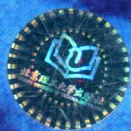


用麻木代替敏感，这是对天赋的极大辜负
善用敏感，你的人生将有无限可能

黄志坚 著

敏感的力量

如何让敏感成为一种优势



北京理工大学出版社
BEIJING UNIVERSITY OF TECHNOLOGY PRESS

敏感的力量

如何让敏感成为一种优势

黄志坚——著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

敏感的力量 / 黄志坚著. —北京 : 北京理工大学出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5682-5730-5

I. ①敏… II. ①黄… III. ①感受性—通俗读物 IV. ①B842.2-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第122041号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市金元印装有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 9

字 数 / 194千字

版 次 / 2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

定 价 / 45.00元

责任编辑 / 徐艳君

文案编辑 / 徐艳君

责任校对 / 杜 枝

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

前 言

敏感是一种天赋，而非缺陷

前几日，在同学聚会上和一位多年未见的女同学闲聊。她是广州一家内衣品牌的营销总监，这个品牌主打的是“无钢圈”“健康”“环保”“舒服”等特点。

我说：“男人看女人内衣，看的是性感、色彩、材质。”

她说：“我们女人也看重这些，但只有女人自己知道是否舒适和贴合。内衣接触的是女人最敏感的地方，这又意味着它最易受伤，所以，我们的品牌致力于保护女人的敏感。”

“保护敏感”这样的说法立刻引起了极大的兴趣，因为对于敏感，我算是颇有研究的，2015年还出版了一本以敏感为主题的书，名叫《别让敏感害了你》。这本书是结合自己的经历来创作的，我自己就是一个高度敏感者，特别是年轻时因为自卑，内心变得极其敏感而脆弱，整个青春时代深受其困扰。而今从事专业写作，触及敏感这个主题自然有感而发。另外，生活中也经

常接触到很多过度敏感的人，他们活得患得患失，敏感带给他们的全是负面的影响。

所以，当时创作这本书时，我侧重于指导读者有效摆脱敏感这种负能量所带来的精神折磨和痛苦。书一上市，让我备感意外的是，书相当热销，一年内连续加印数次。很多读者朋友反馈说，这本书写到他们心里去了，感觉就是在写他们自己一样，因为他们和我一样深受敏感带来的诸多不便。

然而，当从同学口中听到“保护敏感”这样的字眼时，同样敏感的我，却有了对敏感截然不同的另一番理解和认知——原来敏感，是极其可贵的，是美好而正面的特质，是需要用心保护的。

对敏感研究越深入，越发觉得有必要为敏感正名。我郑重其事翻开字典，认真研究了“敏感”的定义，我可以用一句话概括其意为“察觉细微变化的能力”。这让我不由得联想到显微镜、滤镜之类的功效，敏感的人正是借用这种类似仪器的视角来看这个世界的：在这种仪器的帮助下，他们看到的世界有着更高的饱和度和辨识度。因此他们能感受更激烈的痛苦，也能领略到更深邃的喜悦；能看见更多的丑陋，也能遇见更多的美好。

人生的价值就在于体验的深度与广度，这样的人生才是真正的绚丽多彩、圆满无憾。而敏感正是能达到这种丰富体验的能力，所以敏感不但不是缺点，反而是优势，一种天赋异秉，更能说是上天赐予我们的特殊礼物。作为高度敏感的人，除了心存感恩，还需要学会如何在信息大爆炸中，有效地处理好层出不穷的刺激。

这种敏感的特殊能力运用到生活的各个方面，能起到意想不到的效果。

苹果创始人乔布斯性格里就有敏感的特质。工业产品上的一种黄色有上千种，他可以花一个月的时间在这几千种黄色里去挑选一个他最满意的黄色。他因为朋友意见上同他的不合，可以为之大哭一场。这种挑剔和情绪化的个性怎么看似乎都不像个国际大企业老板的所作所为，而实际上正是这种敏感特质成就了他和苹果的辉煌。

