

发掘敏感孩子的力量

献给敏感的孩子及其父母

(美)伊莱恩·阿伦 著 Elaine N.Aron 翟青 译

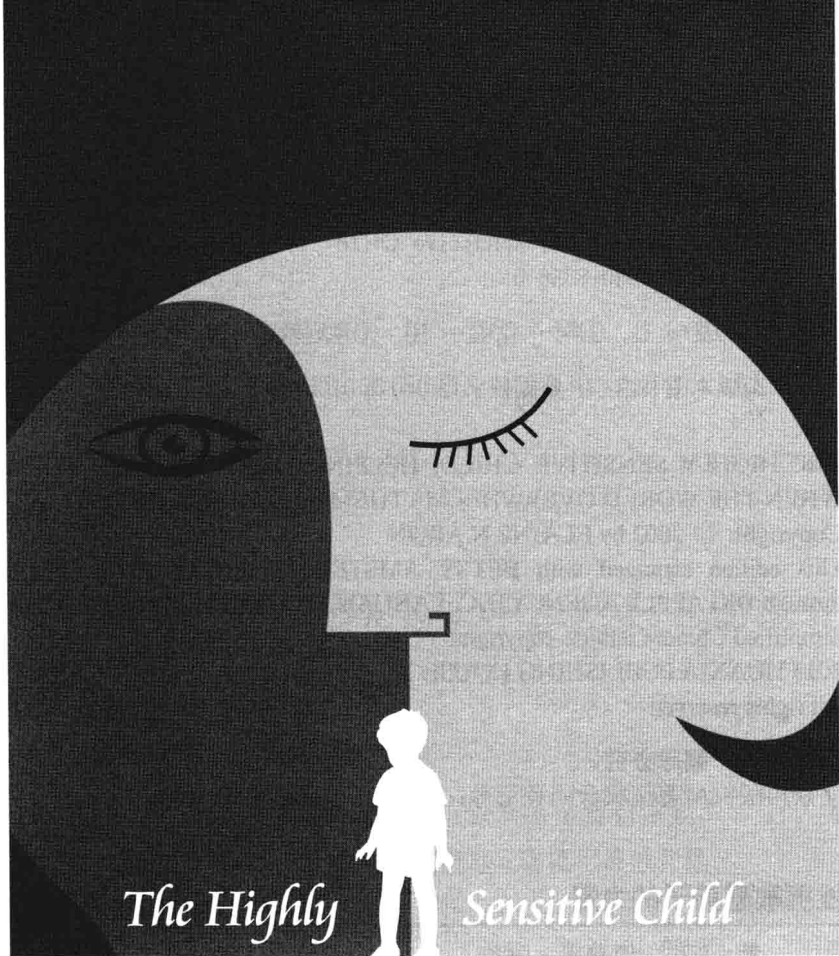


拥有了一个敏感的孩子，也就拥有了上天赐予你的独特礼物

第一本讲述如何养育敏感孩子的
指南书

伊莱恩·阿伦博士 | 研究敏感特质的
国际权威专家
帮助无数具有敏感特质的人实现自我

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE



发掘敏感孩子^的力量

献给敏感的孩子及其父母

(美)伊莱恩·阿伦^著 Elaine N.Aron 翟青^译

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

发掘敏感孩子的力量/ (美)阿伦著; 翟青译. —北京: 华夏出版社, 2015. 4

书名原文: The Highly Sensitive Child

ISBN 978-7-5080-8386-5

I. ①发… II. ①阿… ②翟… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 010574 号

THE HIGHLY SENSITIVE CHILD: HELPING OUR CHILDREN THRIVE
WHEN THE WORLD OVERWHELMS THEM by ELAINE N. ARON

Copyright: © 2002 by ELAINE N. ARON

This edition arranged with BETSY AMSTER LITERARY ENTERPRISES
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2015 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

版权所有, 翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2012-8006

发掘敏感孩子的力量

作 者 [美] 伊莱恩·阿伦

译 者 翟 青

责任编辑 王凤梅

特约编辑 陈 静

出版发行 华夏出版社

经 销 新华书店

印 装 三河市少明印务有限公司

版 次 2015年4月北京第1版

2015年4月北京第1次印刷

开 本 670×970 1/16 开

印 张 16

字 数 137千字

定 价 39.80元

华夏出版社 地址: 北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028

网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。



智·慧·爱
Sapientiae et Cordi

了 解 和 爱 ， 终 将 成 就 一 切 ！

献给所有敏感的孩子，以及给予他们温柔，
抚养他们成长，让他们能克服世间重重困难的父母。

那一群落入凡间的精灵

有一天，我获得了一个新的身份——妈妈。虽然做心理师很多年，教别人怎么对待孩子得心应手，然而我自己，在面对这个新生命时，却依然好奇而陌生。我没有想到，迎接我的是这么大的挑战。

