



高度敏感 的力量

ZART IM
NEHMEN

Wie Sensibilität
zur Stärke wird

[德] 卡特琳·佐斯特 著 Kathrin Sohst
魏萍 译

你不矫情，也不是怪物
只是高度敏感而已

了解高度敏感性
可能是你人生的转折点

后浪出版公司

四川人民出版社

后浪出版公司

ZART IM
NEHMEN

Wie Sensibilität
zur Stärke wird

高度敏感 的力量

[德] 卡特琳·佐斯特 著

Kathrin Solist

魏萍 译



四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高度敏感的力量 / (德) 卡特琳 · 佐斯特著 ; 魏萍
译 . -- 成都 : 四川人民出版社 , 2019.2
ISBN 978-7-220-11095-5

四川省版权局
引进版权登记备案号
图进 : 21-2018-441

I . ①高… II . ①卡… ②魏… III . ①感受性 - 通俗
读物 IV . ① B842.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 259785 号

Published in its Original Edition with the title

Zart im Nehmen: Wie Sensibilität zur Stärke wird

Author: Kathrin Sohst

By GABAL Verlag GmbH

Copyright © GABAL Verlag GmbH, Offenbach

This edition arranged by Beijing ZonesBridge Culture and Media Co., Ltd.

Simplified Chinese edition copyright © 2019 by Post Wave Publishing Consulting(Beijing)Co., Ltd.

All Rights Reserved.

本书中文简体字版由北京中世汇桥文化传媒有限公司独家授予后浪出版咨询 (北
京) 有限责任公司, 全书文、图局部或全部, 未经该公司同意不得转载或翻印。

GAODU MINGAN DE LILIANG

高度敏感的力量

著 者

[德] 卡特琳 · 佐斯特

译 者

魏 萍

选题策划

后浪出版公司

出版统筹

吴兴元

特约编辑

曹 可

筹划出版

银杏树下

责任编辑

杨 立 罗 爽

装帧制造

墨白空间

营销推广

ONEBOOK

出版发行

四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)

网 址

<http://www.scpph.com>

E - mail

scrmcbs@sina.com

印 刷

北京天宇万达印刷有限公司

成品尺寸

165mm × 230mm

印 张

20

字 数

262 千

版 次

2019 年 2 月第 1 版

印 次

2019 年 2 月第 1 次

书 号

978-7-220-11095-5

定 价

49.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

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。电话: 010-64010019

丨 前 言 丨

你手中的这本书，是为内心柔弱与内心坚强的人而写的。它既敏感又挑衅，既感性又客观。它旨在为你提供信息，给你鼓励，激发你的积极性。它能使你充满勇气地开创自己的新道路。它倡导人们接受自己和他人——不论是温柔的人还是强硬的人。它的主题是：高度敏感+强韧性。

这并不是一本心理学手册，而是一杯混合了客观信息和真实案例的灵感鸡尾酒。它能为你提供实用的建议，让你变得更加坚韧。它还是一本源自日常生活的情感工具书。这是一本伴你走向细致坚韧人生的书籍，它为你提供实用的建议，拓展新的视野。你可以从头到尾阅读本书，也可以随手乱翻，或者干脆凭直觉，随便从哪里开始阅读。你如何阅读本书，也取决于你目前的处境。针对三种不同的情况，我们给出了如下建议：

情况 1：你脑中有成千上万个疑问，刚刚发现自己是一个高度敏感型的人？本书的第一章会简练地为你介绍与高度敏感人士相关的信息。

情况 2：你已经了解了高度敏感这种现象，并且对其他人在日常生活中的感受感到好奇——他们是如何与自己的柔弱共处的呢？那么我向你推荐本书的第二章。这一章中有很多日常生活中的实例。在这些案例中，高度敏感的人们讲述自己在某些特定的场景中遇到了什么，是如何处理的，以及从中学习到了什么。如果你也属于高度敏感人士，那么你不仅经历得比别人多，感受也更深刻。你可以

从容不迫地消化、吸收这些感悟。为什么要这样做呢？答案很简单：这样你才能接受自己和他人原本的样子。用兴致代替失意，总是比一直与真实生活做斗争要好。而且，即使你已经不再“与世界为敌”，你也还是会对自己遭遇过的挑战产生高度的感知。

