

[丹麦] 伊尔斯·桑德 / 著 李红霞 / 译



高敏感是种天赋

肯定自己的独特，感受更多、想象更多、创造更多

Highly
Sensitive
People

每 5 人中就有 1 人是“高敏感族”，你也是其中之一吗？

开启你身体里的独特接收器



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

高敏感是种天赋



拯救全球 15 亿人的心灵之书

[丹麦] 伊尔斯·桑德 / 著
李红霞 / 译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

高敏感是种天赋 / (丹) 伊尔斯·桑德著 ; 李红霞译. — 北京 : 北京联合出版公司, 2017.9
ISBN 978-7-5596-0871-0

I. ①高… II. ①伊… ②李… III. ①心理测验—通俗读物 IV. ①B841.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第204703号

著作权合同登记 图字: 01-2017-5567号

Loving Yourself

Copyright © 2014 by Ilse Sand

Original Danish edition published by Ilse Sand

Simplified Chinese is published by arrangement with Ilse Sand through

Discover 21, Inc., Tokyo, Japan

高敏感是种天赋

项目策划 紫图图书 ZITQ®
监 制 黄利 万夏
作 者 [丹麦]伊尔斯·桑德
译 者 李红霞
责任编辑 郑晓斌 徐秀琴
特约编辑 徐玲玲 李梦霁
版权支持 王秀荣
装帧设计 紫图图书 ZITQ®

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

90千字 880毫米×1270毫米 1/32 7.25印张

2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-0871-0

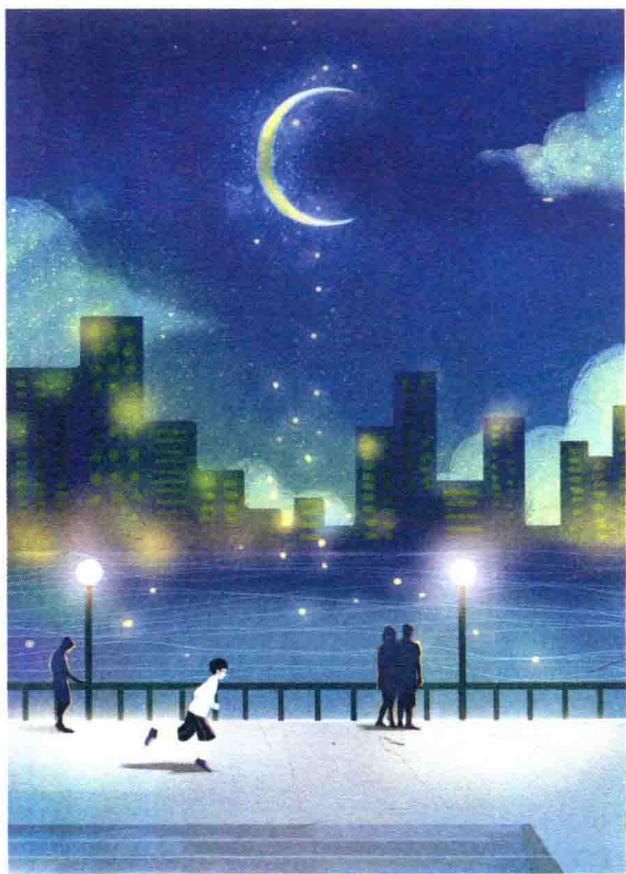
定价: 45.00元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换
纠错热线: 010-64360026-103



给自己独处的时空，允许生命留白。如果你有足够的勇气告诉他人，你很容易疲惫，虽然你很享受跟他们在一起的时光，但是短暂的休息也是好的，那么你离成功适应自己的敏感型人格不远了。



如果你感觉刺激过多，有些难以应付，你可以尝试做一点轻松的事情，给大脑充足的时间来处理信息。我将这个重新找回自己的过程称之为做点“无用的事”，给自己充电。

很多高度敏感型人选择独自生活，这满足了他们的敏感型人格所需要的宁静、平和，给了他们驻足品味生活的机会，但有时也难免寂寞。



给自己写一封充满关爱的信。亲爱的，我知道你不是故意要给别人带来麻烦的，也没有人有权利因你的错误对你横加指责。我相信你已经努力了。这就够了，揉揉自己的背，将注意力收回到自己身上，感受你的价值。





