弦，绷得太紧会断；人，思虑过度会疯

# 收起你的玻璃心碎给谁看

玻璃心的人活在自己的小天地里，
无情地绑架着自己的人生。

芊君◎著



你想得那么坏，
玻璃心在作祟。

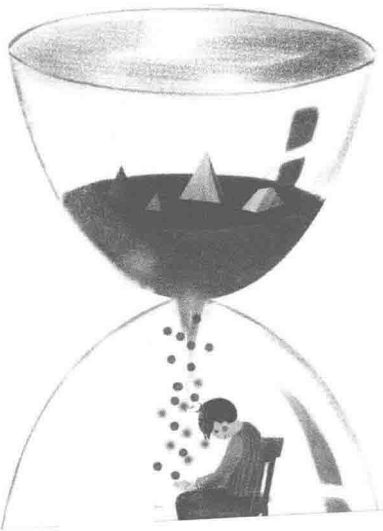
见，找回强大的自己
修炼情商、提升气场、重塑自我。

北方文艺出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

# 收起你的玻璃心碎给谁看

芊君◎著



北方文艺出版社

**图书在版编目（CIP）数据**

收起你的玻璃心，碎给谁看 / 芊君著 . -- 哈尔滨 : 北方文艺出版社 , 2019.12
ISBN 978-7-5317-4679-9

Ⅰ . ①收… Ⅱ . ①芊… Ⅲ . ①情绪－自我控制－通俗读物 Ⅳ . ① B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2019）第 236558 号

**收起你的玻璃心，碎给谁看**
Shouqi Nide Bolixin，Suigei Sheikan

作　者 / 芊　君
责任编辑 / 路　嵩
封面设计 / 米　乐

出版发行 / 北方文艺出版社
发行电话 /（0451）85951921 85951915
地　址 / 哈尔滨市南岗区林兴街 3 号
邮　编 / 150080
经　销 / 新华书店
网　址 / www.bfwy.com

印　刷 / 三河市人民印务有限公司
字　数 / 200 千
版　次 / 2019 年 12 月第 1 版
开　本 / 880mm × 1230mm　1/ 32
印　张 / 9.25
印　次 / 2019 年 12 月第 1 次印刷

书　号 / ISBN 978-7-5317-4679-9
定　价 / 42.00 元

# 目 录


## 第一章 拒绝玻璃心，为什么受伤的总是你

1. 内心敏感，一点小事就会胡思乱想 / 003
2. 多愁善感的心，总是莫名伤感 / 007
3. 虽然很优秀，但内心仍然担惊受怕 / 011
4. 你是不是经常委屈自己，讨好他人 / 015
5. 心理测试：你的情绪容易受到他人的影响吗 / 019
6. 成天与假想敌互掐，怎能不心累 / 024
7. 越敏感越孤独，越孤独越敏感 / 028
8. 太脆弱，轻而易举被伤得遍体鳞伤 / 032
9. 心理测试：你是一个高敏感者吗 / 036

## 第二章 别怕！敏感不是缺陷，而是被误读

1. 敏感不是一种弱点或缺陷 / 043
2. 敏感没什么大不了，接受敏感的事实 / 046

3. 不给自己贴标签，错的是社会定义不是你 / 049
4. 心理测试：你是不是也有一颗玻璃心 / 053
5. 并不是所有内向的人，都是高敏感者 / 058
6. 敏感无妨，不必在努力“合群”中找存在感 / 061
7. 不必自卑，你会爱上这样的自己 / 065
8. 急于摆脱敏感的特质，不如找到适合自己的生活方式 / 069

**第三章 扬长避短， 让敏感成为你的职业优势**

1. 玻璃心的人通常富有超强的创造力 / 077
2. 逻辑缜密，心思细腻，不容易犯低级错误 / 080
3. 对细节的敏感，让你在职场脱颖而出 / 084
4. 利用敏感者敏锐的洞察力获得成功 / 087
5. 敏感者特有的丰富想象力是成功人士都有的特质 / 091
6. 顺应敏感的天性择业，必有所成 / 094
7. 商机属于对外界变化敏感的人 / 098
8. 成不了精英不要紧，用心做自己就好 / 102
9. 无视别人的眼光，把精力投入到自己擅长的事上 / 106

**第四章 善共情， 用适当的敏感力打造舒服的人际关系**

1. 因为性格敏感，所以会特别记得别人的好 / 113
2. 敏感的人，更会照顾别人的感受 / 116
3. 敏感的人擅长读心术——通过细节判断对方心理 / 120
4. 注意这些细节，让人觉得和你相处很舒适 / 124
5. 敏感的人从不轻易给别人添麻烦 / 128



