

天生敏感



[天生敏感 下载链接1](#)

著者:伊莱恩 · 阿伦

出版者:华夏出版社

出版时间:2014-1

装帧:平装

isbn:9787508079042

这是一部为高度敏感者而写的书。高度敏感这一特质长期以来不被认识，或被误解，而且往往被混同为内向、羞怯、拘谨等带着负面含义的性格标签。

本书作者作为一个高度敏感者，通过自己的亲身经历以及深入研究，让读者认识到敏感特质是客观存在的，有天生的遗传倾向；最重要的是，敏感特质并不是一种缺陷，高度敏感的人有自己独特的天赋和创造力！

如果你是一位高度敏感者，或者你的孩子、配偶、朋友是高度敏感者，你就应该打开这本书。你打开它，它就为你打开世界。重新认识自己，获得新的精神能量。这是一部及时的书，一部温暖的书，一部帮助无数人走向积极的书。

作者介绍：

伊莱恩·阿伦（Elaine N. Aron）

- 心理学研究者、大学教授、心理医生和作家
- 亲密关系研究和高度敏感者研究领域的领先者
- 一名高度敏感者
- 建立了高度敏感者研究网站www.hsperson.com，已帮助无数具有敏感特质的人实现自我

目录：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 / 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

社交场合处理过激状态5法 / 97
敏感性的内向与外向 / 99
世界需要各种类型的人 / 101
内敛的交友方式也不错 / 102
人格面具和得体举止 / 104
学会更多社交技巧 / 105
宝拉的故事 / 107
社交困境中的救场办法 / 109
我学肚皮舞的经历 / 112

第6章 跟随天分应对职业 | 119

只要找到适合自己的方式，几乎没有事情是你做不到的。

高度敏感者的职业 / 120
去做令你受到召唤的工作 / 121
培养决断力和自信 / 123
把热爱的职业变成赚钱的工作 / 125
以艺术为职业 / 127
以助人为职业 / 129
不要累垮自己：教师格雷格的经验 / 130
商界中的高度敏感者 / 131
天才的高度敏感者应对工作关系 / 131
说服别人欣赏自己的敏感特质 / 134
学习与培训 / 135
争取舒适的工作环境 / 136
以不一样的方式争取晋升 / 136
贝特的职场风云 / 138
可以避免的和无法避免的遗憾 / 140

第7章 高度敏感者的亲密关系 | 143

爱，因敏感而丰富：浓烈，柔软，神圣，细腻，思索，宽容，勇气……

暴风骤雨式的爱情 / 146
爱上一个幻象 / 148
不知所措的爱和缺乏安全感的关系 / 149
相爱的两个要素 / 152
高度敏感者更容易堕入情网 / 152
友情，胜似爱情 / 154
进退不决的恋爱舞步 / 155
高度敏感者之间的亲密关系 / 156
如果对方不是高度敏感者 / 157
满足自己的独处需要 / 160
坦诚沟通的勇气 / 162
冲突时暂停一下 / 163
反馈式倾听 / 164
在亲密关系中找到自己 / 167
高度敏感者和养育孩子 / 169
敏感性使你的亲密关系丰富多彩 / 170

第8章 独特的疗愈过程 | 173

最艰巨的任务并不是回避外在世界，而是走出内心。学习带着自己的敏感性生活下去。

怀念德雷克 / 174
创伤并非不可逾越的深渊 / 175

丹努力活下来了 / 176
对自己抱有极大的耐心 / 179
四种疗愈方法 / 180
我最推荐的心理疗法 / 186
关于心理疗法的几点观察 / 186

第9章 心灵与精神：真正的财富 | 191
听从心灵的呼唤，在不完美中追求完整。

高度敏感者的四个明显迹象 / 192
创造神圣的空间 / 195
探索心灵与精神文化 / 196
寻觅生命意义，激励他人 / 198
引领追求完整的过程 / 200
高度敏感者的价值 / 204

第10章 寻求专业帮助 | 207
独特的身心，需要独特的关照。

敏感特质对医疗方式的影响 / 208
是否要服药？ / 211
抗抑郁药怎样作用 / 213
血清素与高度敏感者 / 215
你希望服用SSRI类药物改变敏感特质吗？ / 216
如果你准备服药（或已经服药） / 217

给支持者的建议 | 220
作者补记：高度敏感者研究的科学背景 | 223
· · · · · (收起)

