



已译为
15国语言
 全球心理类
 畅销经典

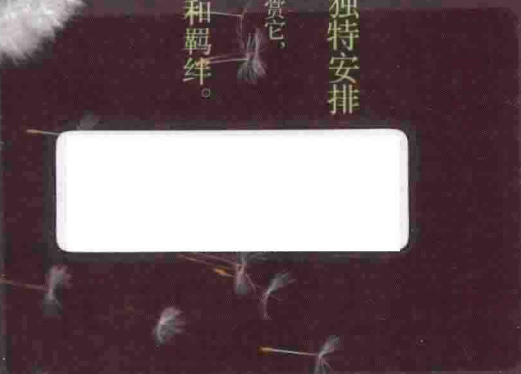
天生敏感

(美) 伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron) —— 著

于娟娟 —— 译

敏感，
 是上天为你作的独特安排

如果你能好好接纳它、欣赏它，
 细密的感受力，
 就不再是你的负担和羁绊。



The Highly
 Sensitive Person

How to Thrive
 When the
 World Overwhelms You

做敏感的自己，过丰富、
 有质感、与内心连接的生活

天生敏感

(美)伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron) —— 著

于娟娟 —— 译

The Highly
Sensitive Person

How to Thrive
When the
World Overwhelms You

 华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

天生敏感/ (美)阿伦著; 于娟娟译. —北京:华夏出版社, 2014. 1
书名原文: The Highly Sensitive Person: How to Thrive when the
World Overwhelms You
ISBN 978-7-5080-7904-2

I. ①天… II. ①阿… ②于… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 288425 号

THE HIGHLY SENSITIVE PERSON: HOW TO THRIVE WHEN THE WORLD
OVERWHELMS YOU

by Elaine N. Aron

Copyright © 1996 by Elaine N. Aron

This edition arranged with KENSINGTON PUBLISHING CORP
through Big Apple Agency, Inc. Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright© 2014 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 01-2012-8352 号

天生敏感

著 者 (美)伊莱恩·阿伦
译 者 于娟娟
责任编辑 马涛红
责任印制 刘 洋

出版发行 华夏出版社
经 销 新华书店
印 刷 三河市李旗庄少明印装厂
装 订 三河市李旗庄少明印装厂
版 次 2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1次印刷
开 本 670×970 1/16
印 张 16.25
字 数 210千字
定 价 36.80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。

我信仰贵族主义——如果没有别的合适的词可选，而作为民主主义者也允许使用像贵族主义这种词的话。当然不是指权势的贵族……而是那些敏感的、体贴的人们……其成员普遍存在于各民族、各阶级、各时代。他们彼此相遇时，会有一种心照不宣的相互理解。他们代表着真正的人类传统，代表人这一奇异的物种战胜残暴和乱世取得的永久胜利。成千上万这样的人默默无闻终老一生，只有少数人留名于世。这些人对待他人的事情像对待自己的事情一样敏感，他们体贴他人但不是无事烦扰，他们有勇气但不好勇斗狠，而是坚韧不拔……

——E. M. 福斯特《我的信念》

摘自《为民主的两个干杯》

序言

天 / 生 / 敏 / 感

“爱哭鬼!”

“胆小鬼!”

“别那么扫兴!”

过去这些声音是否至今仍在耳边回响? 也有善意的忠告: “为了你自己好, 别太敏感了。”

如果你也像我一样, 总是听到别人这样说, 你会觉得自己肯定有什么地方和大家不一样。我曾经确信自己身上存在着某种致命的缺陷, 一定得好好隐藏起来, 否则就会对我的生活产生很坏的影响。

其实, 你和我都完全正常。如果你在本书“自我测试”中, 有14个以上的问题回答了“是”, 如果你完全符合本书第1章中的细节描述(这是最准确的方法), 那么, 你就是一种很特殊的人, 你属于“高度敏感者”。这本书就是为你而写的。

拥有比较敏感的神经系统, 这是很正常的, 从根本上来说, 属于一种中性特质, 没有好坏之分。这意味着你能敏锐地察觉到周围环境中的各种细节, 在许多情况下, 这将是你的大优势。但是这也意味着, 如果你在高度刺激的环境中待了太长时间, 你很容易变得心烦意乱, 视觉和听觉上的冲击纷至沓来, 令你的神经系统应接不暇、疲惫不堪。因此, 敏感既是优点也是缺点。

