



敏感 的 真相

——高度敏感不是缺陷

在这一章里你将了解到自己的敏感特性，了解到你之所以与众不同的原因。此外，你还将发现自己身上的其他遗传特性，了解到你周围的人对你的看法。首先让我们来认识一下克里斯滕。

敏感的克里斯滕

克里斯滕是我在高度敏感的人群研究中的第 23 位拜访者。克里斯滕是一个聪明、有着清澈双眸的大学生。但是我们谈话才进行没多久，她的声音便开始发颤起来。

“真是抱歉，”她低声地说道，“但我是特地报名来拜访您的，因为您是个心理学家，而我非得找个人谈一谈，我想让您告诉我……我是不是疯了？”她颤巍巍地说道。我满怀同情地打量着她。显然，她正陷入绝望之中。可是，就她所说的话来说，我看不出她有什么精神疾病。以前我也跟类似于克里斯滕这样的人谈过话，虽然谈话的内容不一样。

她紧接着又自言自语起来，好像害怕我有时间来回答她的问题。“我觉得我跟别人不一样，我总是这样子觉得，当然我倒是说我愿意如此。我的意思是，我有一个很不错的家，在不得不去上学之前，我有一个幸福愉快的童年。尽管妈妈说我小时候脾气古怪。”

说到这儿，她深深地吸了一口气。我便说了些安慰的话，她继续说道：“但是在幼儿园里，我对什么都害怕。甚至在音乐课上，他们一打起小鼓小锣，我就会捂住耳朵在那儿哭。”

说到这儿克里斯滕撇过头，好像又要哭了；在小学，尽管我一直是老师们的小宝贝，可他们也常说我‘古里古怪’。”

克里斯滕的“古怪”导致了一连串令人烦恼的体格检查与心理测试。首先是智力迟钝测试。结果，她不但不是智障，反而她参加了专为优秀儿童开办的学习班。我对此并不感到意外。

可是人们仍然觉得‘这孩子有点不对劲’。于是她又去测了一下听力，结果完全正常。接着又有人推测说她的性情可能是由轻微癫痫发作所导致的精神障碍，在四年级的时候，她又被送去做了大脑扫描，但又一切正常。

最后的诊断说她患有‘刺激过敏症’。然而这种波折却使这个孩子认为自己有着某方面的缺陷。

被误解的特殊人群

这个诊断本身没有什么错。高度敏感的人群老是会注意到人家都没有感觉到的细微事物。比方说响亮的音乐或拥挤的人群,这些东西对其他人来说似乎习以为常,而对高度敏感的人群来说,这些东西具有高度刺激性,会让他们备感紧张。

警报声,耀眼的灯光,奇怪的味道,喧闹杂乱的环境,大部分人对于这些现象都能习以为常,充耳不闻,而高度敏感的人群却为此大感困扰。

在商场或博物馆里逛上一天之后,大部分人都会感到脚酸,但如果有人提出当晚开个派对,大家还是会乐意的。可高度敏感的人群在这么一天之后,他们只想单独待会儿,否则会感到过分紧张和心烦意乱。

大部分人在走进房间的时候,可能只会注意到里面的人和家具,大概就是这些了。可高度敏感的人群却会即刻感觉到,里面的气氛怎么样,哪些人友好一些,哪些人怀着敌意,并且会注意到里面的空气新鲜与否,甚至还会从鲜花的摆放方式即刻感觉出摆花人的个性。

如果你是个高度敏感的人,人们很难领会你具有某些出众的才能。那你怎么来比较评价你的内心的体验呢?这的确不容易。通常你只注意到你的容忍能力比别人差,却忘了你属于一个特殊的群体。这个群体中的人常常表现出非凡的创造力、洞察力、激情和爱心,而所有这些品质都是为整个社会所高度赞赏的。

但是,我们所有的人都是一个多面体。因而,我们的敏感特

性也意味着谨慎和内向，意味着我们需要更多时间来独处。由于大部分人都不像我们，他们并不了解我们的优点，而只会认为我们是怯懦、怕羞、软弱的人，更大的罪名是说我们不合群。因为害怕被贴上这些标签，我们只好勉为其难，尽力表现得与他人无异。但这样做只会让自己变得焦躁不安，忧心忡忡。接下来我们就会被冠以神经病或疯子的称号，后来就连自己也会觉得自己确实精神失常。

