

The Highly Sensitive  
Person



灯塔译丛

# 敏感的人

## ——如何面对 外界压力

[美] 伊莱恩·N·阿伦 著  
张国清 周丹 李雪阳 译



上海译文出版社



# The Highly Sensitive Person

## 敏感的人 ——如何面对 外界压力

〔美〕伊莱恩·N·阿伦 著  
张园清 周丹 李雪阳 译

上海译文出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

敏感的人：如何面对外界压力/(美)阿伦(Aron, E.N.)著；张国清等译. —上海：上海译文出版社，2001.9

(灯塔译丛)

书名原文：The Highly Sensitive Person

ISBN 7-5327-2712-2

I. 敏... II. ①阿...②张... III. 心理学—研究 IV. B846

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 046962 号

### 敏感的人

——如何面对外界压力

[美]伊莱恩·N·阿伦 著

张国清 周丹 李雪阳 译

---

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海福建中路 193 号

全国新华书店经销

上海市印刷十一厂印刷

---

开本 850×1168 1/32 印张 9.375 插页 5 字数 197,000

2001 年 12 月第 1 版 2001 年 12 月第 1 次印刷

印数：0,001-6,500 册

ISBN 7-5327-2712-2/B·128

定价：17.60 元

# 译者的话

世界不会因你的脆弱而美丽

也许,我们因敏感而脆弱。也许,脆弱的不单是我们的心灵,而且是我们的身体。不过,既然世界不会因我们的脆弱而美丽,那么我们就象爱护眼睛那样爱护我们的心灵,象呵护婴儿那样呵护我们的身体,直至它们变得康健和坚强。

——题记

“你 要小心点!他这个人很那个的!”在这里,“很那个”往往就是指“很敏感”的意思。的确,在我们的周围,一直存在着和发生着太多与“敏感”有关的事情,敏感的人物、敏感的事件、敏感的身体、敏感的心灵、敏感的关系、敏感的话题、敏感的问题,如此等等,不一而足。不过,尽管我们频繁使用着“敏感”一词,但是对于“敏感究竟意味着什么”这个问题,我们往往会作出很不相同的回答。

诚然,在不同的语境下,“敏感”往往意味着很不相同的含



义。有时，“敏感”意味着一个人或一类人具有的一种与生俱来的先天品格。“敏感”往往与“不敏感”相对应。敏感的人往往是一些容易受感动的、易受暗示的人，是一些其心灵容易受到外界事物触动的人。在这一意义上，敏感的人容易发现生活中的诸多微妙之处和细微之处。作为这种品格的对应一端是“不敏感”，人们往往说这一类人不大具有预见性，鲁莽冲动，不敏于细节。

具有“不敏感”特性这一类人的先天品格很难与“敏感”类的人的先天品格相互协调起来。两者的关系在某种程度上就像水与火的关系一样。假如在一个家庭中，其成员存在着这样两种截然不同的品格类型，而他们又不愿意在各自的立场上作出让步，那么，这个家庭将经常地处于紧急状态或“战争”状态。如果“敏感的人”与“不敏感的人”一起共事，如果双方都没有注意到有一类与自己的先天品格截然不同的人具有截然不同的情感、意愿、心态和需求，那么他们双方也往往会产生一些莫名其妙的冲突和矛盾。在这种情况下，双方其实都没有什么过错。但是，双方却陷入了难以自拔的往往是愈演愈烈的冲突怪圈之中。

在中国的传统中，一直有“智者乐水，仁者乐山”的说法，并且历来都较为推崇“智者”的品格。而“智者”经常地是以一种具有“敏感性品格”的人的形象出现的。于是，人们往往便把“敏感”与“多疑”、“有心机”、“脆弱”、“多愁善感”、“无病呻吟”、“悲天悯人”等等语词联系起来。敏感的品格被人们称作一种阴性或柔性品格。这种品格与“智慧”相联系，当“敏感”与优柔寡断联系在一起的时候，“敏感”便成了一个心智上有所欠缺的代名词，“敏感”于是成为一种可怖的品格。与此相对应，“不敏感”是一种阳性或刚性品格。这种品格往往与“勇武”相联系，

但是又往往赋予了“勇武”以更多鲁莽的因素。

其实,当今世界,既不存在单纯的“智者”和“仁者”,也不存在单纯的“敏感者”和“不敏感者”。人与人之间只是在某些品性方面存在着程度差异而已。我们在日常生活中经常遇到的对人的类型的明确分类有时会导致消极的后果。这些消极后果在一些具有极端思维方式和生活方式的人的身上具有最为明显的表现。<sup>①</sup>