需要全本请访问 www.ertongbook.com

6. 敏感的人能察觉他人的需要，并及时伸出援手 / 133
7. 看穿但不说穿，是对别人最大的善意 / 137
8. 默默陪伴胜过千言万语 / 141
9. 敏感的人总能体察别人的痛处，并绕行 / 145
10. 懂得体谅别人的难处，有一种善良叫不刻薄 / 148
11. 不要看别人说什么，而要听其没说的心声 / 152

## 第五章 对美好事物的感知力决定你的幸福度

1. 敏感之心是上天对你的善意安排 / 159
2. 敏感，让你具有丰富的感知力 / 162
3. 心情记录：留下那些美好的回忆 / 165
4. 做一些让自己快乐、有成就感的事 / 169
5. 善于欣赏自然的美 / 172
6. 音乐，感悟人生的另一种美 / 176
7. 关注小确幸，而不是大而全的成功 / 179

## 第六章 学会拒绝， 设置底线隔离伤害

1. 学会对他人的越界行为说“不” / 185
2. 不过度负责，避免吃力不讨好 / 189
3. 拒绝别人要顾及别人的自尊 / 193
4. 无声拒绝，让别人心领神会 / 197
5. 用肢体语言做出拒绝的姿势 / 200
6. 在拒绝前，要找到替代方案 / 204
7. 心理测试：你能正确处理彼此的关系吗 / 207

## 第七章 停止内耗， 走出情绪漩涡

1. 玻璃心的人容易被内耗拖垮 / 215
2. 适当降低自我要求，从而缓解焦虑 / 219
3. 原谅自己的不合群 / 223
4. 保持积极心态，改变“恶性循环” / 227
5. 当你被自身情绪淹没时，请允许自己感受情绪 / 231
6. 警惕独处的需求成为一种负担 / 235
7. 停止追求完美，不苛责自己 / 239
8. 摒弃多余的内疚感，学会与自己和解 / 243
9. 学会移情，停止纠结 / 246

## 第八章 强化心理韧性， 让孤独成全你的与众不同

1. 反脆弱：塑造强大的内心 / 253
2. 享受独处：一个人，也不要怕 / 256
3. 敏感注定了你的特立独行 / 260
4. 内心要足够强大，才支撑得起敏感的天赋 / 264
5. 越是被人嘲笑的梦想，越值得去追求 / 269
6. 做点看似“无用”的事 / 273
7. 倾听内心的召唤，不要什么都被外人所左右 / 277
8. 增强内心的滤镜功能，所有敏感困扰将不攻自破 / 282
9. 夯实内心的自信根基，你将百毒不侵 / 286



# 第一章

## 拒绝玻璃心，为什么受伤的总是你



## 1. 内心敏感，一点小事就会胡思乱想

生活中，经常会有一些人，遇到一点儿小事儿就喜欢胡思乱想。因为别人无心的一句话或者一个动作，就暗自怀疑：对方是否对自己不满？

这种行为不但会让自己不开心，也会给别人带来烦恼。有时候，人们甚至不客气地称呼他们“神经质”。

孙倩是一个大学生，她总是觉得寝室的一个舍友对自己有意见。比如说，某一天晚上在寝室的时候，舍友指着垃圾桶对孙倩说道：“你的垃圾是不是该倒了？”或者是，约好和舍友一起出去逛街，在出门之前，舍友收拾了好久，孙倩这时心里就想：“她是不是不愿意和我一起出去玩？”或者是某次考试写答案的时候，写错了，孙倩就会怀疑自己考试会不及格，并因此一连好几天郁郁寡欢。

……

经常因为一些小事就胡思乱想的人，其实并不是“神经

质”，他们只是因为内心比较敏感而已。

因为内心比较敏感，他们遇到事情，才会多想。而且，与别人相处时，太过在乎别人的想法，所以总是小心翼翼。这样的行为不但容易让别人产生误解，也会使自己活得很累。

李想是一个公司的小职员，因为性格敏感，在公司的人缘不是太好。有一次，公司聚餐，在饭桌上，李想听到有位同事吐槽：“这个项目真是越来越难做了，上司难搞，同事也不给力。”