克里斯滕的危机

每个人迟早都会面对紧张的生活，而高度敏感的人群对此反应尤为强烈。倘若你把这种反应看成是你的主要缺陷，那么你实际上把生活危机中的压力扩大化了，你便会感到孤立无援，觉得自己一无是处。

就拿克里斯滕来说，她进大学头一年就碰上了这种危机。克里斯滕上中学时就读于一家私立高中，过着简单的学习生活。她从来没有离开过老家。但是现在她突然生活在陌生人中间，在人群中为课程和书本苦苦作战，而且总是受到这样那样的过度刺激。接着她开始了闪电般的恋爱且深陷其中（这是高度敏感的人群的典型作风）。过后不久，她就去日本见她男友的家人。这件事本身对她这么敏感的人来说早就有足够的理由让她害怕。在日本逗留期间，用她自己的话来讲，她都快“精神错乱”了。

克里斯滕从没把自己当作一个老是焦虑不安的人，但在日本，她突然被恐惧压垮了，她无法入睡，她变得意志消沉。这种情绪让克里斯滕感到害怕。她的自信心陡然下降。她那年轻的

男友不知道该怎么应付她的失常，于是想结束他们的恋情。克里斯滕回到学校后，心里却又担心她的学业也会一败涂地。此时，她已经接近崩溃的边缘。

克里斯滕抽咽着讲完她的故事。她抬起头来看着我。“我听说你正在研究敏感人群，我想知道我是否就属于那一类人，我想我该不会是吧？”

我对她说，从这么短的谈话中我无法确定她是不是属于那一类人。但是我相信，可以这么说，她的敏感以及她所遭遇的所有这些压力，很可能就是她现在精神状态的答案。于是我向克里斯滕就她本人的状态作了一些解释，这些解释显然是别人早就应该对她说明的。

区分高度敏感的两个要点

1. 无论是否高度敏感，每个人在既不过分无聊也不受刺激过度的时候，感觉最好。

如果一个人的神经系统感到适度警觉或被适度激发，那么他无论是谈话也好，参加超级板球比赛也好，都会表现得非常出色。但如果是激发的程度过小或那人过于迟钝，那就没有如此效果。为了改变受刺激不足的身体状态，我们可以喝些咖啡，听听音乐，给朋友打打电话，与素不相识的人聊天，换一份工作，或者做些别的事情。

与此相反，如果一个人的神经系统受刺激过度，他反而会变得闷闷不乐，笨手笨脚，不知所措。由于过度受刺激，脑子会无法思考，身体也不听使唤，此时我们会觉得自己无法控制自己。当然，我们也有很多方法来改变这种情形。有时我们可以休息

一下，或者精神上彻底放松一会儿。有些人会喝点酒，或吃片安定。

最佳激发状态应介于上述两者之间。因此，人们有一种对“最佳激发程度”的需求，这其实就是心理学上的最重大发现之一。每个人都是这样的，甚至婴儿也不例外。他们既讨厌沉闷无聊，也不愿被焦虑所压垮。

2. 在同样的情形和刺激下，每个人的神经系统的受刺激程度各有差异。

这种差异大部分是由遗传造成的，它是自然形成的，十分正常。其实，在任何高级动物中，像老鼠、猫、狗、马、猴子，还有人类，我们都可以观察到这种现象。在任何物种中，高度敏感个体的数量所占的比例一般都差不多，在 15% 到 20% 左右。在一个物种中，有的个头比其他的要大些，同样地，有的会比其他的更为敏感。实际上，我们通过精心繁殖动物，让敏感的种类与敏感的种类繁殖下一代，不出几代就可以培养出此物种中敏感的种类。简而言之，在所有先天的性格特性中，敏感最容易观察到，也最为引人注目。

好消息和坏消息

这种接受刺激程度的差异意味着你能观察到的刺激程度的等级，而别人却无法注意到。无论是什么类型的刺激，听到的、看到的或感觉到的（比如疼痛），你都能区分出别人所无法作出的刺激级别。这并不是由于你的听力、视力或其他感官比别人更敏锐（很多高度敏感的人都戴眼镜），而似乎是因为在你的

刺激传导系统或脑子中的某个部分跟别人不同，这种差异使你能够更精确地处理信息，我们对每件事情的反映都比别人更多。此外，我们还把事物根据差异进行更精细的分门别类，就像那些根据水果大小来定出等级的机器一样，当别人只能粗粗分出 2、3 种的时候，我们却能分出 10 种不同的大小。