这个孩子居然不哭，出生的整整一年里，她那么乖，从来不哭，以至于邻居特别奇怪地问我：“你家刚出生的宝宝不在家吗？”她每一次需要我，都喊：“爱~~爱~~！”可是一岁以后，她好像突然学会了世界上有哭这样的事情，而且这个事情明显效果空前，于是小小人开始拉开号哭的人生序幕，在任意一个她觉得不开心的场合，都会大哭大闹起来。她这一哭，就是好几年。

幼儿园毕业仪式上，全班的小朋友演出《读书郎》，一个个小书童端着凳子萌萌地跳舞，只有我家的宝贝一动不动地站在队伍中，表情凄凄惨惨戚戚，别的妈妈问我：“你家宝贝怎么了？”我流着汗回答：“哦，她在扮演黛玉读书……”正是这个特别的孩子，开启了我研究高敏感儿童的大门。

她是如此地与众不同，每一张照片都是思考的表情，极其深沉；吃饭只吃一样，去同一个饭馆，点同一个菜；不能听严厉的话语；害怕满地乱跑的小鸡……别的孩子能玩的很多她都不能玩儿。我要保护她，就需要承受周围人的眼光和指责，大家觉得我过于娇惯这个孩子。

无法让别人理解这个不同和差异，但作为母亲，和一个受过专业训练的心理咨询师，我又切实地知道这个差异一定是来源于天生的气质特征，而那时候，没有任何相关的文字和专业研究可供参考。

后来，我开始做家长的教育课程，有机会接触到更多相类似的个案，当然，我接触到的个案都是问题比较严重的，比如，说话结巴，或者口齿不清，或者像机器人一样说话，伴随着其他感统失调和注意力不集中等一系列问题，我曾经一度认为他们应该属于艾斯伯格综合症的一种，但研究后又发现不是，他们还是当属正常人群，这不是病症，这只是一种特质。不恰当的教养方式会在这类孩子身上留下非常深的印迹。

非常开心地看到伊莱恩·阿伦博士在高度敏感的族群身上所做的研究，看到这本书，犹如看到我自己十年走过的历程，阿伦博士清晰地每个阶段的高敏感族群孩子做了分类及指导，篇幅的限制，很多操作方式没有完全详细地展开，但每一个指导和操作都是非常具有执行性的。这一切，我相信，均来源于伊莱恩·阿伦博士自身的经历和实践。可以说，这本书，从真实的生活中提炼总结而来，本身就是真正的生活指导。

高敏感族群的孩子，是落入凡间的精灵，他们一定是走迷了路，才来到地球这个世界，被我们这些幸运的父母拥入怀中。适应地球生活，适应人类规则，与人类互动交往，是高敏感族群一生的功课。这个族群，总是在地球上不容易站稳，所以，很容易摔跟头，这也是高敏感族群的一大特征。有一次，在一个妈妈的读书会上，有一位女作家，我分析性格时跟她说，你该是不喜欢地球的，做人类很辛苦吧？她后来专门写了很长的文章给我看，确实，她一直认为自己不应该是地球人，她是来自星星的精灵，等待着遥远星球母亲的呼唤。

拥有这样的孩子，注定我们拥有不一样的视角和生活。中国人喜欢集体，不喜欢自己太异于常人，做父母也一样，当孩子与众不同时，我们是如此焦虑，想尽一切办法，就是想让这孩子与别人一样，至少我们会觉得这样的人生才是安全的、可靠的。为了变成和别人一样，我们费了很多很多的力气。在一次电视台的节目中，出现了一个高敏感的孩子，他的父亲是一个很爷们气概的人，为了训练这个孩子，他用了很多办法，看起来成功了，这个孩子变得不那么退缩被动，开始能正常与外界交流沟