然而, 在我们的社会文化中, 敏感并不是一种受欢迎的特质,

这样的现实很可能已经对你产生了负面影响。父母和老师会出于好心，想要帮助你“克服”敏感。其他孩子也不是都能体谅你。长大后，你很可能比别人更难找到适合自己的工作，更难建立起良好的人际关系，往往也更难确定自我价值，更难拥有自信。

致敏感的你

本书针对敏感特质的内容在其他任何地方都是找不到的。它会帮助你了解，当神经系统受到过度刺激、陷入过激状态时要如何应对，敏感这一特质对你的个人经历、事业、人际关系和内心世界会产生怎样的影响。你也许还没有意识到自身优势，也不理解自己面临的问题，如害羞、难以找到合适的工作等。

这本书将是一条漫长的发现之旅。它帮助过许多高度敏感者，其中大多数人告诉我，这些内容使他们的生活发生了很大的变化——他们也告诉我，一定要把这一点告诉你。

致一般敏感者

如果你翻开这本书，是因为你的孩子、配偶或朋友属于高度敏感者，尤其欢迎你阅读这本书，你和他们之间的关系将获得明显改善。

针对随机选择的300名调查对象（包含各个年龄段）的调查显示，20%的人属于极度敏感或非常敏感，22%的人属于一般敏感。不管你属于哪一种类型，都同样能从本书中获益。

42%的人声称自己完全不敏感，这正好说明为什么高度敏感者

会感到自己与世界上很大一部分人不合拍。正是这部分人总是大放音响、乱摁汽车喇叭。

可以说每个人都有高度敏感的时候——比如，如果有人独自在山洞里待了一个月，肯定会变得非常敏感。随着年龄逐渐增长，每个人也会变得越来越敏感。其实，很可能大多数人都会在特定情况下显示出高度敏感的一面，无论他们是否愿意承认。

致非高度敏感者

非高度敏感者会说：“你的意思是说我不敏感？”因为“敏感”同时也有观察力强、善解人意的意思。高度敏感者和非高度敏感者都可能具有这些特点。当我们感觉良好时，对细节非常敏锐，能充分利用自身这种优势；当我们心情十分平静时，能够体会到种种细微差异，也许甚至能从中感受到乐趣。然而，当我们受到过度刺激时（高度敏感者经常会遇到这种情况），我们就一点也不善解人意，一点也不敏感了。相反，我们会变得心烦意乱、疲惫不堪，只想独自一人呆着。与此形成对比的是，在非常混乱的情况中，非高度敏感者反而更加善解人意。

应该用怎样的术语来描述这种敏感特质呢？我不想重复前人的错误，把这种特质混淆为内向、害羞、拘谨，以及心理学家为此贴上的其他错误标签。其实“敏感”这个术语表达了一个中性的事实：对于刺激的感受更加强烈。

有些人认为，“高度敏感”并不是什么好事。针对敏感性的问题，存在着极为强大的群体心理学能量——几乎与性别问题一样明显，敏感性恰恰经常与性别问题混为一谈。（天生敏感男性并不比女性少，但人们一般认为敏感是女性的特点。男性和女性都为此付

出了高昂的代价。)你得做好心理准备,保护好你的敏感性。

我们会很高兴地知道,世界上还有很多和我们情况类似的人。以前我们从未彼此接触。但现在,我们已经开始了解彼此,无论是我们自己还是我们所处的社会,都将从中获益。

高度敏感者该怎么办

高度敏感者能够从以下“四步法”中获益。

1. 了解自我。你需要深入彻底地了解,身为高度敏感者意味着什么。也要了解敏感性与你的其他性格特征是怎样融合的,社会上的负面态度又会对你产生怎样的影响。你还必须了解自己敏感的身体。不要因为身体经常跟你闹别扭,或者过于虚弱,就忽视自己的身体。

2. 重塑过去。认识了高度敏感者的世界,你必须积极地重新看待过去大部分经历。你过去的很多“失败”是不可避免的,因为无论你自己,还是你的父母、老师、朋友和同事,当时都并不了解你。重新看待过去的经历,能够帮助你树立自尊,而自尊对高度敏感者来说尤其重要,能够减轻我们在新的环境中(也就是高度刺激的环境中)产生的过激状态。