你对细微之处的感受力比别人更强烈，这往往使你更加直觉化。你凭直觉办事，也就是说你在不知不觉地搜集和处理着信息。这样，尽管你不知道你对某件事情何以“知其然”，反正你就是“知其然”。此外，对细枝末节更进一步的加工往往使你更多地反省过去和考虑未来，你“一下子悟出了”事物的真谛。这就是人们经常提到的“第六感”。当然正如你的所见所闻会出差错一样，你的直觉有时也会出差错，但是其准确性也是不容否定的，所以高度敏感的人群除了比普通人更为小心谨慎、更为聪明之外，他们通常是一些有预见的人，他们还有可能成为直觉强的画家或发明家。

不过遇到更强烈的刺激时，这个特性就不大灵敏了。对大多数人来说有适度激发作用的事物，对高度敏感的人来说已经刺激太大了。对大多数人来说是高度刺激的东西则会让高度敏感的人疲惫不堪，让他们的身体处于麻木状态，即达到所谓的“超限抑制”。在 19 世纪末 20 世纪初，俄国心理学家伊凡·巴甫洛夫首次讨论了超限抑制。他相信人们之间最基本的遗传差异是他们达到上述麻木状态所花的时间，很快就达到这种状态的人，他们的神经系统的类型与常人截然不同。

无论人们是不是高度敏感的，没有一个人喜欢过度受到刺激。人们感到失去控制时，整个身体都会觉得不对劲。过度受刺激通常意味着做事情时无法发挥出最佳水平，当然也意味着

一种危机感。我们所有人几乎都对过度受刺激特别担心，新生儿也不例外，因为他既不会跑也不会反击，甚至认不出什么是危险，对他来说最佳的策略就是嚎啕大哭，无论碰到什么新的事物或刺激的事物一概如此应付，这样大人就会赶过来救他。

对你的敏感做个评估

回想一下这样的经历：你的敏感使自己或别人摆脱了痛苦，避免了巨大的损失，甚至逃脱了死神的手掌。（就拿我来说，当年我们还住在老木屋的时候，如果那天晚上屋顶上冒出来第一缕火苗时我没醒着的话，我们全家都会丧命。）

不过，我们这些高度敏感的人老是对假警报作出响应，就像消防队接到假火警一样。但若是别人的生命因此而得救，哪怕只有一次，这个特性就是遗传给予我们的馈赠。因此，当我们的敏感造成过分激动，我们必须承认那的确挺烦人的，但是不要忘记那是众多优点中的一个无法避免的附加部分。

刺 激 作 用

刺激物是指唤醒神经系统的任何事物，它使神经系统把注意力集中到它身上，并且让这些神经发射一组小电荷来传导刺激。平常我们以为刺激都是来自外部世界，可它当然也可以来自身体内部，比如说疼痛、肌肉紧张、饥饿、口渴以及性感觉等，还可以是一段记忆，转瞬即逝的幻想或念头，或一个计划。

刺激的强度和持续时间不尽相同。有些突如其来，

刺激性会更强，像喇叭声或一声大叫会让人吓一大跳。而有些情形则是因为它过于复杂而显得更为刺激，就像在晚会上同时听到 4 对人的谈话还加上音乐声那样。

通常我们能够慢慢地适应刺激，但有时我们以为自己习惯了这些刺激，也没觉得它有多烦人。可是，当突然之间我们感到筋疲力尽时，我们才明白其实自己一直在有意识地忍受着一些事情，而正是这些事情消耗了我们的精力。高度敏感的人群即使只受到一些习以为常的适度刺激，比如说一天的工作，他们就会需要安安静静地待上一晚，再也经受不起任何小小的刺激。

刺激作用其实很复杂，因为对不同的人来说，同样的刺激物具有不同的含义。在圣诞节期间，一条拥挤的商业大街可能会让有的人想起愉快的家庭购物时光，让他们感受到温馨的节日气氛。但是有的人可能是被迫随着别人去购买礼物，而他们的口袋里没有装着几个铜板，他们也不知道该买些什么，他们对过去节日的种种不愉快记忆犹新，因此走在圣诞节的街头只会让他们感到痛苦不堪。

