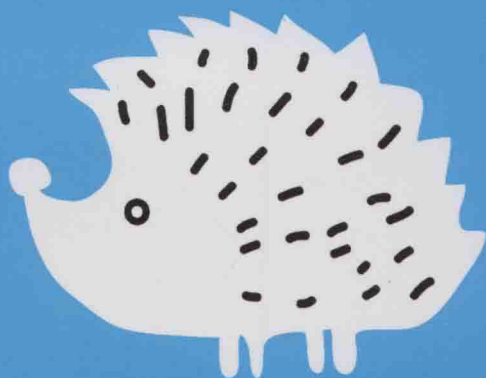


拥抱敏感的自己，放下紧绷的心弦

李材林◎著

你总是太敏感

别让自己绷得太紧



你总是在生活中杞人忧天吗？

你总是在意别人的想法和脸色吗？

无心的话语你总是耿耿于怀吗？

遇到问题你总是忧心忡忡吗？

敏感就像精神的枷锁，无情地绑架着你的生活！

摆脱别人的看法，活出真实的自己！

国家一级出版社

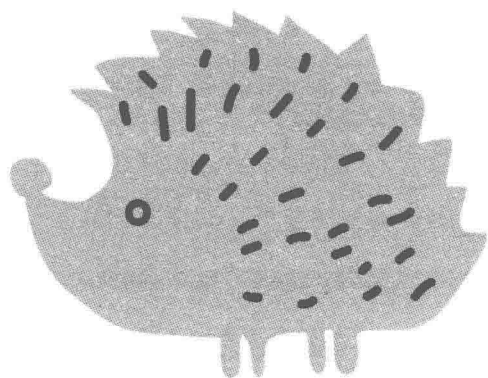


中国纺织出版社

全国百佳图书出版单位

你总是太敏感 别让自己绷得太紧

李材林◎著



中国纺织出版社 全国百佳图书出版单位

内 容 提 要

现代社会，每个人的压力都很大，很多人都身陷焦虑之中。尤其是那些过于敏感的人，总是把自己的神经绷得过紧，对于他人无心说出的话，也会耿耿于怀。殊不知神经的弦也如同琴弦一样，一旦绷得过紧，就会断掉。

本书以心理学知识为基础，从心理学的角度出发，分析人们在生活中敏感产生的原因和表现出来的特征，从而发掘出敏感的根源，从根本上帮助敏感的人降低敏感度，从容洒脱地面对人生。

图书在版编目（CIP）数据

你总是太敏感：别让自己绷得太紧 / 李材林著. —北京：中国纺织出版社，2018.6
ISBN 978-7-5180-4909-7

I. ①你… II. ①李… 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（2018）第096050号

策划编辑：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

北京通天印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2018年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：14

字数：207千字 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



现代社会信息传播的速度非常快，不管是出于故意还是出于无意，人们总是对他人的各种八卦新闻品头论足。生活中有很多神经大条的人，对于他人的评价，他们根本不放在心上，毫不入耳，听完了也就忘记了。但是对于敏感的人，他人有心或者无意的几句话就会在他们心中掀起巨大的波澜，他们会为此耿耿于怀，不停地琢磨别人为什么要这么说他，也怀疑自己哪里做得不好。有的时候，内心敏感的人会对他人的一句无心之话记住几个月，甚至长达几年的时间，严重的还会导致焦虑失眠。不得不说，敏感的心使我们越来越远离幸福与快乐。既然无法改变外界，我们就应该努力地改变自己，让自己变得不再那么敏感。

心理学家针对敏感的人进行过实验，发现有些人的敏感是天生的，有些人的敏感则是因为后天对自己不够自信，过于自卑，总是把自己的缺点与他人的优点相比较，渐渐导致心理失衡才产生的。例如自信的人在社交场合中总是以自我为中心，很少关注自我外界的东西，但是内心敏感的人在社交场合中总是观察周围的情况，当发现有人不经意地看向他时，他就忍不住要猜测对方是不是在说他的坏话，或者正在评价和议论他。总而言之，敏感的人对于外界的一切风吹草动总是做出过激的反应，导致自己内心郁郁不安，无法恢复平静。