[天生敏感](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

自我成长

敏感

与敏感的自己和解

心理

自我认知

天生敏感

个人管理

评论

一些症状你曾以为是自己长久培养出来的个性和偏好，读了这本书才发现，都是批量的，高敏感群体人人皆有，这是写进DNA的东西。

读起来感觉隔靴搔痒，没有戳到痛点。读第一二章，和亲密关系那一章就可以了，其他都是废话连篇。

No more agony and shame for being highly sensitive. I GOT MY LIBERATION. Thank you, Mrs. Aron. 相信很多高度敏感的人看了以后都跟我一样有流泪的冲动。

理解天生敏感的人，敏感特质是遗传性的。敏感的人在生活中会注意到超多的细节，很多时候这些细节属于80%的噪音类，而他们无法过滤掉。他们被这些细节困扰，也不被不敏感的人理解，导致敏感的人容易缺乏安全感与抑郁。而敏感其实是把双刃剑，敏感人可以向内-心灵寻求帮助与发展。不敏感人的阅读此书可以更好地理解决敏感的人，从而更好地与他们相处。

感谢@嗷推荐的这本书，真的是开拓了新世界。自从发现了自己的牧羊犬基因，整个人都好了。如果你也是高度敏感者，一定也会有共鸣。正视自己，是治愈的开始。

看到这本书仿佛交到了一位毕生的知己。献给敏感的自己和身边的朋友们。谢谢作者！

丰富的内心世界是很合理的

我特别喜欢其中的一句话 “把我们感受心灵/精神世界的天分说成是软弱的表现，或者只是出于恐惧需要安慰，这就等于说鱼之所以在水中游泳，是因为它们软弱无法行走，它们之所以满足于待在水里的可怜需要，只是因为它们害怕飞翔”
人之间的区别甚于物种之间，我们需要爱，需要包容，需要接纳自我和别人

可以参考卡伦霍妮，人都只能去发展他既定的禀赋。这本书至少让人如释重负，不会再逼迫自己去长成不该成为的样子。

可以更懂谢耳朵一点

我一直以为自己敏感，看了这本书以后，我明白了：其实我不算敏感的。把敏感当礼物，成全你自己，你就会绽放光彩。

慢慢来，不着急

看来我就是天生敏感的人 加油 争取能够融入社会

190511回望过去。当年

自己在寻找成熟的世界观，以便自己走上自认为还算正义且舒适的道路。当年大三下（被迫需要准备司考）依然没有人生方向

也不懂作有效的求助、更别提有效的帮助。只能无头苍蝇一般乱找书 寻启发。

大三下关注自己的敏感、宜人性了。

181003（自我写作项目提醒下）有了社会阅历后再看笔记 效果太好了！ 14-05-30

新版本get。版式编排优秀，阅读舒畅。以后常用：如果谁对噪音容易达到忍耐阈值（如我常常遮住耳朵防噪音者），差不多可预估其为敏感者。

解释了成长过程中的许多疑惑@-@我应该是属于行为抑制和行为激活系统都很强互相矛盾的类型

高度敏感者了解自身的一本书。还不错，读完松了一口气。

找到了我成长过程中很多困惑的答案和相应的应对建议

看过后的最大收获是文化差异，因为我没觉得有多难过，或者是现在隔离了？ | 14713

内容三星，还需要深入去研究，整本书含量太少，作者继续加油啊，好好研究。但真的很难去客观评价这本书，有人懂你，有人承认你存在，感觉真的很好，敏感的人，我们一起加油！

作者主要是靠经验来写的这本书，没有太多的文献支持，三分之二又是对高敏感人群的彩虹屁，但是听起来真的很爽。一些小贴士也是有用的。

商业是一种预言性的艺术，需要有远见、有洞察力的幻想家。

[天生敏感 下载链接1](#)

书评

1.身体，喜欢安静，有规律，自己可以把控的生活；高度敏感的人不适合加夜班或混合早晚班，而且恢复时差反应也比别人慢，对于刺激，比如去熬夜K歌等，大大的伤害身体，恢复的慢

2.眼睛，80%的刺激通过眼睛，一般敏感者都有明显的近视，请多闭闭眼这样可以恢复精力。3.关于追...

事实类

1.高度敏感的人一类从来不感觉抑郁和不快，一类经常感到抑郁。后一类的人基本上都是童年不幸福。符合后一类

2.高度敏感的人面对他们的敏感会有两种情形。一种过分封闭，一种过激状态（知道自

己的敏感状态却还是要挑战令自己不适的东西）。处于过激状态的人无法从非...

在eBay上买的《The Highly Sensitive Person》已经收到了，虽然是used book，但是质量挺好的。可惜字体比较小，间隔也很紧密，我随手翻了一下头都大了。我理想中的英文书应该都像《True Love》那样：小小一本，一页没几个字，行距较宽，读起来毫不费力（那大概是Senior 版...）

（短评写不下只好写书评系列。）很有趣的一本书，感觉跟介绍的 HSP 自己的 trait 有比较大的 overlap，阅读过程中也有不少共鸣。感觉不论自己是 HSP 或者是身边有 HSP 类型的朋友的人都可以读一读至少前面几个章节。全书整个有点长，从 identify HSP 开始介绍了这类人在成长， ...