通，可是在那孩子的眼睛里，流露出的深深的忧伤，让我久久不能释怀。

高敏感的孩子，大多具有浓烈的艺术气质，培养得当，他们会表现得优雅而有礼貌，同时，他们是非常善良的一群人，很少会与别人发生冲突。另外的一种表现，是超强的逻辑思维能力，思考起来特别像机器人，偶尔一些情况下会表现出没有情感的一面。这两种状态其实是同一种感性能力下的极端反应，稍加调整就会有很大的改观。我们常人看小说、看故事、看杂志，高敏感族群的孩子抱着一本诗歌集看一天也是可能的。课堂里背不下来课文，但科学课上的内容能够全部复述；经常跑神，专心的时候却完全听不到外界的声音。阿伦博士用日常最常见的生活和事件，为高敏感的孩子留出一个难得的空间，让父母也终于能够放松一下，知道——这只是特质，这不是症状。

学会欣赏麻烦不断的孩子，对父母而言是一项严峻的考验，特别是在今天对成绩无比追逐的教育里，保持一颗淡定而平和的心，允许高敏感的孩子用自己的节奏，缓慢地成长。在标准林立的现代社会里，为高敏感的孩子撑起一片和缓的天空，更显得尤为可贵。伊莱恩·阿伦博士的一些操作方式可能在我们中国家庭里无法做到，但是其中的思想和所抱持的角度，依然值得我们借鉴。

能够有同行，值得庆祝！能够知道高敏感的孩子仅仅是具备了特殊的气质，值得庆祝！能够知道我们如何对待这些落入凡间的精灵，用人类特有的胸怀和温情，帮助这些精灵释放属于他们的力量，值得庆祝！

感谢为这个族群付出努力的同行们！

左 辉

（心智管理专家、家庭教育导师、家长公益大讲堂创办人）

致 谢

特别感谢为本书的写作提供帮助的父母、老师和孩子们，他们不仅慷慨地接受我的采访，帮助完成调查问卷，还以自己的深刻见解启发我思考更多。

感谢我充满能量的编辑安·坎贝尔，以及我的经纪人贝琪·阿姆斯特。

感谢性格分析顾问简·克里斯托，她既是朋友，也是我的咨询师。

也感谢我的丈夫阿特，他是如此乐观、体贴，感谢他对敏感的家庭成员的包容；还有我的儿子，通过对他的研究，我得到了写作本书的第一手资料。

前言

如果你在阅读本书，可能正是因为你拥有一个高度敏感的孩子。为了更好地理解何谓高度敏感，请你先完成前言后面的调查问卷（1~2页）。如果你的孩子符合其中大部分的情况，那么请你继续，让我们共同探讨这一话题。

很多人都知道，每个孩子在出生时就有自己的个性。“虽然只是个婴儿，她却总是知道自己想要什么，并且一定要得到它。”“他总是很乖顺，喂他或者不喂他，改变他或者放任他，那些都无所谓。”和其他孩子一样，你的孩子也遗传到了独特的先天个性。当然，也许每个特征单独看来并没有那么独特，但这种典型特质却很容易被类型化：例如“意志坚强”、“性格温顺”等等。

高度敏感也是一种先天个性，人群中15%~20%的儿童具有这样的个性（男女比例相同）。有些婴儿完全不在意你是否去喂他，房间的温度如何，他们对声音和灯光环境同样懵然不觉；但是高度敏感的婴儿会关注各种细微的气味和温度变化，当被噪音惊扰或强光照射眼睛时，他们会以号哭表示抗议。

当他们再大一点，会显得比同龄孩童敏感，情绪也更易受伤，更爱哭，也更易忧虑；遇到开心的事情，他们容易抑制不住地高兴；他们常深思熟虑，因而显得羞怯，其实他们只不过是仔细观察。

再长大一些后，这些孩子也显得更友好和善解人意，与此同时，若被不公平或不负责任地对待，或面临残酷事实时他们会更沮丧。

我们可以说出敏感孩童的种种特征，但针对每个独立的个体，却很难有精准的描述。因为他们各自有着不同的遗传特征，他们受到不同的家庭教育，经历不同的学校生活，也因此造就不同的独特个性。他们有的外向，有的内敛，有的坚韧，有的容易分神，有的骄横，有的适应性强——这些可以归纳为共同特征——敏感。

我为什么写这本书

首先谈谈我对敏感成人的研究，以及如何将这项研究延伸至儿童及儿童教育领域的。作为一名心理学家和心理咨询师，我自己也是高度敏感的人，还拥有高度敏感的孩子。正如在书中第一章提到的，我在12年前就开始将“高度敏感”作为专门课题进行研究，至今已采访和辅导过成百上千的敏感对象，也从中收集到上千份问卷材料。我的研究成果在相关的专业期刊上有过发表，它们也是本书的有力证据支持。