不管在生活中，还是工作中，敏感的人都非常多疑。他们无缘无故就

会猜疑他人，几乎每时每刻都活在焦躁不安中。因此他们牢骚满腹，对于现状不满，却无法改变现状。他们觉得世界上每个人都对他们不怀好意，又觉得自己不管如何努力都无法超越他人，这样日久天长，他们必然觉得身心俱疲，而且精神上也会陷入焦虑不安，导致无法从容地面对和适应他人。

社会每天都在日新月异的发展之中，生活节奏越来越快，工作压力越来越大，且职场上的竞争也日渐激烈。在现代社会，每个人几乎都绷紧了自己的神经，尤其是对于敏感的人而言，一切都变得更加紧张。从本质上说，敏感对于生活没有任何的好处，只会给人带来更严重的心理负担。既然如此，我们为何不放下敏感的神经，更加轻松自如地面对生活呢？其实人生就像一面镜子，如果我们笑着对待它，它就会回报给我们微笑；如果我们哭着对待它，它就会对我们哭泣。如果我们能够不那么敏感，而是宽容友善地对待人生，人生也会同样回馈我们。

编著者

2018年1月27日



第1章 太敏感，其实是和自己过不去	001
敏感的人，心里住着“假想敌”	002
内向的人，往往更加敏感	004
过度敏感，就变成了自卑	006
敏感的人更追求完美	009
敏感的人容易错过爱情	011
敏感的人，太在意他人的目光	014
第2章 别太敏感，没有人会时刻注意着你	017
你远远不如想象中重要	018
活在别人的目光里，会迷失自我	021
再努力，你也无法让所有人满意	024
远离患得患失，获得幸福	027
学会摒弃杂音，让心清净	029
心若改变，世界也随之改变	032

第3章	为什么过于敏感？其实是你对自己太没信心	035
	看重自己，珍爱自己	036
	让心从沙粒变为珍珠	039
	相信自己，你才能创造奇迹	042
	超越自己，你会变得更强大	045
	超越自己，战胜“不可能”	048
	任何人都不能伤害自己	051
第4章	不尝试战胜敏感，就是让情绪成为你的主人	057
	成为情绪的主宰，远离敏感	058
	敏感的心，总是更恐惧	060
	打开心窗，才能看到美好	064
	过度忧虑，使敏感的人变老	067
	敏感的人，更会被嫉妒之火焚烧	070
	敏感的人抱怨不休，被问题纠缠	073
第5章	生活本就不易，放过本已很累的自己	077
	虚荣心，是烦恼的阶梯	078
	羡慕虚荣，会陷入人生的黑洞	080
	追求公平无限度，敏感的心不得解脱	084
	忘记过去，让心变得轻松	089
	无法改变外界，就改变自己	092

第6章 职场之中别太敏感，身心轻松才能应对更多状况	095
难得糊涂混职场	096
人在职场，神经要大条	099
你敏感，同事也许更敏感	103
吃亏是福，进入职场先学会吃亏	107
夹着尾巴做人，未必是坏事	109
第7章 人际交往放轻松，紧绷的神经会让你更易出错	113
真诚待人，才能得到真诚对待	114
说话不过脑，贬低他人就是贬低自己	116
友善亲切，更富有魅力	119
做人做事不绝，给自己留好退路	123
设身处地为他人着想，不要咄咄逼人	126
第8章 如果你生性敏感，不妨多学点实用的社交技巧	129
你总是很害羞吗	130
暗示自己羞怯，最终会变得羞怯	132
如何处理社交场合的过激状态	134
内向和外向都可以敏感	138
如何摆脱社交窘境	140

