

• 写给受伤后，独自舔舐伤口的你 •

# 做人别太敏感 也别太不敏感

水微澜 编著



别总看别人的脸色，也别总不看别人的脸色；  
别太在意别人的意见，也别不在意别人的意见。

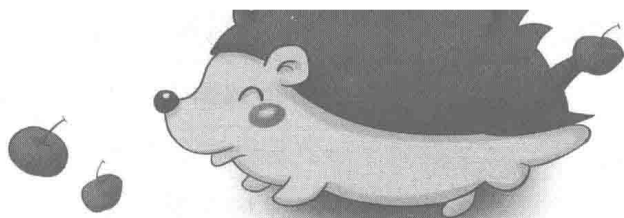
人生不是一场独角戏，

你的人生当然也需要别人的参与，但不需要别人指手画脚。

中国纺织出版社

# 做人别太敏感 也别太不敏感

水微澜 编著



 中国纺织出版社

## 内 容 提 要

过于敏感，人就会变得神经质，给生活带来无尽的苦恼；太不敏感，则人总是显得木讷迟钝，对于外界的人和事也无法及时做出反应。只有把握好敏感与不敏感之间最合适的分寸，我们才能发挥敏感的最佳作用。

本书以心理学知识为基础，以人际关系的经营为切入点，重点教会我们如何把握避免过于敏感和太不敏感，从而适度利用敏感，为我们的生活和工作创造便利。

### 图书在版编目（CIP）数据

做人别太敏感，也别太不敏感 / 水微澜编著. —北京：中国纺织出版社，2017.12  
ISBN978-7-5180-4173-2

I. ①做… II. ①水… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2017）第252021号

---

责任编辑：闫 星 特约编辑：李 杨 责任印制：储志伟

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010-67004422 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2017年12月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：16.5

字数：194千字 定价：36.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

生活中，我们很害怕见到那种木讷的人，他们似乎感觉上也很迟钝，有的时候对于外界需要很长时间才能反应过来。还有些人则与他们恰恰相反，这类人是属于敏感型的，而且因为过分敏感，变得有些神经质。曾经有人说过，太敏感的人大多不幸福，因为他们总是因为神经质，想得太多，思虑太多。有的时候，别人只是一句无心的简单的话，他们也会在心里不停地酝酿发酵，生发开去，这就是过于敏感的痛苦。想来想去，虽然敏感对我们在人生之中更好地感知外界产生深远的影响，但是也给我们带来了更多的痛苦和纠结。要想让敏感发挥正向积极的作用，我们就必须把握好一个度。一切事情，只有适度，才能达到最佳的效果。

敏感不是一种病，过于敏感就变成了神经过敏。这种病让人胡思乱想，心生不宁，简直罪大恶极。例如，走在街道上遇到了一个熟人，寒暄的工夫，这个熟人因为沙眼便使劲地眨巴了几下眼睛，后来人家走了，你却站在那里琢磨半天：他刚才对我眨巴眼睛是什么意思呢？其实，如果不是因为过于敏感，你完全可以这么想：他要是有什么事情就会直接说的，眨巴眼睛大概是因为眼里飞进小虫子了吧。

神经敏感的人，精神总是处于高度紧张的状态。他们不但关注外界，也更关注自己的内心。可以说，很多事情都是他们臆想出来的，把简单的问题复杂化，就是他们最大的长项。他们的神经就像是高倍的放大镜，把无数的细菌沙

砾都暴露出来，让人心里很忐忑。实际上，要是能够更加大条一些，也许反而能够中和敏感，让敏感发挥其最佳的作用呢！

当然，过于敏感是不好的，而过于不敏感同样会给我们的生活带来很多麻烦。诸如，面对一个不好直接表达的问题，对方用面部表情、肢体语言等意会你，还用意在言外的话点拨你，你却无知无觉，依然故我。假如在谈判桌上你无法意会团队成员的意思，则一定会耽误大事。这就是过于迟钝的极大弊端。