当我们没法控制刺激的时候，它就会让人觉得更加不安。若是再加上以为自己是受害者的这种想法，它只会让你更为烦躁。这是一条普遍规律。打个比方来说，我们自己弹奏的音乐会让自己心情舒畅，可倘若音乐是从邻居的立体声音响里传出来的话，那它听起来就让人心烦。而且若是事先我们曾要求他们把声音关小一点，那之后传来的声音简直就像是满怀敌意的侵犯行为。其实，看了这本书可能甚至会增加你的烦恼，因为你开始明白自己是少数派的一员，而其他的人老是忽视了你要求减少刺激的权利。

很显然，如果我们得到启示，从所有这些联想中摆脱出来，那就没什么事能够刺激我们，这将对我們很有帮助。因此难怪有这么多高度敏感的人会对各种宗教途径产生兴趣。

激发与焦虑恐惧是否真的有异

不能把激发与恐惧混淆起来，这一点很重要。恐惧将产生激发效果，但其他很多情绪，像高兴、好奇或愤怒，也会有这种效果。一些下意识的想法或低度的兴奋虽然不会引起明显的情绪波动，但也会让我们受到过度刺激。通常，我们往往意识不到是什么在刺激自己，可能是不熟悉的环境或声音，或眼前所见的纷繁事物。

实际上，激发有好几种表现，还有其他方式可以让我们感觉到自己正处于被激发状态。这些方式因时因人而异。激发可能表现为脸红、颤抖、心跳加速、手发抖、意识模糊、肠胃翻腾、肌肉紧张、双手或身体其他部位出汗。许多人处在激发条件下，他们自己往往没有注意到自己有上述表现。但从另一方面来讲，有些人说他们受到了激发，但却很少表现出上述情况。尽管如此，激发无疑包括了上述所有这些经历以及其生理表现。像‘压力’这个词一样，‘激发’这个词确实与一些众所周知的事相联系，即使这些事情可能因时因地因人而大不相同。当然压力和激发是紧密相连的：我们对压力的反应表现为激发状态。

一旦我们确实注意到了激发，就会想给它定个名称，找到它的来源，以便用来识别危险。通常我们以为激发是由恐惧引起的，而没有意识到自己的心跳加速可能仅仅是由于要应付一些

额外的刺激,或由于我们明显表现出紧张激动,人们会以为我们在担惊受怕,结果我们自己也会觉得是恐惧引起了激发状态。接着,由于认定了自己在害怕着什么,我们就会表现得更加激动。但是,要是在这种情况下呆久了,我们习惯之后可能会平静一点,这样就可能避免激发状态。在本书第 5 章谈及‘羞怯’的时候,我们会再次提及区分恐惧和激发的重要性。

敏感确实让你与众不同

敏感这个特性会给你带来诸多好处。首先是使你的头脑与众不同。不过下面所提到的特点是大体上而言的,没有人会拥有所有这些特点。但比起非高度敏感的人来说,高度敏感的人大多:

- 更擅长于找出错误,避免犯错。
- 非常尽心尽责。
- 能够专心致志(如果没有干扰的话,可以发挥出最佳状态)。
- 特别擅长于从事需要警惕性、精确性、高速度的工作,以及需要明察秋毫的工作。
- 能够把心理学家称为“语义记忆”的资料进行更精细的分级。
- 经常会考虑到自己的想法。
- 能够不知不觉地学习吸收。
- 深受其他人的状态和情绪的影响。

当然,其中也有很多例外,特别是尽心尽责这一条。我们并不想以此为荣,实际上好心办坏事是屡见不鲜的。所有上述优点当然各有其不足之处。我们确实有上述特长,但是由于有旁观者,或有时限制,或者由于要接受评估,我们往往无法正常发挥自己的能力。因为我们对信息进行的分析更加细致,这使得我们在刚开始时显得笨头笨脑,但过一段时间后我们会比别人了解得更多,记得也更多。这一点也可以用来解释为什么高度敏感的人群学语言比别人学得更好(虽然因为处于激发状态,他们无法像常人说得那样流利)。

顺便提一下‘比常人更多地考虑到自己的想法’这个特点不同于以自我为中心。它只意味着如果有人问我们在想些什么的时候,我们更多提到的是自己的内在想法或沉思,很少提到对外部世界的注意。这个特点并不意味着我们很少考虑到别人。

除了脑子外,我们的身体也与众不同。我们的神经系统使我们大多具有如下特征:

- 擅长于技巧性运动。
- 擅长于保持静止状态。
- 习惯早起。
- 更容易受到咖啡因这类刺激物的刺激,除非已经对它们非常习惯。
- 右脑更发达(线性结构少,综合创造力更强)。
- 对空气中的飘浮物更为敏感(这意味着我们更容易患花粉病和皮疹)。

大体说来,我们的神经系统被设计出来的目的仿佛就是为

了对微妙的经历作出反应。但这也使得我们在经受强烈的刺激后复原得比常人慢。

当然高度敏感的人并不是一天到晚都处于比常人更加激发的状态。在日常生活中或在睡眠的时候，我们不会处在剧烈的激发状态，只是新的或持续的刺激会使我们比常人更为紧张激动。因此，高度敏感并不同于“神经过敏”，因为神经过敏是指莫名其妙地持续地焦躁不安。

如何认识你的与众不同

我希望到现在为止你是以乐观的态度来看待你的敏感。不过我真正想说的是，请你用一种不偏不倚的眼光来看待它，因为只有特定情形下，它才可能成为优点或缺点。既然所有高级动物中都有敏感的表现，那么在许多情况下敏感肯定有其价值。敏感出现在所有高级动物中的部分个体身上，我觉得这是因为每个群体都需要有一部分个体随时留意周围的微妙迹象。这部分个体的比例为 15—20%，刚好不多不少，它们总是密切注意着危险的存在、新的食物的来源、老弱病残的需求以及其他动物的习惯。

当然，一个群体中另外有许多对危险不那么注意的个体，他们也不大考虑所有行动的后果。他们往往不假思索地去探索新事物，去为团体的利益或领土而斗争。每个群体都需要这两种类型的个体，但或许对不敏感个体的需要多一点，因为他们大多数更容易丧命。当然，所有这些推论都是推测。

然而，我的直觉告诉我，人类从敏感个体身上获得的好处比其他物种从敏感个体身上获得的多得多。人和动物的区别主

要表现在人类会想象各种可能发生的事件，而在高度敏感的人群身上更多地体现了这种差异。我们人类，尤其是高度敏感的人群，能更深刻地反省过去，思考未来。除此之外，高度敏感的人群肯定花了比别人多得多的时间来想方设法对付人类面临的问题，因为他们对饥饿、寒冷、疲惫和疾病比常人更为敏感，而需要是创造之母。

有时，具备我们这种特性的人据说是比常人更不快乐，或者说更加体验不到快乐。诚然，我们看起来显得闷闷不乐，郁郁寡欢，至少对那些非高度敏感的人来说是如此，因为我们花太多的时间去思考生存和死亡的意义，思考事物的复杂性，以及诸如此类的问题。我们不像别人把事情都想得很简单。大多数非高度敏感的人不喜欢思考这些问题，因而他们会猜想我们在这么沉思的时候肯定不快乐。于是他们会告诉我说我们不‘快乐’（这快乐是他们所谓的快乐），这些话当然不会让我们有多高兴，而且因为我们看上去闷闷不乐，对我们来说我们都有问题。所有这些指控当然会使任何人都快乐不起来。

亚里士多德对此作出了最精辟的阐述，他曾经问道：“你是愿意做一只快乐的猪，还是愿意做一个愁苦的人呢？”高度敏感的人更喜欢做个保持清醒头脑的人，这一点会让我们感觉更好，即使我们知道头脑清醒并不一定会使我们快乐。

不过，我不是说非高度敏感的人都是猪。有人会说试图从我们之间选出一个精英阶层。但对高度敏感的人来说这个精英阶层维持不了多久，因为他们马上就会为那种高高在上的感觉而感到内疚不安。其实在这儿我只是想尽量鼓励我们这些高度敏感的人，让我们觉得自己并不低人一等。

遗传和环境

可能有人想知道自己到底是不是因为遗传才会有敏感这项特性的，尤其在你记起从某个时期开始变得敏感或敏感性大为增加时，其实很多人都对此心存疑虑。

在大多数情况下，敏感性是遗传的。对同卵双生的双胞胎的研究为此提供了强有力的证据。虽然他们被分开各自接受抚养，但长大以后行为仍然相似，这证明行为至少部分是由遗传来决定的。