事实上，心理学领域对敏感婴儿和儿童的研究已有50年历史，只是以其他术语表述，类似于感知度低下、天生害羞、内向、担忧、压抑、消极或胆怯等等。我个人写这本书的主要目的是想对这些特征予以厘清和“正名”。通过专著研究，我们可以更加准确地表述“敏感”这种特征，也能获得对敏感孩童的新的思考角度。

比方说，当一个孩子正在观察，我们更倾向于说她很害羞或害怕，有了这种理论研究的支持，我们理解了她是喜欢在行动之前停下来仔细观察；当一个孩子总是关注到所有的情绪和细节时，我们不再粗暴地认为他“反应过度”或者“避重就轻”，而能理解他敏感的神经系统在既定环境下可以观察到幽微的细节，这有什么不好呢？谁又能说这些细节孰轻孰重？就像没有人会在火灾发生之前去特别关注“出口”字牌，但紧急情况下，它却变成性命攸关的大事。

更重要的原因是，我自己是一个高度敏感的人，我更明白敏感的人的所思所想。当我们处于某种不利的情形下时，我们更易害羞或焦虑。但我现在能确信这种个性并非看起那么简单，而是敏感特质的外化反应。我和学界同仁的研究显示，这种特征到底会发展成优势，还是演变为劣势，主要取决于父母的教育方式。世界上有太多敏感的人——大约占总人口的20%——其个性特征一直被视为缺点，但这并不符合进

化论学说，因为很多敏感的人也拥有成功的人生。当我们意识到敏感的存在，能更准确地描述其特征，并灵活激发这种特质带来的优势，就可以更好地培养孩子。

事实证明，敏感概念的提出广受认同。此前我的两本书《天生敏感》和《高度敏感成人的爱情》出版后反响热烈，读者们纷纷反馈，“我完全就是这样的，我以前都不知道其他人也有这样的感受……对内心宁静的强烈渴望，总是让我能感觉到他人，并想把事情做对。”（我的第一本书《天生敏感》因此成为畅销书，被翻译成荷兰语、日语、中文、希腊语和波兰语等）。读者们在信中表述自己多希望当年父母就能了解他们的敏感个性；或者希望能够获得如何养育敏感儿童的建议。

所以我觉得非常有必要出版这本书，尤其是一般的亲子教育书籍都会忽略抚养敏感儿童的特殊性，比如如何保持适度的刺激以及如何去做得更好。有书曾提到惩戒对高度敏感的儿童过于刺激，会导致他们太沮丧，无法改正错误，但这些观点却没有把如何养育高度敏感的儿童考虑进去，没有专门针对家庭教育的建议。

这本书是为众多敏感孩子的父母所写。我知道并理解你们在养育过程中遭遇的困难，而这些困难是可以通过学习克服和避免的。你们也许会认为孩子出现问题是因为自己还不够称职，在读完本书后，这种自责感会减轻很多，你会变得轻松，你的孩子也会跟着一起放松。

本书使用指南

首先建议你读完整本书。

第一部分是关于敏感个性的描述，你的性情如何决定你的养育方式，以及抚养过程中会遇到的最大的问题；

第二部分是针对从婴儿到离家独立生活的青年人，不同年龄层的孩子有不同的方法论；阅读时应整体把握所有章节，原因有三点：其一，每个章节都有很多新的观点，但这些观点也适用于其他年龄段的孩子；其二，在特殊压力下，敏感孩童的言行举止会退化到较小的年龄段，所以仅关注当前年龄段的章节是远远不够的；最后，回溯之前已发生的事，预想未来几年会发生的状况有助于你当前和孩子的相处，也有利于你对孩子的教育。

某些章节最后的“学以致用”部分，不是必做题，但是很有帮助，也很有趣。书里提供的都是我经历和采访的真实案例，仅仅隐去了姓名和身份细节，但保证有现实说服力。

总之，希望你愉快地使用本书。拥有一个敏感的孩子是一种福气，由于孩子如此与众不同，也会让你遇到一些复杂的情况，但是，记住这样一句话吧：一定是因为你内心渴求一个独特的孩子，上天才会赐予你这样神奇的礼物——这也是我的座右铭。