从现在开始，我们既不能太敏感，也不能太不敏感，只有把握好敏感与不敏感之间的度，我们才能发挥敏感性的最佳效力，使其为我们的生活和工作创造便利，实现功能最大化！

编著者

2017年2月

## 上篇 别太敏感，草木皆兵吓到的只是自己

第01章	太敏感的人，很难感受到幸福的存在	002
	过于敏感，其实是不够自信的表现	002
	消灭“假想敌”的最好方式是不要敏感	004
	总是听到手机响，都怪你太敏感了	006
	改变内向性格，远离敏感	008
	拒绝敏感，才能消除爱情的天敌	010
	狂放一些，才不会为完美所累	012
第02章	你这样敏感，其实是在自己难为自己	014
	为了面子敏感，你只会自寻烦恼	014
	敏感的人，总是过于在乎别人的评价	016
	敏感的人总是否定自己，黯然神伤	018
	一个人不可能让所有人都满意	019
	奔向远方的希望，命运只在今天的你手中	021
	遇事不钻死胡同，才能心宽体胖	023
	精英也是人，不是神，偶尔犯错又何妨	025
第03章	让内心强大，才是对自己最好的保护	029
	温柔的心，帮助你自我疗伤，积极正向	029
	与自己拧着干，你只会更加软弱无助	031
	要想让事态变得轻松，就千万不要自我隔绝	033

	当思绪成为脱缰的野马，你一定会黯然神伤·····	035
	“我”是动词，把你的灵魂尽情释放·····	037
	只有你，才能成为你彻底的救赎·····	039
第04章	接受被拒绝，你才能够离敏感远一点·····	042
	不帮你，有的时候其实是在真正地帮助你·····	042
	无能的人才会计交情绑架朋友，谁也不欠你的·····	044
	即使能力不足，也依然要勇往直前，竭尽全力·····	046
	一味地肯定，只会让你迷失自我，盲目自信·····	048
	当遭遇拒绝，真正的强者一定会变得更强·····	050
	只要能挺直地站立，就永远不要卑躬屈膝·····	052
	天无绝人之路，只要你的心中有希望的火种·····	054
第05章	不需要害怕，用淡定的心与敏感对抗·····	057
	付出时，没有人能够准确地预料结局·····	057
	实际上，工作的一切辛苦都是你的成长·····	059
	唯有淡然的心境，才能助你坦然拥抱人生·····	061
	当你陷入痛苦的泥沼，最好的办法就是自我拥抱·····	063
	有些神奇的话，充满抚慰创伤的能量·····	065
	当你陷入绝境，你才能变成火眼金睛·····	066
	淡定从容的内心，助你坦然面对人生的风雨·····	068
第06章	要接纳自己，在痛苦中积极寻求改变·····	071
	成功，就是失败之后的第1001次尝试·····	071
	什么是自我同情，它如何帮助你摆脱迷茫·····	073
	只有把握适度，你才能最完美地实现目标·····	076
	有些感情看似刺猬，其实有着柔软的躯体·····	078
	与其排斥客观存在，不如张开怀抱接纳·····	080

	温柔有时候是一种极其强大的力量 .....	082
	痛苦不会消失，只会被你消融在生活中 .....	083
第07章	为自己负责，不必活在别人的认可里 .....	086
	当所有人都否定你，才是你证明自己的最好机会 .....	086
	勇于接受批评，才是真正能够战胜自己的强者 .....	088
	做任何事情都要有主见，才不会随波逐流 .....	090
	即使你很平凡，也千万不要坠入平庸 .....	092
	走自己的路，让别人说去吧，相信但丁 .....	094
	要想与众不同，就要坚定地相信自己 .....	096
	质疑声中见英雄，你是强者还是弱者 .....	098
第08章	与人相处不易，别让“敏感”成为障碍 .....	101
	相信老祖宗说的话，吃亏真的是福 .....	101
	所谓孤家寡人，大多都很敏感 .....	103
	大智若愚，以德报怨，才能拥有好人缘 .....	105
	设身处地，才能打开他人的心扉 .....	107
	有理声高，也很容易招致人们的反感 .....	110
	察言观色委婉说话，才能有礼有节 .....	112
	有的时候，人生的确难得糊涂 .....	113
第09章	去获取幸福，是你所能做的最大努力 .....	116
	对自己怀着同情，你才能接纳自己 .....	116
	不要过于苛责自己，否则就会疏远灵魂 .....	118
	和自己较劲，人生一直都是拧着的 .....	119
	帮助别人前，首先要保全自己 .....	122
	接纳伤痛，你才能拥有爱与宽容 .....	124
	消除心底的焦虑，你才能看到人生的彩虹 .....	126