第9章 有些人天生敏感，要学会自我调节和放松	145
欣赏自己独特的美丽与魅力	146
看淡生活的苦难，人生才会轻松	148
漫漫人生，不要行色匆匆	151
悦纳自己，才能获得幸福	154
生活的苦难，因为你紧张的心	157
心态宽和，世界也更美好	160
第10章 多些努力，让易紧张的心变得强大起来	163
专注，与兴趣是不同的	164
天道酬勤，努力的人更好运	168
拥有强大的内心，人生与众不同	170
一切真的未必会变好	172
完美主义者往往不幸福	174
珍惜此时，人生更美好	177
第11章 轻松地去爱，太紧张的爱更容易失去	179
人生的经历从来不是平白无故	180
成熟的爱情，才能走入婚姻的殿堂	183
相信自己好到可以遇到更好的人	186
坚决不爱，就要坚决放手	189

被抛弃后，你才学会独自面对世界	192
爱情搁浅，生活依然一往无前	195
 第12章 凡事提前筹划，成竹在胸是克服紧张的良药	199
当工作变得秩序井然，也就不再焦虑	200
解放自己，学会合理分配和分工	203
安排好时间，生活才能按部就班	205
有智慧，工作才会事半功倍	208
压力，也能够变成动力	210
全力以赴，应对一切复杂局面	212
 参考文献	214

第1章

太过敏感，其实是和自己过不去

对于肉体的疼痛，每个人的疼痛感都是不一样的，所以每个人能忍受疼痛的程度也不一样。很多人即便非常痛也能忍受，但是有些人哪怕是被针小小地扎一下，也会痛得哇哇大叫。其实我们的内心和身体一样，对于很多事情的反应也完全不同。有些人内心非常敏感，因而常常陷入苦恼之中。不管外界发生什么事情，即使只是小小的风吹草动，他们也会草木皆兵。长此以往，他们必然被敏感束缚住手脚，也从此远离快乐与幸福。

敏感的人，心里住着“假想敌”

生活中有很多人都特别敏感，对于小小的事情就会有很大的心理反应。在与人相处的过程中，也因为过于敏感，他们的人际关系非常紧张，其实很多时候并非真的有人要迫害他们，而是因为他们想得太多，也往往把人想得太坏。有些症状非常严重的人，甚至患上了妄想症或者妄想迫害症，他们总觉得有人要加害自己，所以惶惶不可终日。在心理学上，这种树立“假想敌”的心理现象并不罕见。从根源上来说，导致这种心理现象出现的正是敏感。顾名思义，所谓的“假想敌”就是现实生活中根本不存在的敌人。“假想敌”只存在于人们的想象中，是人的主观臆断和想象创造出来的敌人。但是人并不因为这个敌人是自己想象出来的就放松对敌人的警惕，反而因为内心深处坚信这个敌人是真实存在的，所以变得异常焦虑不安，日久天长必然出现严重的心理问题。

敏感的人不仅存在于生活中，很多职场人士也特别敏感。他们明明非常优秀，有足够的资本和理由充满自信，但却因为对自身要求过高，或者是因为真实的情况距离自己的要求总是差出一大截。这样一来，他们变得非常紧张，而且情绪也会莫名的焦虑。当然他们并非只和自己竞争，也更愿意和外界的对手竞争，他们总是把与他人的关系想成竞争关系，所以始

终处于紧张的戒备状态。很多职场人士看每一个同事都不顺眼，总觉得每一个同事都想把他们比下去，这其实就是被“假想敌”打败了。他们没有安全感，哪怕是同事无心说的一句玩笑话，他们听了之后心中也会波澜起伏。有的时候，同事明明是在善意地开玩笑，他们也觉得是在故意挖苦和嘲讽自己，因而对同事心生不满。实际上，这些都是过于敏感的表现，而且敏感的人往往还非常多疑，总是疑神疑鬼，不愿意相信别人。

就本质上而言，敏感是一种心理防御机制，职场上的敏感之所以发生，就是因为人们害怕自己在激烈的竞争中被淘汰掉。因此，他们总是对每一个同事都虎视眈眈，把他们都当成自己的敌人，而且绞尽脑汁、想方设法地想要战胜他们。毫无疑问，这样的人是非常痛苦的。在生活中，很多敏感特质的人也总是与朋友、家人、亲人等关系恶劣，使得人生就像一座孤岛，再也无可依靠。