情况 3：你已经对“高度敏感”这个概念有了一定的认识，并且采取了一种或多种方式来应对？那么你就可以看看第三章了。这一章介绍了可以让高度敏感的人变得强韧的资源、策略等。请你运用它们，允许那些对你有益的事物融入你的日常生活中。这样，你才能让敏感与强韧共存于你的生活中，达到自己的目标，不必再苦苦求索。

本书涵盖了爱、敏感、移情和反思，还有换一种视角看问题的勇气。这本书并非出自心理学家之手，也不能代替心理治疗。如果你感到自己无法独立解决问题，那么我建议你去寻求专家的帮助。我是以一个高度敏感者和信息提供者的身份来写这本书的。对于我来说重要的是，让读者找到勇气，活在当下，坦诚地对待自己和他人，对自己和自己的幸福负责。对于我来说，写这本书的目的是向大家分享我的知识和经验，启发读者批判性地看待社会惯例。我想向大家介绍高度敏感这种现象，为大家应对高度敏感提供两种不同的视角。想要更多地了解本书作者的人，会从这本书的字里行间体会到，它是一本极为个人化的书。然而，我也无法书写除此之外的东西。对于我来说，没有亲密感、真实感和情感是不行的。你呢？

丨 引 言 丨

温柔的开端：高度敏感的信息

敏感和强韧？听起来好像是一对反义词——就像水与火、甜与咸或者光明与黑暗。二者应该如何共存？谁会乐于承认自己很柔弱呢？谁会把柔弱当作是有价值的呢？它能在一天 24 小时里都派上用场并产生效果吗？表现出自己的弱点可不是一个好主意。我们不得不承认：敏感一点也不性感。或者，正相反？过分的敏感会被视为不专业，过于情绪化（尤其是在职场中）。生活并不简单，只有强韧的人才能生存下来。觉，等死了再睡也不迟。生活就是这样。否则，那些强硬的人也就不会用这些词句向我们开炮了：

· 你不用把所有事都记在心上。

· 别这么爱装模作样！

· 你也太敏感了吧。

· 别胡说八道了！

· 你可真难相处。

· 你脸皮别这么薄行吗？

· 算了吧。

· 别老钻牛角尖了！

· 振作起来吧！

· 你得调整自己适应环境。

-
- 你能不能别动不动就哭哭啼啼？
 - 不要太较真儿嘛。
 - 勇敢点儿。
 - 放轻松！
 - 你得更实际点儿。
 - 真扫兴！
 - 那只是你自己臆想出来的。
 - 你为什么这样呢？
 - 你怎么知道的？
 - 你这真是活见鬼了！自找麻烦！
 - 不要像含羞草一样敏感！

这些话你听起来是否耳熟？或者你跟某人说过类似的话？我对其中几句非常熟悉，因为常常亲耳听到。其他几句是我对敏感或高度敏感人士进行采访时听到的。言语的威力非常大，就我而言，言语有着武器一般的杀伤力。它们会留下伤口。如果我们在童年时代就经常听到类似的话，那么它们肯定会对我们造成一定的影响。敏感的孩子们能感受到，自己的需求和其他孩子的不一样。

今天幼儿园举办了狂欢节。阿图尔紧紧抓着他最喜欢的幼儿园阿姨的裙角。他需要可以依靠的人，因为今天的每件事都

和以前不一样了。到处都很吵闹，所有人都很兴奋地忙来忙去。当一只漂亮的红色气球突然爆炸时，这个小男孩儿明亮的大眼睛中充满了恐惧，并且开始大哭。他刚刚开始童年生活就在这个时候四分五裂了。他就是不能理解，为什么其他孩子那么喜欢狂欢节。此刻，他宁愿待在家里。

一个高度敏感的孩子会不断经历类似的场景。随着我们长大，我们也会见识到他人的不理解 and “炮火一般的言语”。不知何时还会产生一种自己是异类的感觉，此外还有一个让人讨厌的家伙，这个混蛋名叫“自我怀疑”。

