会为了实现别人的目标而将自己搞得身心疲惫。

有这样一则故事：

有一位老农夫，带着他的儿子，赶着一头小毛驴去到集市上做点小买卖。父子两人都是没有行事目标的人，平时特别在意别人的看法。走了没有多久，便看见了一群姑娘坐在路边大声的说笑。姑娘们看见了他们，便开始指指点点，其中一位姑娘大笑起来喊道：“快看，这两个傻瓜，有驴子不骑，非要自己走着。”农夫听了心里很不是滋味，立刻就



别让敏感 毁了你

吩咐自己的儿子骑到驴背上去，他自己在后面跟着。

一会儿，他们又遇见一群老人正在看着他们，老人们都摇头哀叹：

“哎呀，现在的孩子真的是一点孝心都没有哇，你们快看看，他自己骑在驴背上，自己年老的父亲却在后面跟着啊，真可怜哪！”农夫和儿子一听，赶快换了下位置，农夫骑上了驴，儿子则在后面跟着。

又这样走了一会儿，一群带着孩子的女人看见了她们，这些女人们气愤的开始七嘴八舌：“快看那个可怜的孩子，遇上这么个狠心的老头儿，自己贪图舒服骑着驴，却让孩子在后面走。”农夫一听，赶忙叫过儿子来，让他和自己一起骑在驴背上。

快到市场时，一群城里的人大声叫道：“大家来瞧，这头驴多惨啊，竟然驮着两个人！这头驴是他们自己的吗？”还有人说道：“哎呦，这么骑驴，这驴都快被累死了！”农夫和儿子听见了赶快都从驴背上跳下来，最后他们想了个办法：用绳子把驴的四条腿绑在一起，用一根棍子，父子俩一前一后抬着驴向前走。

当他们终于快要到达集市上的时候，已经累的气喘吁吁了，这个时候集市入口处的一群人看着父子俩抬着驴的样子，觉得新鲜，都开始哄笑起来。他们的笑声吓到了驴子，驴子奋力挣脱了，开始乱撞乱跑，一不小心一头扎到河里被河水卷走了。父子俩最终空手而归了。

农夫父子就是太在意他人的看法，缺乏自己的主见，任由他人支配，到最终得到的只能是懊恼和羞愧。在现实生活中，许多人也会与农夫一样，很敏感，且总留意自己的做法是否符合别人的游戏规则。别人如何说，他就会怎么做，结果只会弄得周围的人都有意见，而且谁都不满意。所以，在生活中，我们做任何事情，一定要有自己的原则和目标，切勿被他人的言语或想

法左右。

如何走自己脚下的路，如何去过自己的人生，都是自己的选择和决定，完全没有必要在乎别人的看法。任何人的看法和建议都不能从实质上改变什么。正确的看待流言蜚语，坚定自己的立场，冷静的思考，这才是懂得珍惜自己，珍惜人生的人，也唯有这样的人才能生活的更加真实、快乐！

玛丽是一家广告公司的职员，她与同事安妮是好朋友。安妮比她早一年进公司，所以，刚开始玛丽就受到了安妮的照顾。每当玛丽遇到难缠的客户，安妮都会主动帮她搞定。当玛丽业绩不好的时候，安妮还会与她一起做她的case。当她遇到困难的时候，安妮也会主动去帮她解决。在与安妮一年多的相处和合作中，她们成为无话不谈的闺中密友。

后来，玛丽凭借自己在业务上的成就，做到了销售部管理者的职位，但是，正当自己欣喜的时候，她收到了来自好朋友安妮的意外之“礼”。

那一次，玛丽与安妮共同负责一个来自国外客户的关于新产品市场推广方面的新闻发布会，因为事前玛丽对客户提供的新产品的资料作了详尽的了解，她提出的一个推广方案得到了客户的赞赏，客户要求要与她单独见面。当时，玛丽也能感到安妮的尴尬，想去安慰她。但是她后来又想，以她们之间的亲密关系，安妮应该是不会介意的。

但是，第二天上班后，玛丽听到所有的同事都在小声地议论她。后来，她才得知是自己的好朋友安妮散布的谣言，说自己昨天与客户在酒店交谈彻夜不归。看到同事们都在用异样的眼光看自己，玛丽感到十分揪心。随后，这件事成为其他同事茶余饭后的谈资……玛丽当时内心有点儿委屈。但是她有自己的做事原则，那就是只要自己是清白的，别人



别让敏感 毁了你

怎么说那只是别人的看法。

随后一段时间，大家也觉得安妮所说之事经不起推敲，也就没人再提起此事了。几个月后，玛丽因为业绩突出，又被升了职。

玛丽因为内心有自己的行事原则，不被他人的流言左右，成为自己真正的主人，最终才升了职。所以，在生活中，我们也要树立自己的目标，确定自己的处事原则。要知道，没有一个人的生活与自己是完全相同的，自己的思想是独特的，我们理应接受它，这样才能活出真正的自我，真正的精彩和惬意。

内心太过敏感的人，压根儿就是在和自己过不去，非得要活在他人的眼睛和嘴巴里，给自己平添许多不必要的愁苦和郁闷。要知道，人生苦短，旁人的眼光终究不过是一缕烟，转瞬之间就会随风而散，既然如此，我们又何必执着于这短暂的烟云呢？还不如平静下来，好好听一听自己内心最真实的声音。

康德说：“每个人都是自己的主人。”他想要表达的就是，每个人都有自由支配自己生活的内在的自主权，这个自主权不受任何人，任何事物的影响。也就是说，我们每一个人根本不需要别人主宰你的生活，因为你可以自由的支配自己的内心。若是你一味的强求自己顺从别人的意念，或者非要别人顺从自己的意念，那么这个内在自主权在我们生活中起到的力量便大大地削弱了。若你本身已经遗忘了你所拥有的这个自主权，那么你也就非得要在别人的赞美之下才能够快乐生活了。