重塑过去不是自然而然就能实现的。因此,我在每一章结尾处加上了相关方面的“实际应用”。

3. 疗愈自我。你必须治愈深层的创伤。你小时候已经很敏感,家庭问题、学校问题、儿时患病,诸如此类的事情对你产生的影响都要比其他入更强烈。而且,你和别的孩子很不一样,你肯定因此备受困扰。

高度敏感者很可能会退缩,不愿在内心世界揭伤口,因为感觉

上这肯定会激发强烈的情感。小心翼翼和踌躇不前都是可以理解的，但是，如果你一直拖延下去，那就只是自我欺骗。

4. 面对外部世界。走进外部世界时，告诉自己那没关系，同时了解什么时候可以稍微远离一下。你有能力也有必要走进外部世界。你需要参与外部世界，这个世界也需要你。但你一定得注意，要避免过度参与，也要避免过于退缩。本书会告诉你怎样恰当地参与社会。

我也会帮助你了解，你的敏感特质会怎样影响你与亲朋好友的关系。探讨心理治疗和高度敏感者之间的关系——哪些高度敏感者应该接受治疗，为什么需要治疗，接受哪种治疗，由什么样的人进行治疗，尤其是，怎样因人而异进行治疗。然后，我们将讨论高度敏感者与医药的关系，包括很多药物知识，如高度敏感者经常服用的抗抑郁药物百忧解。在本书最后，我们将一起悉心体会我们丰富多彩的内心世界。

我的故事

我是一名心理学研究者、大学教授、心理医生和作家。但最重要的是，我和你一样，是一名高度敏感者。对于我们这种共同的特质，以及随之而来的优势和困难，我有着切身的体会。

我还是个孩子的时候，在家里会远远躲开混乱喧闹的地方，在学校里则会躲开体育活动、游戏，也躲开其他孩子。等我如愿以偿，被人们完全忽视的时候，我既感到如释重负，又感到委屈自卑。

初中时，有个外向开朗的女孩自愿充当我的保护神。这段友谊一直持续到高中。到了大学，日子就变得很不好过。我在加利福尼亚大学的学业一直断断续续的，这期间还早早结了婚，度过短暂的4

年婚姻生活，不过我最后终于毕业了，还加入了优等生荣誉学会。但我还时常会躲在洗手间里哭泣，觉得自己快要疯了（我在后来的研究中发现，这是高度敏感者的典型表现）。

我第一次攻读研究生时，学校为我提供了一间办公室，我经常躲在里面哭，努力恢复冷静。正因为这些反应，我在获得硕士学位后决定不再继续读下去，虽然人们强烈建议我接着攻读博士学位。

23岁时，我遇到了现在的丈夫，安顿下来，我每天写作、育儿，过上了安全无虞的生活。我不用再“走进外部世界”，对此既感到高兴，也有些惭愧。我隐约觉得自己失去了学习的机会，失去了进一步发挥我的能力的机会，失去了熟悉各种各样不同人的机会。但过去的痛苦经历，令我感觉别无选择。

然而，我终究还是免不了陷入过激状态。我只好接受医药治疗，原本以为几星期之内就能康复，可是几个月过去了，我仍然不断出现各种身体反应和情绪反应。我不得不再次面对自己身上这种神秘的“致命缺陷”。于是，我尝试了一些心理疗法，而且这次运气不错。心理医生倾听我的诉说后，告诉我：“你会感到心烦意乱是理所当然的，你是个非常非常敏感的人。”

这是什么意思？为我提供一个借口吗？医生说，她还没有深入研究过这个问题，但是根据她的经验，不同的人承受刺激的能力区别很大，体会更深层次感受（无论是好是坏）的能力也各不相同。她觉得这种敏感性并不是精神缺陷或精神障碍的迹象。正是因为这种特质，我过着与世隔绝的生活。

我花了几年时间进行治疗，所有的努力都没有白费，我克服了从小时候开始就一直碰到的各种问题。原本别人愿意保护我，因为他们能够从我的想象力、理解力、创造力和洞察力中获得回报，但我自己却很难欣赏自己，觉得自己好像存在某种缺陷。等到我终于了解了敏感特质之后，我重新走进了这个世界。现在，我很高兴能