学着接受自己不是一个能量高涨的人，不喜欢肤浅的对话的事实，找到让自己最舒服的方式待着，慢慢地，你会回到属于你自己的轨道上来。



允许自己偶尔做一个自由而无用的灵魂。跟自己的身体友好相处缓解焦虑。如果你感到紧张，你可以选择跑步或者跳舞……你需要有意识地将呼吸与身体运动协调起来。

停下来把注意力放在自己身上。有时，我感觉自己快要被对方滔滔不绝的演讲淹没，那时的我就好像挣扎着在大海上漂浮，只求快点结束旅程，到达彼岸。





高敏感族拥有无比丰富的想象力，他们梦想中的人生总是精彩纷呈，内心世界也是五彩斑斓。因为“我不需要依靠别人获得快乐，相反，我会因此获得自由”。



做自己，爱自己
致麻木世界里的高敏感族

Introduction

写在前面

利用你敏感的天赋，
体验更多的快乐

当今社会，强者极受推崇，拥有旺盛的精力、忙碌的生活、发达的社交网络，活跃于各种活动之中，通宵玩乐透支精力已经成为现代人生活的常态。

但并非所有人都如此，这本书就是写给那些与上述常态格格不入的人，写给那些高度敏感和灵魂脆弱的人。与周围的人相比，他们更容易受到环境的影响，甚至为此痛苦不堪；但是，他们也因此拥有不曾被发掘的惊人潜能。

本书会详细讲述什么是脆弱和敏感的灵魂，它们的表现形式是什么，以及在生活中如何积极利用高度敏感的特质。它还会给你提示，教你如何在狭窄的神经系统忍受阈限内更好地生活，如何利用敏感人群独有的天赋，体验更多的快乐。

在本书的尾声部分，我们附有一个来源于丹麦的高度敏感型人格的自评测验。除此之外，我们还列了一个行动清单，用以帮助灵魂脆弱的个体提高并维持个人幸福感。

本书作者是一名心理咨询师兼神学家，还曾是一名教区牧师。她也将自己定义为高度敏感型人格，也曾为此苦苦挣扎。因为她无法适应周围的快节奏生活，甚至在尝试的过程中失去了平衡。如今，她已经找到不错的方法来让自己敏感的神经系统得以放松，并充分利用这种敏感的天赋感知快乐。

这本书也适用于心理咨询师、心理学家和其他领域的辅导员——当然，也适用于高度敏感型人的家人和朋友。

Foreword

自序

我们或多或少都有 敏感型人格

这本书写给那些高度敏感和灵魂脆弱的人。当然，对于具有敏感特质的人身边的朋友、家人、领导、治疗师以及任何与他们一起生活、工作和关心他们的人，这本书也是一个不错的选择。

这些年来，先是作为一名牧师，后来又成为一名心理咨询师，我陆续接触了很多高度敏感型的人。渐渐地，我发现，首先，去深入了解什么是高度敏感型人格，这对他

们非常有利。我在给他们开展讲座和培训的过程中，见证了他们在倾听别人的故事和分享自己经验的过程中受益匪浅的成长经历，也深切地感受到了他们发自肺腑的感激。

因此，我决定在这本书里给我的患者和学员留一点空间，让他们讲述自己作为一个高度敏感型人的种种经历。书中分享经历和想法的主人公都是高度敏感型人格，或许，你会从中看到自己的影子。

我知道，一定有人能够通过自己的努力，重拾勇气和信心，与自己的高度敏感型人格和平共处。但我更希望，这本书的出现可以启发更多的敏感者和相关人士。

本书的第一章就会告诉我们什么是高度敏感型人格。人与人之间总是存在着巨大的差异，敏感者之间也一样。你或许只能从自己身上找到部分敏感的特质，而并非书中描述的所有。不过不用担心，读下去，你会从书里找到答案。

你并不需要严格按顺序阅读书中的章节。如果你觉得某些章节对你而言理论性太强或者太过基础，你完全可以跳过它们。

在本书的尾声，除了一个可以测量个体的敏感程度的问卷之外，还有一个活动清单，或许能引领你找到快乐的源泉，提升个人幸福感。清单里会推荐一些可以获得激励和勇气的策略，还有当你被压得喘不过气时的放松小窍门。

伊尔斯·桑德

2010年6月9日