敏感的人还会无中生有，总是因为自身的多疑而怀疑他人。时间长了，他们的人际关系非常恶劣，而且还会因为自身的主观猜测，导致事情走向极端。此外，敏感还会分散人的精力和注意力，使人无法集中精神做好该做的事情。很多时候，当人们的心里存在“假想敌”时，他们就不得不花不花费巨大的时间和精力去对付这个“假想敌”，甚至因此变得沮丧、绝望，工作上的表现也会很糟糕。敏感的人还非常喜欢嫉妒，总是情不自禁地拿自己和他人比较。他们常常怀疑他人瞧不起自己，因而变得非常被动，自身情绪也处于不断的波动之中，使得生活和工作都很被动。

实际上，这个世界上根本没有那么多的敌人，我们无须过于关注他人的言行举止。如果总是把别人一句无心的话当成攻击，把别人无心的举动看成故意的冒犯，那只能是我们的思想出现了问题，总是把别人想偏了。

要想避免这种情况出现，最根本的办法就是让自己变得自信起来，这样我们才能消除心中的敏感、焦虑和紧张，让自己更加从容、自信地生活。

内向的人，往往更加敏感

在这个世界上，每个人都是独一无二的个体，每个人都有自己的脾气秉性，每个人也都是与他人截然不同的。生活中，那些乐观开朗的人当然生活得很快乐，和他们恰恰相反，也有一些人内向沉默、木讷寡言，而且不愿意停留在热闹的人群之中。这些人的性格比较内向，他们非常喜欢一个人生活，更愿意安静地独处，越是在人群中，他们越会觉得孤独，也觉得索然无味。难道内向的人，注定要离群索居吗？其实不然。一个人如果总是因为内向不愿意与人交流，躲避人群，那么在长久的独处过程中，他们最终会变得越来越敏感，他们的命运也会从此发生改变。

通常情况下，内向的人往往心理脆弱，也因为缺乏宣泄的渠道，他们的心理问题比外向乐观的人更多。他们的承受能力比较差，有的时候哪怕遭受小小的打击，也会感到非常绝望。他们敏感多思，身边的人正在聊天说说笑笑，他们也会怀疑那些人正在议论他们。对于他人无意间做出的言行举止，正所谓“言者无意，听者有心”，内向的人会把这些言行举止放在心里琢磨很长时间。所以在与内向的人交流时，我们要更加谨言慎行，不要口无遮拦。当然，如果我们自身也是一个内向者，那么就要意识到内向的局限性和负面作用，从而让自己加入社会交往中，尽量变得乐观开朗起来。

台湾著名作家三毛就是一个非常内向的人，她从小就喜欢独处，尤其是在初中遭受老师的侮辱之后，她更是变得非常内向，对学校心生恐惧，因而从初中就辍学在家闭门不出。其实她幼小而又脆弱的心灵里，只是在害怕有可能出现的伤害，也担心老师和同学不喜欢她。对于家人，她同样非常敏感，她曾经说自己那么努力，只是为了得到父亲的认可。最终三毛的性格注定了她悲剧的一生，在与荷西享受轰轰烈烈的爱情之后，荷西去世，三毛也“魂飞魄散”，在勉强生活了12年后，最终选择了结束自己的生命，追随荷西而去。

人是群居动物，具有社会属性，如果说在农耕时代一个人还有可能自给自足地生活，尽量减少与社会的接触，那么在现代社会，每个人都是社会上一颗小小的棋子，都需要与他人密切配合，才能更好地生活与工作。举个最简单的例子，哪怕是出门买菜，我们也要与卖菜的商贩打交道。即便在家里闭门不出，当个真正的宅男宅女，我们也需要打电话订餐，订购各种生活所需的物品，满足自己的基本生活，也使自己生活得更舒服惬意。