当然,认清自己的心理倾向或性格类型是认识自我的一个重要方面,而了解自身心理反应的敏感程度也构成这种自我认识的重要内容。我们既要关注我们是否先天地就是敏感的人,更要关注我们应该如何利用我们已经认知的在心理上和生理上的各种优势,如何避免我们在心理上和生理上的各种劣势,使我们能够正常地甚至出色地生存于这个日益繁复的世界上。而且,我们现在必须具备一种去互相适应和互相协调的能力,一种相互之间以宽容和谦让的态度进行善意的对话的肚量。我们每一个个体既要保持自己的独立性和自主性,又要兼顾别人的独立性和自主性。这里面有许多微妙的学问。

《敏感的人》恰好满足了我们在这些方面的需求。在我们所引介的这部探讨诸多“敏感”问题的著作里,作为大学教授、心理学家和小说家,伊莱恩·N·阿伦利用其多年理论研究和实践探

---

<sup>①</sup> 在前不久出版的一本书中,我对一些典型的极端思维方式和生活方式作了专门探讨。在那本书里我还提出了如何克服这些典型思维方式和生活方式的各种办法。从总体上说,它就是一套简单、健康、快乐、理性和中庸地生存的方法。无论你是不是一个敏感的人,如果你一直生活于一个极端化或片面化的精神世界里,那么,那些方法对你同样是适用的(参阅张国清:《快乐加减法——张博士与你谈生活的艺术》,上海三联书店,2001年)。



索成果,向世人全面地展示了高度敏感的人群的内心世界以及他们的种种境遇。无论你是不是一个“敏感的”人,你都将从本书关于“敏感”问题的精微探讨中获益。

如果你想要了解关于“敏感”的各种学问,那么请你读一下这本书吧,它就是为你而写的!

除了我的专业以外,现代人类精神世界的健康问题一直是我所关注的领域。我甚至认为,缓解人类的精神痛苦,医治人类心灵的创伤也是哲学研究者的基本任务之一。为此,我在近些年做了一些为学院派所不愿意做的著译工作,如《实用宽心术:一种消除忧郁的认知艺术》(1992)、《心理调适艺术》(1996)、《后弗洛伊德主义》(1997)和《快乐加减法》(2001)等。

在翻译《敏感的人》的过程中,我们基本保持了作者的原有思想和写作风格。考虑到中国读者的阅读习惯,我们对极个别地方作了必要的处理。译作中的不足之处,还望得到读者们的批评指正。

张国清 教授

浙江大学法学院

2001年5月20日

# 序 言

“真是爱哭!”

“胆小鬼!”

“别扫大家的兴!”

**请** 如此类的抱怨声是否常常萦绕在你的耳际呢? 还有, 你对如下善意的忠告是否也很熟悉呢: “你就是太患得患失才这样敏感的?”

如果你像我一样, 那么你一定听过不少此类抱怨, 它让你感到自己有点怪怪的。我以前也以为自己有一个得藏着掖着的致命弱点。它让我抬不起头来, 自觉低人一等。我想自己肯定在什么地方有点儿不对劲。

其实, 你我都挺正常的。如果你对本书开头自测题中 14 个以上的问题作出了肯定回答, 如果你与第 1 章提到的那些特征能够对号入座(这个办法最灵验), 那么你的确有点儿与众不同, 你就是“高度敏感的人”。本书就是为你而写的。

有敏感的神经系统是正常的, 敏感在本质上是中性的。你





的敏感的神经系统可能是遗传的,其发生率为15—20%。这意味着你能感觉到周围发生的细枝末节。在许多情况下,这是一大优点。但是这也意味着,一旦你在高度刺激的环境里呆得太长,你对各种纷乱场面便会应接不暇,你的神经系统将处于极度疲劳状态,你更容易被搅得焦头烂额,头昏脑涨。所以,我们说敏感既是优点也是缺点。

只不过在我们的文化里,这样的特性并不为人所赏识。一般人不把它当成理想的特性。这个事实可能会在心理上对你造成很大的冲击。善意的父母和老师会想方设法来帮助你“克服”敏感,似乎敏感是要不得的。小伙伴们也并不总能体谅你。等你长大成人之后,你难以找到称心如意的工作,难以和他人建立起友好的关系,一般感觉不到自己的价值所在,缺乏自信心。