商业上需要挑剔和敏锐的眼光，艺术创作上更需要一颗敏感之心。试想一下，作家如果没有异于常人的感受力和想象力，平庸如普通人看花是花，看叶还是叶，那么，他的作品就是乏善可陈的，也是没办法感动读者的。画家也是如此，如果没有一双发掘平常生活之美的眼睛，其画作艺术感染力也是有限的。

印象派画家杰出代表凡·高，就是一个高度敏感者的典型。生活中，他能敏感到因为情人的某些行为而割去自己的耳朵；绘画上的敏感自不待说，普通人眼中平淡无奇的向日葵，在他的眼中和笔下是有生命和灵魂的，其色调也绝非我们日常能见到的那样，在他的笔下主色调是黄色：一种极富生命力的橘黄，一种接近太阳的金黄，一种纵情燃烧，啪啪作响类似火焰的颜色……正是凡·高性格里敏感的东西成就了他在绘画上惊人的天赋。音乐也如此，可以说所有艺术性的东西都需要敏感的能力帮你捕捉灵感。

行文至此，也许有人会说，以上说的两位人物都是不同领域里的顶尖人物，所谓的敏感能力也只能在高大上的企业经营与艺

术创作上发挥效用。那么，针对普通人在日常人际交往和工作中，是否同样能发挥妙用呢？答案是肯定的，这也是本书将重点要阐述的。

譬如三人在聊天。甲说了些话，乙脸色不悦了，被敏感的丙察觉到了，丙便急忙转移话题了，避免了矛盾。也许有些人看来，像丙这种敏感有些神经质，换个好听的说法其实就是细心。我们常说的这人好会做人，情商高，说到底就是他在察言观色这方面比别人要敏感得多，能察觉到常人看不到的深层次的东西，从而投以好意去化解。这样的人，不受大家欢迎才怪呢！

再举一例，有位细心的老板发现某员工与平时呈现出不一样的萎靡工作状态，数日后，便急忙找她聊天询问缘由。沟通后，员工备感关怀和温暖，从此更加信任老板和加倍积极工作。这位老板如果不敏感一些，怎么能察觉到员工情绪上的微妙变化？如果任由其消沉下去，工作效率低下不说，还会感染其他员工。

说了这么多，其实真正提及的有关敏感的好处还只是冰山一角。总结来说，敏感特质具备的优势是很丰富的，涵盖到了生活和工作的方方面面，这在书中会有详细阐述，在此，不赘。

由此可见，无论是身体的敏感还是心理的敏感都很珍贵，但敏感者强烈的情绪反应，常常被误认为弱点。其实所谓情绪反应的弱点，敏感只是其替罪羊，根源在于内心不够强大，承受能力弱。这就好比电脑，只要CPU足够大，因敏感造成的缓存比同类电脑再多再大，也不会影响电脑的运行速度，更不会造成死机。

就像大学时代，我会对很多事情做一些无谓的猜想，就算与

别人最平常的聊天，也会无端揣测出对方的敌意。成熟以后，性格逐渐变得善解人意，身体上似乎装上了雷达，在与人际交往时，我能敏锐地解读到一些深层次的东西，从而确定应对之道。因此，说到底，摆脱困扰最根本的是成长。这也是符合心理发展趋势的——每个人的成长过程都是从脆弱走向稳定，从不安全走向安全的。只是这个过程有长有短，跟个人领悟和修炼有关。

不知是谁说的：“假如你因为敏感而没有得到世界的温柔对待而痛苦，那就学着保护自己——不是以让自己变麻木为代价。”这话一语中的，真正的自我保护其实就是重建我们的自信和强大内心，抓紧成熟起来。

然而，现实生活中，太多人对于敏感的副作用，往往采取的是极端而粗暴消灭的做法，即通过让自己变得麻木，主动杀死自己从内到外的敏感。生活中，我们不难看到干粗活的人能徒手轻松地端起一碗很烫的水，这是因为他们手上有一层厚厚的毫无感觉的角质，这层角质隔绝了开水刺激皮肤的痛苦。这就是最典型的用麻木屏蔽敏感的现实例子。