但从另一方面来说，并不是所有的双胞胎都表现出这个特性，即使他们是同卵所生。例如，双胞胎中的每一个都会表现出与其抚养人相似的个性，即使她不是其生母。事实说明，通过某些特定的生活经历，没有什么遗传特性是不能得到促进或减弱的，它们也有可能后天产生出来或者被消除。例如，一个小孩只要出生时带有一点点敏感倾向，在受到家庭或学校的压力下，那么他就会产生退缩行为。这可能可以用来解释那些有哥哥或姐姐的孩子更有可能成为高度敏感的人，这种敏感的产生与基因并无任何关系。与此类似，幼猴由于与母亲分离，受到了精神创伤，人们通过研究发现它们的表现与那些天生敏感的猴子十分相似。

同样，环境也能迫使这种特性消失。许多生来十分敏感的孩子在父母、学校和朋友的鼓励下能够变得更加勇敢。在嘈杂拥挤的环境下居住，或在大家庭中成长，或者多进行一些体育活动，都可以降低敏感度，这正如一些敏感的动物通过大量的训练之后，有时会失去某些警戒心，至少对某些人或在某种特定的情

形下会如此。不过，要让这种潜在的特性完全消失，似乎是不可能的。

你的特性是遗传的吗？

对某个特定的成年人来说，我们很难知道你是通过遗传获得这个特性还是后天发展起来的。最好的证明方法就是问你的父母是否记得你一出生就很敏感，虽然这并不是个完美的证明方法。如果方便的话，你可以去问他们或者去问你的保姆来了解一下你在出生后 6 个月期间的各种表现。

不过，如果不直截了当问这个问题的话，你可能会了解到更多的情况。你只需问他们你还是个小娃娃的时候是怎么样的。通常你会在小时候的这些故事里找到答案。过一会儿再问他们你是否有一些高度敏感的婴儿的典型表现，遇到变化时是不是难以适应，比如说，脱掉衣服放到水里洗澡，吃没尝过的食物或听到吵闹声，你是不是要闹别扭？是不是经常腹痛？是不是很难入睡，很难睡熟，或者就只睡一会儿，特别是当你累过头的时候？

别忘了，如果你的父母从来没照顾过其他小孩，因为没有对比，他们也不会注意到你小时候有任何异常。另外，如果父母因为当时没有好好照管你而自责的话，他们可能会想让你相信你儿提时的一切都再好不过了。因此，若是觉得有必要，你可以安慰他们说他们已经尽力了，而且所有婴儿都会给父母带来难题，但你想知道你当时到底是什么样的，存在一些什么问题？

你也可以让他们看一下这本书前面的问卷调查，问一下他们自己或其他家人是否有敏感这个特性。尤其若是你发现父母

双方都有高度敏感的亲戚，那你的特性很可能就是遗传的。

如果你发现你的特性不是遗传的，或者你无法确定你的特性是不是遗传的，那么你该怎么办呢？其实，这一点可能是无关紧要的。重要的是现在你有了敏感这个特性。因此，你不要为了找出敏感的缘故在那儿苦苦追寻，下面的话题远比这一点更重要。

了解我们的文化

我和你正学着把我们的特性看成是中性的，这种态度在某些场合有用，但在其他场合没用。因为我们所处的文化无疑不会把敏感或其他任何特性看成是中性的。人类学家玛格丽特·米德对这一点做了很好的解释。虽然每种文化下的新生儿会表现出各种各样的遗传个性，但只有少数几种是合乎理想的。用米德的话来说，这种理想的个性体现在‘组成社会结构的每根经纬中，包括小孩所受的照顾，孩子们的游戏，人们唱的歌，以及政治组织，宗教仪式，艺术和哲学’。而其他特性则受到人们的忽视或遏制，甚至还会遭到冷嘲热讽。

什么才是我们文化中的理想个性呢？电影、广告以及公共场所设计，所有这些都表明，我们应该像‘终极者’那样强壮，像克林特·伊斯特伍德^①那样坚忍克己，像戈尔迪·霍恩^②那样容

① 克林特·伊斯特伍德(1930—)是美国电影演员、导演，以饰演西部牛仔、硬汉著称。1995年导演并与梅丽尔·斯特里普联袂主演《廊桥遗梦》。——译者

② 戈尔迪·霍恩(1945—)是美国喜剧电影女明星，以饰演滑稽姑娘著称。因在《仙人掌花》中扮演格林威治村一个傻大姐而获1969年奥斯卡最佳女配角奖。——译者