## 本书将告诉你的东西

本书将告诉你有关敏感特性的详尽情况。这些情况是你必需了解的,而且这些资料也是你在其他任何地方都找不到的。为了写好本书,我花了5年时间做研究。我深入采访了高度敏感的人群,结合临床经验,与数百名高度敏感的人做了个别探讨。我还为此专门研读了相关的心理学著作。心理学虽然在敏感方面上有很多发现,但是没有明确说明这些发现属于敏感性问题的。本书前三章将告诉你有关敏感特性的全部基本事实,教给你在神经系统处于过激状态时的应对办法。

其次,本书探讨了你的敏感特性对你的过去、事业、人际关系和内心生活所产生的影响。它着重讨论了一些可能连你自己也没有想到的优点,并且还就高度敏感的人群面临的典型问题

提出建议,比如害羞、难以找到如意的工作,等等。

我们将一起走过一条漫长的道路。我曾经用书中提供的信息帮助过一些高度敏感的人。他们说这些信息大大改变了他们的生活。他们把他们的想法告诉了我,而我现在又想把他们的情况告诉你。

## 致那些敏感但不是高度敏感的人

首先,如果你是因为自己的孩子、配偶或朋友是高度敏感的人才阅读本书的,那么我特别欢迎你。读完本书,你和他们的关系将大为改善。

其次,我对 300 名各年龄层的人做过随机电话调查。我发现有 20% 的人极为敏感或相当敏感,还有 22% 的人中度敏感。你如果属于中度敏感的人,那么你也将从本书中获益。

顺便提一下,有 42% 的人自称一点也不敏感,这也说明了高度敏感的人会感到自己与世上许多事情格格不入的原因。正是这部分人老是打开收音机,乱摁汽车喇叭。

再次,每个人都有高度敏感的时候,比如,一个人在山洞里独自呆上一个月后就会非常敏感。随着年龄的渐长,每个人都会变得越来越敏感。其实,不管你承认与否,多数人在某些情况下可能会展示其高度敏感的一面。

## 致非高度敏感的人

非高度敏感的人阅读本书,有时候会觉得受到了排斥,自尊心受到了伤害,因为我们说自己和他们不同,听起来好像我们高



人一等似的。于是非高度敏感的人就说：“你的意思是我不敏感喽？”问题在于“敏感”也有善解人意、体察细微的意思。高度敏感的人和非高度敏感的人都可能具备这些品质，当高度敏感的人感觉良好、敏于细节的时候，这些品质能完美地体现出来。当人们处于心平气和的环境中的时候，高度敏感的人可能独具优势，他们能捕捉到极为微妙的细节。可是，一旦一个人处于过激状态下的时候，他就一点也不善解人意，一点也不敏感了。这种情况在高度敏感的人身上是司空见惯的。这时，他们头昏脑涨，筋疲力尽，只想一个人呆着。与之相反，你的那些非高度敏感的朋友哪怕处在极为混乱的情况下也能相安无事。

这种特性应该用一个什么术语来称呼呢？我对这个问题思考了很长时间。我为此绞尽了脑汁。我不想采用内倾、害羞、拘谨以及心理学家用的其他不准确的术语，这些术语都没有抓住这一特征的中性的一面，更不用说其积极的一面了。该特性对刺激有较强的感受力，而“敏感”这个术语很能体现这一中性事实。现在该用一个有利于我们的术语了，它有利于矫正别人对高度敏感的人群的种种偏见。

另一方面，有些人并不认为“高度敏感”这个术语是褒义的。我坐在静静的屋子里写这些文字时，还没有人讨论过这一特性。我要声明的一点是，本书不仅要讨论高度敏感的人群如何受到种种讥讽和议论，而且要讨论很多其他问题。围绕敏感性问题，心理学意义上的讨论可谓铺天盖地，几乎与对性别问题的讨论不相上下，但敏感性问题经常和性别问题混为一谈。（男性和女性天生敏感的人数是一样多的，但是一般认为敏感是女性的专利。为此男性和女性都付出了高昂的代价。）所以你对此得有心理准备。为慎重起见，为了保护好自己的敏感性，珍惜自己获得

的新知识,你避而不谈这个问题。

世界上还有很多和你我一样敏感的人,让我们为此而高兴吧。以前我们老死不相往来,但现在我们已经开始有所交往,而且我们自己和社会都将对敏感性问题有更多的了解。在本书第1、6、10章中,我将详细讨论高度敏感的人群所发挥的重要社会作用。

## 你的需要

高度敏感的人将从贯穿于本书各章的四步法中获益。它们是:

**1. 自知之明。**你将了解生性高度敏感意味着什么。这一点要了解透彻。你还将了解到敏感性格是如何与你的其他性格特征兼容的,你又如何受到社会上负面态度的影响。然后你要对自己的敏感身体有个清楚的了解。因为你的身体似乎太脆弱了,老是和你过不去,但你千万不要忽视你的身体。

**2. 重塑过去。**你必须从自己天生敏感这一角度,积极地重新看待自己过去的许多经历。你以前的失败有那么多是“不可避免的”,因为你自己、你的父母和老师、朋友和同事都不了解你。重塑过去能帮助你走向自尊,而自尊对高度敏感的人尤为重要,因为自尊能减轻我们在(刺激性强烈的)新环境中的过激程度。

然而,重塑过去不是自然而然地发生的,所以我在每1章结尾都加上了“活学活用”一栏。

**3. 愈合创伤。**如果你还没有开始这样做,那你必须从埋藏较深的创伤开始做起。你从小就很敏感,在家里和学校里遇到



的问题、孩提时的病痛等等都对你产生了很大影响。而且,你和其他孩子不同,你经常为此受罪。

由于愈合伤口的工作必然引发强烈的感情,高度敏感的人往往不愿意面对伤心的往事。小心翼翼和犹豫不决都是可以理解的。但是如果你久拖不决或敷衍了事,那就是在自己欺骗自己。

**4. 帮助你感觉良好地、得体地参与社会生活。**你有能力,有必要,也有需要参与社会生活。社会确实需要你。但是你得懂点技巧,掌握分寸。本书将告诉你参与社会的诸多诀窍,但是它并非是为了迎合不敏感社会的要求而告诉你一些似是而非的东西。

我要讨论敏感性格如何影响到你和亲人的关系。我还要讨论心理治疗与高度敏感的人群的关系,哪些人应该接受治疗,为什么,接受哪一种治疗,到什么人那里接受治疗。我还要强调的一点是,治疗方法如何因人而异。然后,我要讨论高度敏感的人群和医疗保健的问题,包括很多药物方面的情况,如高度敏感的人群经常服用的百忧解。最后,我想探讨我们如何去细细地品味我们丰富的内心生活。

## 自我介绍

我是个心理学家、大学教授、心理治疗专家和小说家。更重要的是,我和你一样也是一个高度敏感的人。我撰写这本书,绝对没有高高在上、居高临下的意思,我绝对没有把你当作一个正在克服自己的“综合症状”的可怜人。我对我们共同具有的特征、优点和面临的困难有切身的体会。

从小时候开始,我在家里就不喜欢吵闹,而喜欢离群索居。在学校里我一般不参加体育活动,也不和别的孩子玩耍。当真的没有人再来理睬我的时候,我既感到如释重负,又觉得非常自卑。

上了初中以后,有位外向开朗的同学自愿充当我的保护神。在整个中学阶段,这种友谊一直延续着,我把绝大多数时间都花在了学习上。大学生活就没有这么好过。我的大学生涯时断时续,期间还早早结了婚,这段婚姻维持了4年时间。不过我最后还是以优异的成绩毕业于加利福尼亚州立大学伯克利分校。但是当独自一人时,我总是躲在休息室里哭泣。我想自己快要疯了。(我在研究中发现,像这样躲起来哭泣是高度敏感的人群的典型特性。)

我第一次攻读研究生时,学校给了我一间办公室,我经常躲进办公室大哭一场,借此获得心灵的宁静。由于这些反应,我获得硕士学位后就辍学了,尽管学校一直鼓励我继续攻读博士学位。一直到我了解了敏感特性是怎么回事的时候,我才明白了自己产生那些反应的原因。我于是终于完成了博士学位,而这用去了我整整25年的时间!

23岁时,我遇到了现在的丈夫。我从此过上了备受保护的安定生活。我每日写作,还生有一子。我既为自己不用“在外闯荡”而欣喜,又为此而深感愧疚。我隐约感到自己失去了学习的机会,失去了让社会认识自己的才华的机会,失去了与人交往的机会。但是由于过去的痛苦经历,我觉得自己除此之外别无选择。

然而,即使这样,有些事情还是会让我处于过激状态,这是无法避免的。我只好求助于治疗,我原以为治疗一个星期就能



康复,可是一晃几个月过去了,我的身体和心情似乎仍然时好时坏。我被迫再一次面对自己神秘的“致命缺陷”,就是这一缺陷让我如此与众不同。于是,我尝试了一些心理疗法,我终于时来运转,心理医生听了我的倾诉之后说道:“你感到心烦是理所当然的,谁让你是个高度敏感的人呢?”