许多高度敏感的人都觉得自己是唯一一个有这种困扰的人，因为其他人多半都能轻而易举地解决这些问题。接下来这种感觉会继续发展：高度敏感人士的自我价值感开始瓦解。即使我们在中小学、大学以及工作中为自己定下目标，并历经困难达成了它，这种自我价值感也不会随之增长。当我们感到挫败时，它就更不会增长了。哪怕得到别人的认可，我们也会体会到一种微妙而奇怪的意味。我能想象，要是我们在生活中遇到的那些人了解了我们的内心想法，他们会有多吃惊。因为面对外界时，高度敏感的人可能会表现得小心谨慎、谦虚克制，却还能自信地走下去。他们中的许多人都很有教养，在一对一或小团体中是很优秀、有趣的聊天对象。他们有上进心，懂得站在别人的角度思考问题，是很好的倾听者。在和别人相处的过

程中，他们的举止总是很得体，不会让人感到不舒服。他们为了维持和谐的氛围不惜一切代价，也不会主动挑起争端。但是情况也有可能完全相反：这些高度敏感人士会感到很不舒服。因此，某些紧张的、大声说话的，甚至具有攻击性的人很可能隐藏着一颗敏感、脆弱的心——它只是被持续的过度刺激掩盖住了而已。

在孩子成长为成年人期间，有很多细节可以说明高度敏感人群的另类性。在上小学时，他们永远都在跟讨厌的同学做斗争，因为这些讨人厌的家伙总是喜欢惹别人生气。青少年时期他们会受到同学的愚弄，对他人感到非常失望。高度敏感的人在自己周围建立了一堵保护墙，因此会被人们视为“傲慢自大”。由于我们非常注重共鸣，喜欢和那些尊重我们的人相处，因此除了三五好友之外，老师就成了我们的盟友——我们通常会不自觉地这样做。与许多同龄人相反，我们能“正常地”和成年人交流。而其他同学和老师的交流方式，在我们看来大多是非常可怕的。毕竟老师也是人，又不是怪兽。在最糟糕的情况下，其他学生可能会因此故意欺负我们，比如在走廊里见到我们却不打招呼，见到我们犯错就小声嘲笑或者在学校刊物上给我们取名字叫“年度书呆子”——其中自然隐含着不欢迎的意思。这究竟是因为什么？很久之后我们才恍然大悟：我们基于共鸣与老师融洽相处，在其他人的眼中就是“拍马屁”。

另外一个主题是聚会和歌舞厅——意味着吵闹的音乐、酒精甚至还有毒品。一方面，聚会是一个好机会，我们可以学习如何与外

界强烈而密集的刺激共处，肆意放纵一次来展现自我，并且发现，我们不需借助某些事物来融入这个环境，可谓一举多得。另外一方面，为了不让一起参加聚会的朋友扫兴，我们需要耗费很多精力。那么问题又来了：为什么在其他人玩得很尽兴时，我们却觉得力不从心呢？为什么我们的喜好和大多数同龄人都不一样呢？

于是，下一个问题接踵而至：人际关系。这对于高度敏感人群来说是一个非常困难的领域。总是有人被我们吸引，因为许多敏感的人都具有移情的能力，有时候甚至可以在朋友自己意识到并表达出来之前感知朋友的心意。人们喜欢被感知、被理解。但是也存在很多不被人们喜欢的方面：两个人关系过度亲密，随着感情和思想交流的深入，这种关系会带来过重的压力。我们过度介入另一个人的世界中后，甚至会经常忘记自己的存在。在一段双方都很认真的关系中，事情可以进行得慢一些。主动沟通的人就能获得先机。在生活的“狂飙突进”时期，“无拘无束的”婚外情和恋爱关系占有一席之地，这种过度亲密非常消耗精力，它会霸占你处理生活中其他重要事情的精力——例如培训、上大学或者工作，这些都与自我存在感息息相关。

现在我们已经可以开始谈论下一个话题了。你是否熟悉这样的场景：你满怀激情地开始一个新的工作，打算尽自己所能大干一场。然而好景不长，你突然间变得经常生病，并且开始犯错。这是为什么呢？可能的原因有很多：开放式的办公室、没有可以自主决定的

休息时间、工作进度带来的压力、不良的工作氛围、对目标或任务的意义产生的怀疑、自己的完美主义、他人的轻慢、自顾自强硬地对我们提出要求的同事。此外，还有私人生活中的各种挑战。