而李想正好也参与了这个项目。听了同事的话，他心想：“他说的不给力的同事难道是我吗？平时工作时，就我和他打交道最少。”这样一想，李想的脸色就有些难看，因此，在同事过来说话的时候，就没理会对方，饭桌的气氛顿时陷入了尴尬。之后，那位同事更是对李想敬而远之。

其实，喜欢胡思乱想的现象在生活中非常常见。当我们遇到比较在意的事情时，就会下意识地去想。只是玻璃心的人，因为太在意，想得会更多。他们常常将别人的看法看得相当重要，失败了害怕别人的嘲笑，成功了又害怕别人的嫉妒。每做一件事情，都会下意识地去担心“别人会因为这件事情受到什么影响，会不会给别人留下坏印象”。

因此，当有人发表一个与他相关的事情的看法后，他就会惴惴不安，认为对方对自己有意见。这种过度的敏锐，有



需要全本请访问 www.ertongbook.com

时候是一件好事，比如，可以让人更加敏锐地察觉到别人的情绪，从而善解人意地去关心、安慰别人。但是，在绝大多数时候，这只会让你因为别人的评价和看法而陷入自我怀疑之中。

有人曾说过："没有人是完美的，也没有人能够得到所有人的喜欢。"

有的人会因为你身上的一个优点而喜欢你，有的人也会因为这个优点而讨厌你。喜欢胡思乱想之人，对于别人的情绪总是特别敏感。当感受到别人不喜欢自己的时候，他们就会惶恐、紧张。久而久之，将自己困囿于情绪之中，从而使内心越来越敏感，自己也逐渐变得越来越容易受伤。

从另一个角度看，胡思乱想、玻璃心恰恰证明了你的内心正处在不安的阶段。在认知一件事情时，往往会产生一些"认知扭曲"，比如以下几种：

（1）以偏概全

当遇到一件小事时，你习惯通过这件小事去推断全局，而且心中会产生"这件事情已经发生了无数次"的想法。当这种想法充满你的大脑时，你就会下意识地联想到很多没有发生过的事情。

比如说，某次考试失败了，你就会想：如果我的成绩不及格，老师就不会喜欢我、看重我了。从此以后，我的求学路上将是一片黑暗，人生将因此失败。然而，人生又怎能因

为一场小考试就失去希望呢？

（2）妄下结论

我们可以发现，那些喜欢胡思乱想的人都非常喜欢妄下结论。在一件事情明明还没有结束时，他们的心中就已经得出了“一定会失败”的结论。从此，陷入自怨自艾之中，不再努力。

比如说，有一个人想挖一口井，这样以后用水就会很方便。结果挖到 10 米的时候，还没有出现水。他沮丧地想：也许我根本挖不出水来，我为什么要挖井，难道买水不行吗？其实，泉口就在下面 1 米处，只要再挖一会儿就能出水了。然而，此时他已经放弃了。

（3）谴责自己

玻璃心的人，常常喜欢谴责自己。一遇到失败的事情，他们就喜欢将原因归咎于自己。接着就会胡思乱想。即便责任可能并不在于他们。

比如，你的室友看起来不太高兴，尽管他掩饰得很好，但你还是一眼就看出来了。然后你心里就会想：“是不是我哪里做得不好，惹他生气了？或者是，因为上午他找我帮忙的时候，我没有答应，所以他生气了……”并因此陷入无限循环的不安和内疚。

你仔细想过没有，你室友的不高兴，可能只是因为刚刚输了一盘游戏而已。

（4）负面过滤

喜欢胡思乱想的人，心中想的往往都是一些不好的事情，而且经常很容易为一些小事情心烦意乱。比如说“我今天上班迟到了”“我今天做错了三个题”“老师让我起来回答的问题我不会”“男朋友没吃我做的早饭，是不是不喜欢我了”“快递盒子坏了，是不是快递员对我有意见”……他们每天只会记得这些负面的事情，内心也只会因此而越来越敏感。

当过于在意一件小事时，你就会失去对全局的观察和判断。你的思绪会引导你考虑各种不好的可能，从而使你陷入不安和惶恐之中，而内心也会变得越来越敏感。这样的人往往很难适应越来越复杂的社会环境，从而被淘汰。

## 2. 多愁善感的心，总是莫名伤感

若是论起“多愁善感”，人们的脑海中第一时间浮现的便是红楼梦中那个身影袅娜的绝色佳人——林黛玉。书中曹公对其相貌描写为“两弯似蹙非蹙笼烟眉，一双似喜非喜含情目……心较比干多一窍，病如西子胜三分”。