“高度敏感的人”?这是什么意思,该不是什么借口吧?医生说自己对这个问题也没有什么研究,但是根据她的经验,人与人承受刺激的能力以及对某些体验的开放程度(无论这种体验是好是坏)确实是各不相同的。她认为,不能把这种敏感当作是精神缺陷或精神异常的信号,至少她希望如此,因为她自己就是一个高度敏感的人。我记得她当时还笑着说:“有很多人都这样,他们都是我所敬重的人。”

我花了几年时间进行治疗,每次都对症下药,一一解决了童年时代就碰到的问题。但是治疗的侧重点逐渐转向如何消除这一特性在我身上造成的不良影响,比如,我感到自己有缺陷,别人愿意保护我,因为他们能从我的想象力、理解力、创造力以及洞察力中获得快乐,而我自己却难以自得其乐。我过着与世隔绝的生活,它也是由这一特性造成的。于是,当我逐渐明白了自己的问题以后,我重新跨入了社会。如今,我再也不为自己的敏感特性苦恼了。相反,我为自己具有这一特性而高兴,我很高兴自己是这方面的专家,也庆幸自己具有这种特殊禀赋。

## 本书的研究背景

当我了解了敏感性格是怎么回事之后,我便改变了自己的生活道路。于是,我决定多阅读这方面的著作。然而这类著作

难以找到。我想,与之最接近的主题也许是内向问题。精神病学家卡尔·荣格就这个主题写过一本非常出色的著作,他在著作中把它称作内倾性格。荣格自己也是一个高度敏感的人,我从他的著作中获益匪浅。但是有关内向的学术著作侧重的是不善社交的内倾型,正是这一点使我想,把内向和敏感等同起来也许是错误的。

由于现成的资料很少,我决定在当时任教的大学的教职员业务简报上发一份通知。我提出想和那些对刺激高度敏感、性格内向或情绪容易激动的人谈谈。过后不久,很快就有很多自愿者来找我,多得超过了我的需要。

接着,当地报纸报道了我的研究项目。虽然报道中只字未提我的联系方法,但还是有 100 多人给我打来电话或写信给我,有的对我表示感谢,有的向我求助,有的只是想跟我说一句:“我也是高度敏感的人。”这件事过去两年后,仍然有人在与我联系。(高度敏感的人有时候总是思虑再三才采取行动!)

在面谈的基础上(我采访了 40 个人,每人 2 到 3 个小时),我设计了一份调查表,分发到北美成千上万的人手上,进行调查。我还对 300 人做了随机电话调查。我说这些是想说明一点,本书的全部内容都是以扎实的研究为基础的。这其中我的研究成果,也有别人的研究成果。我所写的一切都源于我对高度敏感的人的反复观察,源于我给他们教学的经历,源于我与他们的谈话内容,源于个别咨询以及心理治疗。我利用这些机会,深入了解了数以千计高度敏感的人的个人生活。即使如此,我在书中还是一再说“也许”、“可能”,而且要比你在一般书籍中看到的要多得多,但是我想高度敏感的人会欣赏我的这种做法。

我在这个领域所做的研究、写作和教学工作,算得上是领先





的。但是,这也得益于我的敏感性格。因为敏感的人往往是最先发现问题的人。随着自信心的增强,也许越来越多高度敏感的人会大胆地走向社会,当然,是以我们特有的敏感方式走向社会。

## 敬告读者

1. 我再说一遍,本书是以高度敏感的人为读者群。不过,它也是为那些希望了解高度敏感的人群的人们而写的,包括他们的亲友、顾问、雇主、教育工作者以及保健专家。

2. 在阅读本书时,你不妨把自己看作一个拥有共同特性的群体中的一员,也就是说本书把你归入某一类人之中。这样做的好处是,它让你感到自己跟一般人一样正常,你可以从别人的经历和研究中获益。其不足之处是,它抹杀了你的个性。高度敏感的人是千差万别的,即使他们有共同的敏感特性,这一点请你在阅读本书时不时地提醒自己。

3. 当你阅读本书时,你也许会从高度敏感的角度来看待你生活中的一切。我希望你能这样做。其实,这也正是本书的主旨所在。你只有全身心地投入其中,才有益于学会新的语言,包括换一种方式谈论你自己。如果别人为此焦虑、不快或恼火,那么请他们耐心一点。总有一天,人们会接受这个说法,那时你就可以少费些口舌了。

4. 本书还建议你做一些事情,我发现这些事对高度敏感的人非常有用。但是我并不是说,你要想从本书中获益,就非得做这些事不可。请相信你自己的敏感直觉,自己觉得怎么好就怎么做。