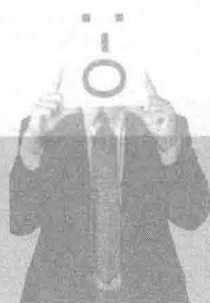
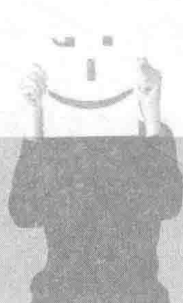
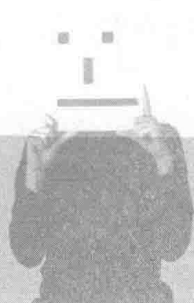


## 下篇 别太迟钝，别成为温水中无知无觉的青蛙

- 第10章 别后知后觉，人生最大的敌人是自己 ..... 130
- 蓦然回首，原来你是在自己折磨自己 ..... 130
- 积极乐观，你才能挣脱束缚自己的牢笼 ..... 132
- 不经过泪水的洗涤，就无法品味幸福的真谛 ..... 134
- 哪里是属于你的危崖，你找到了吗 ..... 136
- 只要有勇气重新开始，一切就都还来得及 ..... 138
- 挫折孕育成功的希望，你发现了吗 ..... 140
- 第11章 勇敢去面对，逃避现实永远无济于事 ..... 143
- 从容面对生活的磨难，你才能尽情享受生命的馈赠 ..... 143
- 即使面对不幸，也要宠辱不惊闲看庭前花开花落 ..... 145
- 只要心中有希望，你就能战胜一切磨难 ..... 147
- 脚下的泥泞，终将为你的人生带来花开满径 ..... 149
- 人生的指南针，带你走出命运的阴霾 ..... 151
- 面对成功，你才醒悟所有困难都是垫脚石 ..... 153
- 你要相信，你永远比别人更幸运 ..... 154
- 第12章 可以被利用，但不要被身边的人欺骗 ..... 157
- 追随成功者，你才能快速积累经验 ..... 157
- 如何与上司博弈，你才能被利用而不被欺骗 ..... 159
- 被利用，证明你还有被利用的价值 ..... 161
- 听取他人意见，并不意味着失去主见 ..... 163
- 可以忍受利用，但绝不要忍受奴役 ..... 165
- 藏拙，才能在被他人利用时伺机而起 ..... 166