这是怎么了？为什么很多高度敏感的人都会回想起这类情景？其实很简单：高度敏感这个话题很长时间以来都不为人们所知。现在，我们有机会去改变这种状况了。这种高度感知和深层感受已经有了明确的名称。高度敏感研究之母伊莱恩·N. 阿伦（Elaine N. Aron）在19世纪90年代出版了一本书《天生敏感》（*The Highly Sensitive Person—How to Thrive When the World Overwhelms You*）。在德语区，据我所知，格奥尔格·帕洛（Georg Parlow）在2003年出版了他的书《温柔地上弦》（*Zart Besaitet*），并以此开始这项研究。当我第一次在书店中看到这本嫩绿色封面的口袋书，并且开始读它时，我的生活便发生了改变。现在我知道，第一次听说这个现象时，许多高度敏感者心里都有这样的感受。

了解“高度敏感”这一概念的瞬间，很有可能是每个人生命的转折点。

很多人因此对自己有了新的认识，并且能接纳自己了。这对于女性来说可能更容易一些。因为很多人都会这样想：敏感的男性真的存在吗？然而事实是，女性中具有高度敏感特质的人的比例和男性是一样的。

尽管针对高度敏感这个话题的研究才刚刚展开，但是高度敏感

者的反响证明，伊莱恩·阿伦做出了杰出的贡献。那些意识到自己具有高度敏感特质的人，大多在第一时间感到松了一口气。因为认识到这一点意味着：我不是一个人在战斗！还有人面临着类似的问题。然后，问题、怀疑和不舒服的感觉就会接二连三地浮出水面。至少对我和我采访过的人来说是这样，突然间就有许多要消化和理解的事情。就我而言，只有正视自己的痛苦才能进步，要让自己明白哪里发生了阻滞。而正视自己的痛苦，在幸福研究者埃德·迪耶内（Ed Diener）看来也是最好的处方。因为，幸福的人并不会压抑自己的痛苦，而是会正视它们：“通往幸福的路并非绕过了痛苦，而是穿透了它。”如果不这么做，我们就有可能落入把自身不幸归因于外部环境的陷阱中。

似乎所有事情（无论是重新消化过去的经历，还是面对那些对我们施过压的人）在高度敏感者眼中都会变得更严重，而在一般人眼中则不然。我们必须学习我们从未学过并且总是在逃避的东西，也就是如何处理矛盾。哪怕这对于敏感的人来说是一种挑战，直面矛盾并且解决矛盾也是值得做的。因为从总体来看，逃避矛盾才是更大的问题。试想一下，矛盾的冰山每天都在增高，不知道哪天就会发生雪崩——这是多么大的压力啊！

埃莉诺·罗斯福（Eleanor Roosevelt，人权主义者、美国外交官、美国总统罗斯福的夫人）曾经写道：“每一个强迫你停下来直面危险的经历都能让你获得力量、勇气和自信。你也必须明知不可为

而为之。”

正视自己的高度敏感性也意味着，清楚地辨认哪种挑战有可能阻碍我们发展。只有这样我们才能挽起袖子迎接挑战，面对自己和他人这件事才能变得更简单一些。要想达成这样的目标，关键是要持有正确的态度，即：“我很好，你也很好。”

在变得更强韧的路上，我们还应该理解这样一句话：“不管你做什么，不管你怎么做，总会有人批评你的。所以，请做你想做的事，请做你自己。”这句话出自对女企业家，Heartleaders 网站的创始人卡琳·乌普霍夫（Karin Uphoff）博士的一篇采访，它说起来容易，做起来却难。因为大多数人是社会性的动物，有融入社会的意愿。只要我们弄不清楚是什么使得自己特殊，我们终究会迎合主流的做法，而这些做法通常都不适合高度敏感人群。让我们感到受伤的情况也会越来越多。

但是要想清楚！地球并非仅仅围着那些敏感的生物运转——肯定也有很多人由于我们的敏感而受到了伤害。老板感到吃惊，他不明白为什么我们一开始勤勤恳恳工作，也取得了一些成果，后来却突然递交了病假条，甚至是辞呈。我们常常在不经意间伤害别人。我们之所以默默疏远一些朋友，只是因为我们没能力介入矛盾，同时想避开消极的情绪。在逃避那些会给我们带来伤痛的状况方面，我们是大师……