出于趋利避害的本能如此选择，似乎可以理解，但在我看来，这是一件相当可悲的事。哀大莫过于心死，内心变麻木了，相应的天赋也付诸东流。我们要知道，在大多数时候变得麻木并不会减少伤害，只不过是丧失了对伤害的痛觉，伤害仍然。

最重要的是天赋难得，如果选择麻木让其退化或者消失掉，这是暴殄天物，也是对天赋极大的辜负。林黛玉那么“糟糕”的性格，几百年来无数人莫名其妙地被她吸引，为什么？因为她身上超凡的灵性和感受力。试想一下，一个人拥有对美、对音律、

对形态、对材质、对情绪的直觉般的欣赏力，本就是一种幸运，如果因为它带给我们某种负面的情绪，而轻易就放弃它，这是多大的憾事。

有关天性的东西，它就像DNA一样根深蒂固，我们是没办法彻底改变的，要改变的话，也是需要付出极大的成本。回顾以往的经历，无不佐证了这一点。随着人生阅历的丰富，我虽然变得越来越成熟和自信，内心变得越来越强大和坚韧，但敏感的天性其实并没有改观多少，只是现在有了足够强的心性驾驭它。

虽然不能从根本上改造敏感，但是可以引导和完善它，就像大禹治水一样，面对凶猛的洪水宜疏不宜堵。敏感特质和内向性格都是一样的，有着一种内在的力量，有其劣势和优势，关键在于我们如何驾驭，以达到规避劣势而发扬光大其优势的效果。

第 1 章 高度敏感者的几个特质

- 最易陷入选择的两难境地 / 003
- 感受总比常人深刻，能接收更多的信息量 / 008
- 异于常人的对细节的超强感知力 / 012
- 极富有同情心与同理心 / 016
- 看事不流于表面，喜欢寻根究底 / 020
- 高度共情，容易受到外界感染和干扰 / 024
- 容易情绪化，心理承受力较弱 / 028
- 极具创造力，借由创作释放情绪 / 032

第 2 章 敏感是种天赋，而非缺陷

- 敏感者想象力非凡，内心世界极其丰富 / 037
- 敏感者能从渐变中见微知著 / 041
- 敏感者拥有洞察先机和趋势的慧眼 / 045
- 敏感者能敢为人先，创造性解决问题 / 049