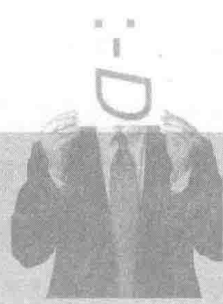
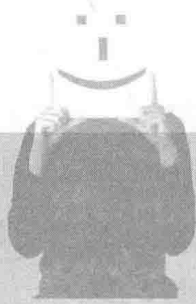
	任何时候，都不要被他人抓住把柄 .....	168
第13章	抱怨别人时，也想想去怎样改变自己 .....	171
	年轻人压下肝火，与其斗气不如争气 .....	171
	与其抱怨他人，不如毅然崛起 .....	173
	真相不言自明，辩解往往事与愿违 .....	175
	跌倒时，千万不要趴在泥泞的路上哭泣 .....	177
	上帝为你关上一扇门，定会给你打开一扇窗 .....	179
	面对不公平，更应该奋发图强争取发言权 .....	181
	把压力化为动力，你的人生之路才能越走越远 .....	183
第14章	知他人所想，迅速感知他人所说谎言 .....	186
	捕捉他人面部表情，助你更轻松识破谎言 .....	186
	肢体语言是无法伪装的，你要读懂它们 .....	188
	眼睛是心灵的窗口，你打开他人的心窗了吗 .....	190
	前言不搭后语的人，大多数在说谎 .....	191
	诺言和秘密一旦轻易分享，就不再珍贵 .....	193
	语速突然加快，一定意味着内心波澜起伏 .....	195
	不停地点头不是认可，而是厌倦 .....	197
第15章	职场站得住，不能光是吃苦而不表功 .....	200
	能力强的人从不抱怨自己没有舞台展示 .....	200
	苛刻要求你的人，恰恰是为了让你快速成长 .....	202
	面对上司的批评指正，你是欣然接受还是懊恼不已 .....	204
	就算面对诘难，也要坚持维护原则 .....	206
	精诚所至金石为开，守得云开见月明 .....	208
	加班是个表现自我的绝佳机会，千万不要错过 .....	210
	今天的螺丝钉，也许就是明天的栋梁之才 .....	212

第16章	别害怕对手，他们实际是成就你的人	215
	为你指出缺点的人，才是你的真朋友	215
	当你与对手结成同盟，他又怎么继续与你对抗	217
	总是包庇你的人，也许正准备害死你	219
	当你头脑发热时，一定要感谢给你降温的人	221
	面对他人的误解和偏见，何须牢记心怀	224
	感谢嫉妒你的人，是他们让你认清自己的高度	226
第17章	轻松地去爱，太紧张的爱更容易失去	229
	幼稚的恋情无法成为幸福婚姻的保障	229
	成就最好的自己，才能遇见那个最好的爱人	231
	不爱的守候，不如决绝地离开	234
	当爱情里只有你，你要更好地绽放	235
	即使遭遇背叛，也永远不要失去爱的能力	237
	当爱情搁浅，你是选择就此沉沦还是继续向前	239
第18章	探寻自我，是人一生都要做的功课	242
	当你还是小孩子时，你眼中的生活	242
	三十而立的你，是否已经了解了生活的真谛	244
	岁月静好的人生，如何才能这样继续下去	246
	宽恕那些你曾认为无法宽恕的人	247
	感恩的心，帮助你学会心怀大爱	249
参考文献		252



上篇

別太敏感，草木皆兵吓到的只是自己



## 第01章 太敏感的人，很难感受到幸福的存在

提起幸福，人们大多觉得只有敏感细腻的人，才能领悟真谛。实际上，幸福与敏感之间的关系并非我们想象得那么简单。很多时候，太敏感的人往往会因为一些小事就感慨万千，对别人无心的言行举止也总是耿耿于怀。因而，得到幸福的人通常都不那么敏感，而是更加简单纯粹。

### 过于敏感，其实是不够自信的表现

前文说过，内向的人总是过于敏感。其实，不自信的人也往往非常敏感。不自信的人，总是希望得到他人的认可，因而每当他人否定他或者对他的某些做法提出异议时，他马上就会变得敏感多疑，不知道如何自处。实际上，正如但丁所说，走自己的路，让别人说去吧。每个人即使再怎么努力，也不可能博得所有人的满意。因此，我们与其处处迎合他人，不如努力做好自己。只要问心无愧，就没有什么可懊悔的。

前几天刚刚结束的高考中，不知道又有多少考生因为不自信在高考中突然发挥失常。这就是典型的不自信的表现。因为这种不自信，他们在高考的紧张下发挥失常，远远低于平日里的学习水平。这样的结果，显然是任何人都不想看到的。其实，不仅仅是高考的考生，很多成人也很不自信。他们不管做什么事情都特别在乎别人的看法，在单位时也总是希望得到上司的认可和肯定，因而他们总是畏畏缩缩，不知道如何是好。正因如此，他们也变得非常敏感，尤其在乎他人的看法和评价。即使是他人一句无心的话，他们也会琢磨揣测很久。