成为社会中的一分子，作为专业人士，利用敏感性这种特殊的天赋帮助别人。

我的高度敏感者研究

敏感特质使我的生活发生了很大变化，于是我决定多了解一下这方面，然而我几乎找不到可供阅读的相关内容。我想，与之最接近的也许是内向的问题。精神病学家卡尔·荣格就此主题写过一本非常出色的著作。荣格自己也是一名高度敏感者，他的著作令我获益匪浅。但我发现，关于内向的著作，主要针对的是不善社交的内向性格者，正是这一点使我开始思考，我们是否错误地把内向和敏感画了等号。

当时我正在大学任教，由于手头几乎没有这方面的资料，我决定在主要以教职员为读者的校报上登一条启事，寻找那些对刺激非常敏感、性格内向、很容易情绪化的人，希望和他们谈谈。很快就有多得出乎意料的志愿者来找我。

后来，当地报纸报道了我的研究项目。虽然文章中并未提到我的联系方式，但还是有一百多人打电话或写信给我，表达谢意、寻求帮助，或者只是想说：“我也是一名高度敏感者。”两年后，仍然不断有人联系我，这也许是因为高度敏感者有时需要反复思考一段时间，才会采取行动！

我与40个人分别进行了2~3小时的当面访谈，以此为基础，我设计了一份调查表，分发给美国北部几千人进行调查。同时随机选择300人进行了电话调查。以上主要是想说明，本书全部内容都是以可靠的研究为基础，包括我本人或其他人所做的研究。我所写下的文字都源于我对高度敏感者的反复观察，源于我与高度敏感者

一起进行的课程、谈话、个人咨询以及心理治疗。

我所做的这些研究、写作和教学工作，某种意义上，使我成为这一领域的开拓者。这也正是高度敏感者经常承担的角色。我们往往是最早看到需要做什么事情的人。随着我们进一步认识自身优势，自信心不断增强，也许越来越多的高度敏感者会大胆提出自己的观点——以我们特有的敏感方式。

阅读指南

天 / 生 / 敏 / 感

1. 这本书主要为高度敏感者、希望了解高度敏感者的人们，包括高度敏感者的亲属、配偶、朋友、指导教师、雇主、教育家、健康专业人员而写的。

2. 很多人都拥有敏感特质，这本书给你贴上了一个标签。这样做的好处是，你终于明白自己很正常，并可以从其他人的经验和探索中获益。但这个标签无法体现出你的独特性，因为每个高度敏感者的性格是完全不同的。

3. 你在阅读这本书的过程中，很可能会从高度敏感的角度来看待自己生活中的一切。这正是本书的目的。它让你用一种全新的方式来看待自己和他人。

4. 本书列出了一些对高度敏感者非常有效的做法。请相信你的直觉，按照自己感觉最好的方式去做。

5. 书中列出的任何一种做法，都可能触发强烈的感情。如果发生这种情况，我建议你一定要寻求专业人士的帮助。如果你目前正在接受心理治疗，这本书将有益于你的治疗。书中的理念能够帮助你看到全新的理想自我，这也许能缩短治疗所需的时间。这个理想的自我不是从社会角度来看，而是从你自己的角度来看——你可以成为什么样的人，也许你已经是这样的人了。但是请记住，如果情况变得严重或非常混乱，本书不能代替心理医生。

自我测试

你是高度敏感者吗？

根据你的感觉回答下列问题。如果比较符合你的感觉，回答“是”，如果不是非常符合，或者完全不符合，就回答“否”。

- 是 否 1. 我很注意周围环境中的细节。
- 是 否 2. 别人的情绪很容易影响我。
- 是 否 3. 我对于疼痛非常敏感。
- 是 否 4. 一忙起来我就想躲开人群，躲回床上去，躲进黑暗的房间里，或者躲到任何我能够保留隐私、缓解刺激的地方。
- 是 否 5. 我对咖啡因很敏感。
- 是 否 6. 刺眼的灯光、浓烈的气味、粗糙的面料、近在耳边的警报声，这些东西很容易令我崩溃。
- 是 否 7. 我的内心世界丰富多彩、相当复杂。
- 是 否 8. 刺耳的噪声会令我感觉不舒服。
- 是 否 9. 音乐或艺术作品会深深地打动我。
- 是 否 10. 我是个认真负责的人。
- 是 否 11. 我很容易受到惊吓。
- 是 否 12. 如果我在短时间内完成很多事情，我会感到惊慌失措。
- 是 否 13. 如果周围的环境令人感到不舒服，我很清楚怎样才能使环境更舒适（如改变灯光或者座位）。
- 是 否 14. 如果人们一下子要求我做很多事情，我会很烦躁。