敏感者擅长换位思考，轻松读懂别人 / 053

敏感者善于发掘生活之美，极具艺术天赋 / 058

第 3 章 敏感困扰我们，不过缘于内心的脆弱

从产生敏感的源头说起 / 063

敏感给你困扰，关键在于内心脆弱 / 067

伤过而无所得，证明感情这门课你未及格 / 071

不感恩苦难，证明内心还未强大到支撑起梦想 / 075

期待慢一点，好运从不辜负持续努力的人 / 079

卸下敌意：这个世界值得你给予微笑 / 083

夯实内心自信 and 健康的根基，你将百毒不侵 / 087

第 4 章 停止内耗，学会与自己内心的敏感和解

为敏感所累，是你内心的“小孩”在捣乱 / 095

和解的第一步，接纳自己孩子气的一面 / 100

放下偏执，遇事就不会钻牛角尖 / 104

没有人是世界的中心，你没那么的重要 / 107

众口难调，纵使天使也不能让人人都满意 / 110

心怀对得与失的平常心是种大智慧 / 114

像对小孩一样呵护敏感的内心 / 118

第 5 章 自贴敏感标签，无异于画地为牢

事情本身不伤害人，想太多才伤神 / 123

自我封闭的结果：认知的严重偏激 / 127

看不惯的越多，受欢迎的程度就越低 / 131

越与人争辩，越不受欢迎 / 135

用“标签主义”看人，只能看到表面 / 139

放下偏见，学会欣赏别人的闪光点 / 142

你容得下别人，世界才会接纳你 / 146

第 6 章 用麻木代替敏感，这是对天赋极大的辜负

上天给你一颗敏感之心，自有深意 / 151

生命的意义在于体验人生的百味与绚丽 / 154

过度的防御，从来不是应付伤害的高明之策 / 157

盲目合群最终彻底丧失敏感天赋 / 160

塞上耳朵不如直面干扰，提升屏蔽能力 / 165

相信自己，今日之“耻辱”终将成为明日之骄傲 / 168

第 7 章 学会在嘲笑和孤立中成长

敏感，就注定了你的特立独行 / 173

唯有孤独能成全你的与众不同 / 176
内心越丰富和强大的人，寻求外援就越少 / 179
越是被人嘲笑梦想，越值得去追求 / 183
倾听内心的召唤，别被外人所左右 / 188
自认无名小卒，结果就真的是这样 / 192
沉溺于痛苦的真相是逃避现实 / 195

第 8 章 敏感是天性里的DNA，宜疏不宜堵

把敏感控制在适度范围之内 / 201
接受自己比一般人敏感的事实 / 205
正确对待压力，成功实现逆袭 / 209
把关注点从别人转移到自己身上 / 214
不败给情绪，就会赢得卓绝 / 218
顺应敏感天性择业，必有所成 / 223
善用敏感天性处世，缔结好人缘 / 229
工作中发挥敏感优势，事半功倍 / 233
过度解读别人，远不如直接沟通有效 / 237

第 9 章 善用敏感听懂弦外音，读懂人心

老板说话，每句都另有深意，不可只听表面 / 243

听出同事的话外话，提防“温柔一刀” / 248

面试官口中无废话，洞悉意图谨慎应对 / 253

商务谈判，善用耳朵慎用嘴 / 256

读懂朋友婉言背后的善意 / 260

最亲近的人也会有语言隔膜 / 263

面对喜欢套话的人，谈话就是“步步惊心” / 267

这些“爱你”的信号，错过就太可惜了 / 271



第 1 章

高度敏感者的几个特质

你是否经常会觉得，面对同样的事物，你的感受会比别人深刻？就像平常之一花一叶，普通人视而不见，而你顿生出万种情愫。又譬如看一部悲剧，普通人好似内心生了老茧，无动于衷，而你却处处戳中泪点，就像自己是剧中人一样，完全无法控制自己情绪的波涛汹涌？你是不是最怕做选择题？哪怕最为简单日常选择，譬如买个帽子，是选灰色还是黑色，都是件让你无比纠结的事？你是否有意无意总感觉有人在背后议论你？你是不是特别害怕噪音，比较喜欢安静、有序的环境……

如果你的答案都是肯定的，那么恭喜你，你是属于高度敏感者。就像内向者一样，敏感者都有其正面的特质，利用得好同样可以活得精彩。只是敏感者在现实生活中属于少数派，少数派并非坏事，这也印证了上天眷顾的人永远是少数人的道理。

最易陷入选择的两难境地

有次上网，无意中点开了一个叫《着衣选择困难症》的短片，一点开就被吸引，忍不住往下看。片子很短，也就一两分钟的长度，看完之后，意犹未尽。一方面被无缝剪辑循环的精湛技术折服（剪辑的视频画面流畅、自然，看不出剪辑的痕迹，有限的时间内包含丰富的内容），另一方面为短片表现女人选择衣服困难症的艺术想象力所叹服。

这部短片展示出了每个女人清晨都会遭遇的司空见惯的场景：时尚而又性感的女郎，通过她衣袜鞋帽的不停转换，表现出一场永不谢幕的梦幻般的时尚走秀。导演将这一趣事夸张放大，似乎每个女人从早到晚都沉浸在不断试穿衣服当中，一两分钟的时间里浓缩出的服饰是令人目不暇接的，不同的颜色、质地、式样等，表演从起床开始，直到晚上在浴缸沐浴中结束。“女人的衣柜永远缺一件。”这句话众所周知，对于很多过于在意穿着的女人来说，清晨选择合适的出行着装本身是件非常头疼的事，何况衣服太多，那就是难上加难。