现在，你读到这本书，并确信自己的孩子独一无二。你还会从本书看到和学习到如何培养他，并将他养育得健康、充满爱心、适应性强和开朗乐观。

给家长的一份问卷：你的孩子高度敏感吗？

仔细回答以下问题。如果描述符合或者基本符合你的孩子，请选择“是”；如果不完全符合或者不符合，请选择“否”。

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 1. 容易受到惊吓 | 是 | 否 |
| 2. 经常抱怨衣服刺痒，袜子缝线或者衣服商标扎人 | 是 | 否 |
| 3. 不是很喜欢太大的惊喜 | 是 | 否 |
| 4. 温柔的指正比严厉的惩罚更实用 | 是 | 否 |
| 5. 似乎可以看穿我的心思 | 是 | 否 |
| 6. 会使用比自己年龄成熟的词语 | 是 | 否 |
| 7. 会注意到那些细微的，不易觉察的气味 | 是 | 否 |
| 8. 非常有幽默感 | 是 | 否 |
| 9. 直觉敏锐 | 是 | 否 |
| 10. 如果白天太兴奋，晚上很难入睡 | 是 | 否 |
| 11. 遇到重大变化很难适应 | 是 | 否 |
| 12. 如果衣服湿了或者有沙子进去就想换衣服 | 是 | 否 |
| 13. 爱问问题 | 是 | 否 |
| 14. 是完美主义者 | 是 | 否 |
| 15. 会注意到他人的痛苦 | 是 | 否 |
| 16. 喜欢安静地玩耍 | 是 | 否 |
| 17. 会问具有深度、思想激进的问题 | 是 | 否 |
| 18. 对疼痛非常敏感 | 是 | 否 |
| 19. 在嘈杂的环境中会感到烦躁 | 是 | 否 |

- | | | |
|--------------------------|---|---|
| 20. 关注细节（注意陈设的变动，懂得察言观色） | 是 | 否 |
| 21. 在登高之前会确认是否安全 | 是 | 否 |
| 22. 没有陌生人在场时会表现得更好 | 是 | 否 |
| 23. 对事物有深刻的感受 | 是 | 否 |

得分

如果以上描述中有13条以上选择“是”，你的孩子很大可能就是高度敏感儿童。如果你只选择了一或两项“是”，但是你的选项有强烈的敏感特征，那你的孩子仍然可能属于敏感儿童。

目 录

C O N T E N T S

致谢 / 001

前言 / 001

我为什么写这本书 / 001

本书使用指南 / 001

第一章 敏感特质 更好地甄别“害羞”和“难搞”的孩子 / 001

正视孩子的敏感 / 003

如何发现高度敏感 / 003

什么是高度敏感？ / 005

你的孩子是不是高度敏感？ / 010

高度敏感对人类物种有何贡献？ / 012

为什么高度敏感的孩子会如此不同？ / 014

还不能确定孩子是不是高度敏感？ / 021

帮助高度敏感儿童迈向成功与幸福 / 024

第二章 系好安全带 特别的孩子引发特别的挑战 / 032

家长更能影响敏感的孩子 / 035

契合度——每个孩子都有不同的家庭 / 036

敏感的孩子需要情绪出口 / 039

敏感儿童的六件事 / 040

养育敏感儿童的乐趣 / 054

第三章 不敏感的家长更有福 / 056

写给父亲的话 / 057

高度敏感和寻求新事物 / 058

当孩子与你的个性非常不同时 / 059

第四章 如果家长也是高度敏感者 其他家庭成员怎么做呢? / 074

高度敏感的家长从养育孩子的过程中能够得到什么? / 076

首要任务——保持自己情绪的稳定 / 076

你和孩子都高度敏感的优势 / 077

其他家长可以怎么做? / 084

最后的提醒 / 092

第五章 养育快乐的敏感儿童四大秘诀 / 093

秘诀一：提升自我形象 / 094

秘诀二：降低羞耻感 / 100

秘诀三：有智慧的处罚 / 103

秘诀四：讨论“敏感” / 115

健康的自我界限 / 120

第六章 一个好的开端 安慰和回应高度敏感婴儿 / 123

新生儿——如何认出高度敏感婴儿 / 124

两到六个月——如何回应宝宝，又不过度刺激他 / 129

半岁到一岁：依附关系、步调一致和自我调节 / 133

步调一致 / 135

最后的提醒 / 139