1.

这就是为什么古柯碱（可卡因）和安非他明（苯异丙胺）如此容易让人上瘾的原因——它们增加了多巴胺。

因为性格外向的人对多巴胺较不敏感，然而却需要大量的多巴胺，那么他们怎样获得足够的多巴胺呢？大脑的某些部位会释放一些多巴胺。但是性格外向的人需要多巴胺的伙伴，肾...

1.这本书好在给出了一些针对敏感人群应对不同事件场合的具体方法，关于修炼自身也提出了好的建议。

对于敏感的人有相当大的实践意义，相比一些只提出问题的心理学书籍，应对措施是至关重要的。2.

作者本人作为敏感类人群，给敏感人树立了信心，用了相当大的篇幅来告诉读者...

高度敏感的人要特别注意。首先，要尊重你的身体自然节奏，犯困了马上休息。习惯起

早的人晚上应早睡，而晚睡的人常常问题更严重，你应该尽可能晚些起床。你有一点“擅长之处”这就足够了。如果有谁认为自己应该无所不能，那么他就有自负之嫌了。内倾的人天生善于发展知心的朋友...

1. 敏感的真相。每个人都会受到刺激，高度敏感的人容易陷入过激状态。
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。
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。

2. 两种不同的敏感类型。内向敏感型，外向敏感型。3. 接受自身...

“有些情形由于强度太大或延续时间太长而具有高度刺激性，在你还是个孩子时，你无法忍受焰火，不愿在狂欢节上再多呆一个钟头”
-----我从小就怕火和打火机，我妈经常用打火机吓我，从小到大都不觉得一个捉弄我的把戏，看到我本能的因为害怕而躲闪甚至流露出惧色，我妈就...

打小我就是个害羞的孩子，我害怕见生人，有几次父母带我拜访别人的时候我甚至躲在门外不敢进去。但是我学习成绩很好，或许这是敏感的天赋赐予我的财富。对于我来说最困难的事莫过于当众发言，每当我哆哆嗦嗦地站起来，我大脑一片空白，那种感觉相当糟糕，只想找个地缝钻进去。 ...

全世界大约有15% - 20%的人是“高度敏感者”。
如果房间里摆了一束花，他们可能会第一个注意到插花者的性格习气，因为高度敏感者通常能注意到环境中的种种细节。
在吵闹混杂的派对中，高度敏感者们也会感到略微不适，只因太多强烈的刺激信息正同时涌进他们的感官和大脑。或者...

对最高赞的书评进行重排版，原排版实在太难受了（进一步佐证自己是个高敏感者…）
如下：
1. 身体，喜欢安静，有规律，自己可以把控的生活；高度敏感的人不适合加夜班或混合早晚班，而且恢复时差反应也比别人慢，对于刺激，比如去熬夜K歌等，大大的伤害身体，恢复的慢。2. 眼睛...

安静小孩的童年

在我的童年时代，我还不能知晓性格是什么东西，也不知道小孩子有各种各样的性格是很正常而且合理的事情，大人们灌输给我的观念就是懂事的小孩见人要学会打招呼，和邻居们要经常往来互通有无，能被大人喜爱的孩子一般都是伶牙俐齿性格开朗，这让我这个表现地很安…

先放个作者对于是否HSP的一个测试（可能需要翻墙）

<http://hsperson.com/test/highly-sensitive-test/>

这个测试里超过14分就是HSP了，我得了21分，绝对是个高度敏感的人了。

书只看了1/3，最近很忙，慢慢看，慢慢写评论/感受吧。

意识到自己是个很敏感的人是中学的时候，从小…

即使不是高度敏感性人也能用到的一些技巧：

你在沟通方面的主要问题，还是一贯的过度刺激的问题，在过激的状态下，我们对周围的一切会极为不敏感，包括我们所爱的人。我们可以把它归咎于自己的特性，“我只是太累了，压力太大了”。但是我们有责任尽量以有益的方式进行沟通交流…

开始的测试我几乎全部符合。只是有点失望，因为我并不能接纳自己的个性。

1,身体喜欢安静。是的，我不喜欢城市，喜欢乡村，可是因为安静，就可以隐居么。显然不可以。2,闭眼多注意。

就是减少工作量么。我曾经想过做家庭主妇会不会好一些。可这个现实的社会，你要有钱，就得工…

[天生敏感](#) [下载链接1](#)