静静的爸爸是个酒鬼，从静静有记忆开始，她的爸爸就经常喝得醉醺醺的，不是打妈妈，就是砸家里的东西。渐渐地，静静变得越来越内向，她也越来越自卑，因为她知道爸爸并不能成为她最坚实的依靠。为此，静静总是觉得自己似乎低人一等。

尤其是在小学期间，虽然静静品学兼优，但是始终觉得自己在同学们面前抬不起头来。每当看到其他同学的爸爸精神抖擞地去学校参加家长会，她的爸爸却整天醉醺醺迷迷糊糊的，静静都恨不得找个地缝钻进去。有一次，班级里评选三好学生，静静原本是完全符合条件的，只因为她把自己的那一票投给了其他同学，所以落选。老师问静静：“静静，你完全符合三好生的要求啊。为什么不把宝贵的一票投给自己呢？”静静伤心地说：“老师，我没有一个好爸爸，我常常不能和同学们友好地相处。”老师心疼地抚摸着静静的头：“孩子，你太敏感了。其实，不管你有没有好爸爸，你都非常优秀啊！不要那么敏感，你要自信起来！”

对于孩子敏感细腻的心而言，任何的缺陷都会导致他们长久地消沉、自卑。尤其是童年时期的阴影，更会给孩子一生的成长都带来阴影。从现在开始，我们作为父母，应该更好地爱与呵护孩子，不要因为自私，给孩子留下心理阴影。作为孩子，也应该变得更加自信，不要那么敏感。

不自信的人，总是看到他人的优点，而又总是盯着自己的缺点。其实，寸有所长，尺有所短。唯有更好地面对自己，我们才能更加赏识和认可自己。在你看到他人的优点时，也应该看到自己的优点。面对一个特别擅长跑步的人，你应该想到你的铅球扔得很远。总而言之，我们从现在开始应该摆正心态，努力地恢复自信，这样才能摆脱敏感的束缚。

## 消灭“假想敌”的最好方式是不要敏感

敏感的人之所以远离快乐与幸福，变得草木皆兵、庸人自扰，很大程度上就是因为他们过分敏感，总是以敌视的心态对待他人。长此以往，他们总是处处为自己树立假想敌，觉得别人对他们“不怀好意”。无法否认的是，这个世界上的确有很多坏人，但是也确实有更多的人。对于大多数人而言，他们还是非常愿意成为善良、真诚的人的。有人曾经说过，生活就像一面镜子，你对它微笑，它才会对你微笑。就是这个道理，我们与人相处也是如此。我们首先应该对他人好，才能更好地得到他人的对待。所谓付出真心，才能赢得真心。从这个角度来说，假如你总是把别人当成假想敌，别人又怎么会对你真诚友善呢？

所谓假想敌，顾名思义，就是根本不存在的敌人。这个敌人之所以出现在我们的心里，完全是主观导致的，也就是人们主观臆想出来的敌人。要想战胜这些敌人，我们最重要的不是要真正地与他们搏斗，否则，原本毫无恶意的他们也许会因为我们的主动出击而真的与我们为敌。要想获得内心的平静，最好的办法就是从现在开始，摆正心态，怀着宽容友善之心对待他人，不要过于敏感。很多职场人士都习惯性为自己树立假想敌。越是优秀，他们就越是容易主动为自己树立敌人，把那些更优秀的人树立为自己的目标。因为如此，他们甚至觉得心中始终不得安宁，恨不得消灭每一个比自己更优秀的人。同事之间在一起相处时，原本善意的玩笑或者是幽默，他们也会因此而对他人产生不良的想法，甚至觉得他人每一句都是在针对他们。如此一来，职场生涯还能愉快吗？同事之间还能友好相处吗？综合上述这些人的性格特征不难发现，他们都是非常敏感多疑的人。