- 是 否 15. 我竭力避免犯错或忘事。
- 是 否 16. 我不看有暴力内容的影视节目。
- 是 否 17. 如果身边有太多的事情正在发生，我会心烦意乱。
- 是 否 18. 饥饿会对我产生明显影响，无法集中注意力，情绪也变得相当不稳定。
- 是 否 19. 生活中的变动会令我忐忑不安。
- 是 否 20. 我会注意到并尽情欣赏精致优雅的香味、味道、声音及艺术品。
- 是 否 21. 事先安排好我的生活是至关重要的，这样才能避免令人不知所措的混乱状况。
- 是 否 22. 如果我做事时必须和别人竞争，或者受到别人的关注，我就会心情紧张、发挥不稳定，表现比平时差得多。
- 是 否 23. 小时候，父母、老师似乎都觉得我敏感、害羞。

给自己打分

如果你有 12 题或更多回答了“是”，你很可能属于高度敏感者。

但任何心理测试都不可能 100% 准确，因此不要把你的生活全押在这上面。如果只有一两个问题你回答“是”，但你觉得这几条极其符合你的情况，那么你也可以把自己归类为高度敏感者。

如果你在第 1 章针对高度敏感者的详细描述中看到了自己的影子，那就把自己视为高度敏感者吧。这本书将帮助你更好地了解自己，学会在如今这个不怎么敏感的世界中生存和发展。

目录

CONTENTS

天 / 生 / 敏 / 感

序言 | 1

阅读指南 | 9

自我测试：你是高度敏感者吗？ | 10

第1章 敏感特质令你与众不同 | 1

敏感的身体、敏感的心灵，带给你敏锐的直觉、洞察力、创造力、热情，更带给你灵性。

克里斯汀的误解 / 2 “别紧张，你只是生性敏感” / 3

克里斯汀危险的一年 / 4 高度敏感的两点事实 / 5

天资的两面性 / 6 压垮骆驼的最后一根稻草 / 8

激动，并非恐惧 / 9 敏感特质令你与众不同 / 10

“我的敏感特质是遗传的吗？” / 12 你属于理想性格吗？ / 14

心理学上的偏见 / 16 你是参谋还是勇士？ / 17

查尔斯的故事 / 18 自豪的理由 / 20

第2章 深入探索敏感特质 | 23

一种天生的特质。敏感切实存在，无须烦恼。

罗布和丽贝卡 / 24 不同的睡眠状况 / 25 同一天晚上，不同的故事 / 25
为敏感的罗布画像 / 27 一种天生的特质 / 28 大脑的两个系统 / 30
成长经历影响敏感 / 31 皮质醇与睡眠 / 33 深层心理 / 35
敏感切实存在、无须烦恼 / 37

第3章 请呵护你的身体自我 | 39

照料自己。倾听自己。为敏感创造一个安全的港湾。

身体与婴儿 / 40 你和你的照料者 / 41 安全感与高度敏感的身体 / 42
参与过度与封闭过度 / 45 封闭过度 / 47 参与过度 / 48
保持平衡 / 50 各种类型的休息 / 51 防止过度激动的对策 / 54
生命的港湾 / 58 界限 / 59 听，婴儿/身体自我在倾诉 / 60

第4章 重塑过去，学会做自己的父母 | 65

积累点滴信心和希望来代替沮丧，任何时候都不嫌晚。

玛莎：一个聪明的小姑娘 / 67 与大“野兽”们一起长大 / 68
鸡笼里的小仙女 / 69 安全感的保护 / 70 你真的喜欢这样吗？ / 72
童年幸福的高度敏感者 / 73 外部世界中的新恐惧 / 74
敏感的小男孩和小女孩 / 75 学会做自己的父母 / 78 前进还是退缩 / 79
慢慢来 / 80 你的学校生涯 / 81 男生，女生 / 83 天才的特权 / 83
为“天才”的自己做父母 / 84 高度敏感的青春期的 / 85 长大成人 / 87

第5章 生性敏感者如何学会更多社交技巧 | 91

保持自己的特点。你有自己的优势。

你一直是个羞怯的人吗？ / 92 从自我概念中删除“羞怯” / 93
自称羞怯会最终成真 / 94 “社交不适症”只是暂时的 / 96