明白自己是个敏感的人，这是一回事。另外一件同样重要的事

是：那些行事作风强硬的人，他们的敏感等级是“一般”。我们不能期待他们能够了解，闻到、尝到更多味道，拥有更多、更强烈的感受，是一种怎样的体验。他们也从未体验过，稀松平常的一天是如何被突如其来的刺激淹没，甚至土崩瓦解的。不那么敏感的人们其实很简单，他们并非愚钝粗鲁，不顾及别人的感受。他们只是体会不到脆弱的人是什么样的。就像我们不知道不那么敏感的人是怎么生活的一样。强韧和柔弱一样，都是常态。

对自己的敏感负责，很显然需要一定的勇气。但是这样做是值得的。为了打破过度刺激、压力甚至疾病之间的循环，要做的第一步是了解自己是高度敏感的人。再加上一些反省、悲哀、气愤、想要改变的愿望以及一点点对生活持肯定态度的乐观主义，在几周、几个月或者几年（由于每个人年龄和出身的不同，会存在个体差异）之内，我们就能形成良好的自我价值感。由于生活随时准备好压制敏感者，因此一些敏感点是难以被改变的，这使敏感者感到痛苦，所以我们会渴望长久的坚强。我们之所以希望自己变得强韧，是为了伴侣和孩子，事业和朋友，以及其他对我们有影响的事物。

适应环境和自我诋毁总是没有意义的。因为这样会让我们失去了解自己的机会，也会让不知敏感为何物的人们失去了解我们的机会。让我们停止隐藏自己，开始展示自己原本的面目吧！不要把注意力集中在我们所经受的挑战上，而是着眼于发现我们的强韧之处，并在生活的舞台上展现出来。究竟要怎样才能做到这些？做到了又

有什么好处呢？我写这本书就是为了解答这个问题，这些答案都来自高度敏感者的日常生活，他们都成功地把注意力集中在生活的美好和自己的强韧性上了。

我希望激发你的勇气，并且唤起你心中想要进行改变的欲望。你高度敏锐的感知力具有好的一面，请你给它更多的空间吧！请你多关注你的强韧性，以及那些让你变得强韧的因素。而且在生活猝不及防地向你发起挑战，使你完全失去优势时，你也要坚持这样做。我始终坚信：相信自己的高度敏感是一件好事，它让我感觉很舒服。同时我也需要勇气，不停地寻找能让我与自己更好地相处的道路。独立抚养两个孩子并不总能给我一种在轻松愉悦的夏日里散步的感觉。当我真诚地面对自己，接受自己，关注自己的需求，让自己变得更强韧并保持下去时，我就达到了自己的目标。

这本书的目标就是为你扫除前路中的障碍，让作为一位高度敏感者的你可以坚强地面对生活，并为你提供信息、故事以及能使你变得强韧的建议。我祝愿你在阅读时收获快乐，发现强韧的自己，并且期待你的反馈！

目 录

前 言.....	1
----------	---

引 言.....	1
----------	---

第一部分 高度敏感：人们有多脆弱

1 我高度敏感吗?	3
-----------------	---

所有人不都在一定程度上敏感吗? 4

高度敏感：概念及定义 5

我有多敏感? 6

自我测试 8

女性是敏感的——男性也是 12

高度敏感人士的特征 14

高度敏感的类型 26

高度敏感=天赋异禀? 30

敏感与健康 33

2 挑战：敏感者的成长方向	37
---------------------	----

过度刺激和压力 38

自我怀疑和脆弱感 40

恐惧感和罪恶感 42

3 优势：高度敏感的潜能 44

移情能力和社会理解力 45

强韧的价值观和可持续发展 47

灵敏的感官和细腻的感觉 48

责任心和约束力 48

创新能力与联想思维 49

创造力和艺术天赋 50

解决问题以及处理危机的能力 50

好奇心与激情 51

寻根究底以及感情的深度 51

心灵的坚强和生命力 52

结论 54

第二部分 实际案例与观点：

高度敏感的人都经历过什么

1 柔弱而强韧的故事：高度敏感——真实而可信 57

2 感官 60

听觉 61

视觉 64

嗅觉与味觉 66

触觉 69