作为公司的金牌销售，小娜具有强烈的危机感。小娜很清楚，成为一个

季度的金牌销售，未必意味着每个季度都能成为金牌销售。在竞争激烈的销售行业，几乎每个人都想为了提成或者是为了远大的前程，努力想要成为金牌销售。自从成为金牌销售以来，小娜觉得自己的精神变得非常紧张，她既想蝉联下个季度的金牌销售，又担心其他同事把她当成超越的目标。的确，很多优秀的同事们都把小娜作为赶超的目标。为此，小娜觉得自己和同事之间的关系也突然间变得微妙起来。

有一天，一位同事吃完午饭休息时，在办公室和大家聊天。只听那位同事说：“哎呀，加油啊，咱们也弄个金牌销售当当。你们看看小娜，公司不但奖励了她马尔代夫旅游，最关键钱包鼓鼓，前途远大啊。”吃饭回来的小娜走进办公室，恰巧也听到了这句话。她突然间心生怒火，说道：“哎呦，就凭你这样子，每天三班一倒，也想成为金牌销售。”小娜话音刚落，那位同事就生气地说：“小娜，就算你是金牌销售也不用这样说话吧！大家都以你为标杆，是瞧得起你的，但是如果你总是这样咄咄逼人，不懂得尊重别人，你看看还有没有人把你放在眼里呢！”说完，这个同事生气地走了，其他同事也全都斜眼睨着小娜。

在这个实例中，小娜对于同事无心的一句话产生的过激反应，就是因为她在心里把同事想成了假想敌。其实，同事们虽然以小娜为赶超的目标，但并没有损伤小娜的任何利益。对于小娜而言，要想牢牢坐稳金牌销售的位置，最重要的是继续提升自己的销售能力和销售业绩，而不是与其他同事为敌。

在职场上，越是优秀的人越容易给自己树立假想敌，并且因此而导致同事之间关系恶化。其实，归根结底职场还是凭能力晋升的地方，一味地与他人攀比，并不能帮助我们在工作上取得更好的表现。唯有增强能力，拓宽视野，才是真正的成功之道。要想消灭假想敌，我们首先应该摆正心态，千万不要过于敏感。只有更多地关注自己，提升自己，而不是盯着他人的“轻举妄动”，我们才能轻松地玩转职场。



## 总是听到手机响，都怪你太敏感了

现代社会，人们越来越感到被手机绑架。尤其是职场人士，在不经意的時候总是会听到手机的响声，时不时地就会拿起手机来看一看。但是，手机正悄悄地躺在口袋里呢，根本没有响。尤其是喜欢玩微信或者QQ的朋友们，更是每隔几分钟都会拿出手机检查一下，生怕错过了什么信息。可以说，现代人对于手机的依赖程度越来越高了，不管是走在路上，还是坐在地铁里，无数的“低头族”都正在专心致志地把玩手机。毋庸置疑，听到手机响的这种症状，就是近来日益频繁被提起的手机幻听现象。

为什么总是听到手机的响声呢，其实这都是过度敏感的表现。通常情况下，手机幻听的主要症状包括：总是听到手机来电的声音；虽然手机没有接收到任何信息，但你却清楚地听到信息、微信或者QQ的响声；不管你是否带着手机，都会听到手机的响声；一听到手机铃声响起，就马上心跳加速，浑身冒汗……这些症状，都是对手机太敏感的表现。只要具备其中1~2条，就说明你的确已经产生了手机依赖，导致严重的幻听现象。其实，心理学家也曾经对此展开研究，最终认为越是工作与手机紧密联系的人群，越容易产生手机幻听现象。此外，人缘好、经常与朋友之间电话联系的人，因为担心如果朋友没打电话过来，就意味着彼此之间的友情陷入危机，因而也会产生幻听现象。这其实是渴望接到朋友电话的心理作祟的结果。归根结底，这两种原因都属于心理原因。举个反面例子而言，有些人工作也需要频繁地用到手机，而且人缘很好，经常和朋友相约聚会，但是他们却没有严重的手机依赖，也很少产生手机幻听现象。综合分析我们不难得出结论，之所以产生手机幻听，还是因为心理敏感。

所谓敏感，心理学家认为，就是对某种特定的人或者事物的感觉尤其敏