乍读之下，便让人觉得这是一个内心敏感，多愁善感的美女子。而事实也的确如此。在《红楼梦》中，林黛玉寄身

于贾府，性格非常敏感，不肯多行一步，多说一句话，时时在意，就害怕被别人耻笑了去。

林黛玉拥有一颗多愁善感的心，会因为落花联想到自己，并因此而伤感。于是，便有了“葬花”一说。她会因为宝玉的无心之言而垂泪，会因为害怕下人对自己指指点点，而在自己需要燕窝、人参时，不好向贾府开口……

因此，在生活中，人们喜欢将那些多愁善感之人比作“林黛玉”。而生活中的“林黛玉”比比皆是。他们会因为别人的一句话或者一个举动而伤心；会因为一首歌或者一段文字，甚至一个陌生而又熟悉的身影，内心深受触动，而情绪低落；会因为电视中的某个情节而莫名伤感……

某一天晚上，李珊快要入睡时接到朋友的电话。电话里，朋友泣不成声。李珊以为朋友遇到了多么严重的事情，瞬间吓得没有了睡意，连声问怎么了。

朋友大哭着说道：“正焕哥哥真的是太可怜了，德善那么爱他，结果他竟然错过了。”

李珊听得糊里糊涂，问道：“正焕是谁啊，听着像是个韩国人。”

朋友一边生气一边哭着说：“你真是太不解风情了，就是《请回答 1988》里的角色啊，德善是女主角，我本来很希望他们两个在一起的，结果却没有。唉，我真的好可怜，连一个喜欢的人都没有。”说着又哭了起来。

听到这里，李珊哭笑不得。只不过是电视剧中的情节而已，朋友竟然哭得这么伤心，而且还联想到了自己，真是太多愁善感了。就现在这种情况，李珊也只能好生安慰她了。

其实，人们很容易受到外界影响而变得多愁善感，内心也因此变得敏感而脆弱。尤其是在成长的过程中，人们经历了很多以前没有经历过的事情后，心事越来越多，心中积压的负面情绪也变得愈加强烈，从而使自己变得越来越敏感、脆弱。

多愁善感的人往往感情丰富。他们也许会因为求而不得的爱情，也许会因为分道扬镳的友情，或者会因为越来越不能理解的亲情……而陷入烦恼之中。多愁善感的人，总会有这样两个特点：

一个是内心孤单。

我们发现，小朋友基本上都是无忧无虑的。他们即使烦恼，也是烦恼“零花钱没有了，没办法再去买零食了”这种小事情。一旦他们身边有了小伙伴的陪伴，那些烦恼转眼就被抛之脑后了。然而，随着年龄的增长，人们会发现身边的小伙伴都各奔前程，聚少离多了。即使见了面，彼此之间也因为生活经历的不同有了生疏感。

当踏入社会之后，因为各种利益纠葛，人与人之间的相处不再像小时候那样纯真，人们开始感受到孤独的力量。尤其是到了一个新环境，一开始会觉得与周围环境格格不入，

而玻璃心的人这种感觉愈加明显。他们甚至会为了一件小事情，比如别人的一句话，而伤心不已。并渐渐变得沉默寡言，无法与周围的人和谐相处，从而形成恶性循环。

另一个是具有丰富的联想力。

多愁善感之人往往都有非常丰富的联想力。他们会因为叶子黄了、花落了联想到自己不好的处境而伤感。在别人眼里毫无意义的事情，到他们那里便会联想出无数的事端，并为此莫名伤感。

其实，那些人之所以多愁善感，只不过是因为性格太过敏感而已。多愁善感并不是一无是处，当将其应用到正确的地方时，它能够产生巨大的能量，使多愁善感之人比别人更容易完成某些事情。所以，多愁善感的人并不需要自卑。多愁善感之人往往心思细腻，善于观察身边的事物，有不同的感受。就如同《红楼梦》中的林妹妹，她虽然多愁善感，但却拥有过人的才华，是《红楼梦》众多姐妹中最有才情的一个。那些被人追捧的情感细腻的诗词正是源于她的“多愁善感”。

所以说，当你多愁善感时，不妨将那些丰沛的感情用文字记录下来，使之变成一篇情感丰富的文章。对于文章而言，娓娓道来的真实情感最为动人。或者当你感到落寞、孤单时，不妨去繁华的街道走一走，感受一下热闹的车水马龙，并且用相机记录下来……事实上，感情丰沛之人最能够



需要全本请访问 www.ertongbook.com