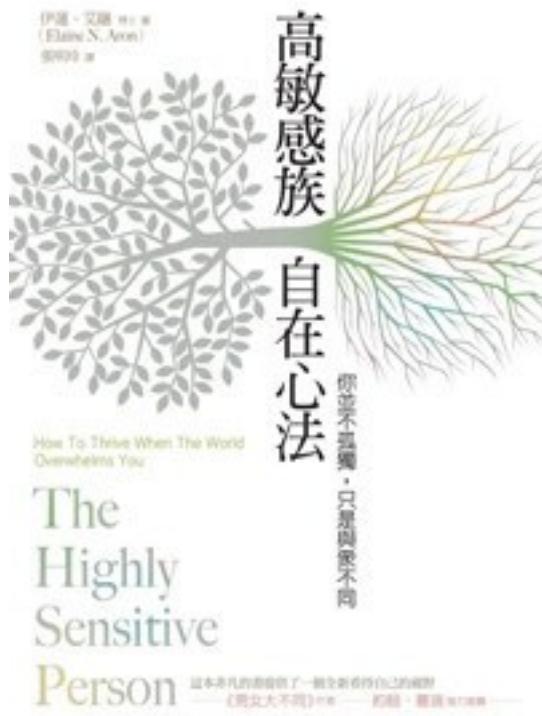


# 高敏感族自在心法



[高敏感族自在心法\\_下载链接1](#)

著者:Elaine N. Aron

出版者:生命潛能文化事業有限公司

出版时间:2014-12-1

装帧:平装

isbn:9789865739232

- 你是不是常被人說「想太多」或「太敏感」？
- 你常會不自覺地留意周遭的細微之處嗎？
- 生活中的變化常讓你感到心煩意亂嗎？
- 你很容易感受到別人的心情，別人的心情也很容易影響你嗎？

- 短時間內要做很多事情時，會讓你緊張不安嗎？
- 你一忙起來，就會想從世界中抽離、退縮到隱密的地方去嗎？
- 你的想像力豐富，且經常有栩栩如生的夢境嗎？
- 你對咖啡因的作用特別敏感，對強烈的氣味、巨大的噪音特別難以忍受嗎？
- 當必須跟別人競爭或有人盯著你做事時，你會變得很緊張而表現得更糟嗎？

如果你具備以上特質，那麼恭喜你，你可能是這世界上五分之一獨特的高敏感族，或鈎A經常被誤解，但細膩敏感的性格卻是天賦的優勢。本書作者伊蓮.艾融博士，集結了五年的研究、深度訪談、臨床經驗、課程以及與成千上百位高敏感族個別諮詢的成果，為你提供了解高敏感特質的詳盡資訊，進而學習善用高敏感優勢運用在日常生活中。即使你不是高敏感族，也能在作者的引導下，增進自己的靈魂及心靈技巧。

不管是不是高敏感族，*娘爬僥俛么N大大開創你的新視界！*

## 本書特色

### 這本書包括

- \*自我評估測驗，可以幫助你認出你身上的各種敏感特性。
- \*以正面的態度為重新架構過去的經驗，並且在過程中使你對自己的評價高、更正確。
- \*跟你一起探討，高度敏感將如何影響你的工作和人關係。
- \*處理過激的祕訣。
- \*心理治療方面的資訊，以及何時應該尋求幫助。
- \*豐富靈魂和心靈的技巧。
  - ◆有關高度敏感的一些事蹟——你以為自己性格上有缺陷
  - ◆往自我心靈深處探索——不管你的特性是什麼，了解它並欣然接受它
  - ◆HSP的健康狀況和生活型態——從了解你的身體需求開始，愛與學習才能完善
  - ◆重新架構童年和青少年時期——學會呵護自己身體的需求
  - ◆超越社交關係——「害羞」與「敏感」不應混為一談
  - ◆正確評價在工作上可能的貢獻——追求工作風格與職志相輔相成
  - ◆當親密關係遭遇敏感瓶頸——挑戰敏感的愛，學會「暫停」原則
  - ◆治療較深的傷口——HSP與他人不同的療程
  - ◆靈魂和心靈的微妙驗證——追求人生完整的真正寶藏

## 作者介紹:

伊蓮. 艾融(Elaine N. Aron)

1992年起開始研究感覺處理敏感症，除了發表科學文章外，也出版了《高敏感兒童》(The Highly Sensitive Child)、《戀愛中的高敏感族》(The Highly Sensitive Person in Love)、《高敏感族習作本》(The Highly Sensitive Person Workbook) 和《低估的自我》(The Undervalued Self) 等書。伊蓮與她的丈夫亞特. 艾融 (Art Aron) 合作，在親密關係的研究方面聲名卓著。她曾在舊金山的榮格學會擔任訓練工作，目前在灣區從事心理醫療工作，以及公開教學和開設專業工作坊。欲獲得更多資訊以及她的電子報季刊〈舒適圈〉

## 譯者簡介

張明玲

政治大學英語系畢業，從事編譯工作十餘年。近期譯作有《史前》、《過動不需藥》、《十三件聖物》、《22篇名人大腦故事，帶你遨遊神祕的腦神經世界》（合譯）等。譯文賜教：

目錄: 作者的話 (2012年)

序言

你是高敏感族嗎？自我檢測表

1. 身為高敏感族的真相：誤以為自身有缺陷
2. 深入挖掘：瞭解你的特質就是如此
3. 高敏感族的總體健康與生活型態：從你的嬰兒／身體自我去愛與學習
4. 重新建構你的童年與青少年時期：學習當自己的父母
5. 社交關係：不自覺地「害羞」
6. 在工作中成長茁壯：天生我才必有用，讓你的光芒四射
7. 親密關係：敏感的愛情所面臨的挑戰
8. 療癒深層的傷口：高敏感族所經歷的不同過程。

醫療人員、藥物醫療高敏感族：我應該要乖乖服用百憂解還是跟醫生談我的氣質？

10. 心靈與性靈：真正的藏寶地

健康照護專業人員協助高敏感族所應具備的技巧

教師協助高敏感族所應具備的技巧

高敏感族的雇主所應具備的技巧

• • • • • (收起)

[高敏感族自在心法 下載链接1](#)

## 标签

心理

心理学

自我完善

[歐美]

高敏感

心理治療

压力

ElaineAron

评论

---

[高敏感族自在心法 下载链接1](#)

书评

---

[高敏感族自在心法 下载链接1](#)