在曹雪芹笔下，林黛玉就是一个典型的敏感多疑的人。当然这与她的身世有着密不可分的关系，毕竟她是寄人篱下。当她拖着娇弱的身躯，远道投奔外祖母，她内心的凄凉和惶惑可想而知。虽然贾府家大业大，根本不在乎多她这一个人，但是她始终没忘自己身在异乡是客，所以变得更加内向寡言。在去世的时候，她的一句“宝玉，你好……”虽然这句话没有说完，但却道尽了内心难以名状的心思。可怜她一生孤苦伶仃、胆战心惊，最终落得客死异乡的下场。在《红楼梦》中，虽然薛宝钗的命运也很悲惨，而且她的性格也不算开朗外向，但是她的性格比林黛玉大方很多，

所以她的命运也比林黛玉好了很多。她真诚坦荡，从不像林黛玉那么敏感多疑。在贾府中，她得到了上上下下很多人的喜爱，不管走到哪里，都很受欢迎。

人们常说，性格决定命运，这句话其实非常有道理。朋友们，如果你觉得自己性格内向，那么不如有意识地让自己更多与他人相处，从而让自己的性格渐渐变得乐观开朗起来。哪怕不能真正变得外向，也不要那么敏感、多疑，而要学会以真诚与他人相处，彼此相待。

一开始置身于人群中时，我们也许会觉得很难过、难受，但是随着时间的推移，我们会渐渐习惯与人交往的生活，尤其是和朋友们在一起谈天说地，更能够给我们一个合理的发泄渠道，使我们的情绪得到及时的疏导。此外，现代社会生活压力越来越大，职场上的竞争也更加激烈，我们难免会有很多负面情绪堆积，唯有及时排解，我们的心才会变得轻松，也敞亮豁达。人的性格虽然是天生的，但是很多行为习惯却可以通过后天渐渐改变。我们一定要跳出内心的死胡同，走到广阔的天地里接受阳光的照射，相信我们的人生也会春暖花开。

过度敏感，就变成了自卑

还记得小时候那个害羞胆小的女孩吗？走路的时候，女孩从来不敢走大路；回到家乡的时候，如果看到街头巷尾有很多人聚集在一起谈天说地，女孩也会走到没有人的小巷子里蜿蜒曲折地回到家中；有的时候听到同学们在自己身侧不远处说话或者欢笑，女孩马上就会觉得心惊肉跳，因

为她直觉那些人正在说她、议论她。即使高高兴兴穿上了妈妈买的漂亮裙子，女孩也觉得心情很复杂，一则穿上新裙子很高兴，二则想到有人因此关注她，她又会觉得很难受，因为她不愿意自己的身上有任何因素引起他人的注意，她只希望自己如同空气一样隐形起来。毫无疑问，女孩太敏感了，敏感过度使她变得越来越自卑，所以才缺乏自信。

所谓不自信，简而言之就是不相信自己，不管是对自己的容貌、身材、长相，还是对自己的能力、学识和水平，自卑的人都会感到非常不满意，总觉得别人在任何方面都比自己好。哪怕走上工作岗位，不管做什么事情，他们也总是因为惴惴不安导致发挥失常，最后让所有的担心都变成了事实。遗憾的是，他们非但没有因为工作上的出色赢得他人的关注，反而因为工作上的失误而导致被批评。其实每个人都有自己的优点和长处，哪怕是一个再普通而又平凡的人，也会有自己的过人之处。我们应该学会正确地评价自己，认知自己，发掘自身的闪光点，这样我们才不会总是妄自菲薄，导致情绪低落，自卑的心理问题也越来越严重。

导致人们自卑的原因有很多，诸如从小家庭贫困或者身体有残疾，还有的人因为父亲酗酒，导致家里每天都鸡犬不宁，因而非常自卑。面对自卑的情绪，人们总是表现出过度的骄傲，而且自尊心也异常敏感。他们试图用自己的优点掩饰自己的缺点，又或者故意趾高气昂地对待他人，来表现出自己的优势。实际上这正是他们心虚的表现，会使他们在与他人的相处过程中陷入更深的困境。

如果年幼的时候遭遇伤害，也会给人留下难以消除的心理阴影，导致他们成年后不自信。人们常说“一朝被蛇咬，十年怕井绳”，曾经有一个女孩小时候遭遇性侵，这使她长大之后非常自卑，根本无法面对那些优秀