

亲密关系：敏感的心灵该如何安放？



[亲密关系：敏感的心灵该如何安放？ 下载链接1](#)

著者:[美]伊莱恩 · 阿伦

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2018-7

装帧:平装

isbn:9787300256252

是不是处在热恋中的你，却害怕建立亲密关系？当别人说你“太敏感”了，你是不是感觉自己有病？你是不是希望找一个不太敏感的伴侣？或者你是不是已经放弃去爱别人，生怕自己因为太敏感或者太害羞而受到伤害？

统计数据显示造成离婚的50%的原因是天生的气质。如果你又是占人口20%的天生高敏感者，那么不幸福的亲密关系的概率就更高了。你的敏感的神经系统会使你的感受细腻而深沉，如果你和伴侣能够彼此理解，将会建立浪漫的伴侣关系。但是如果不能默契相处，那么你的敏感将会使亲密关系变得非常痛苦和糟糕。

《亲密关系：敏感的心灵该如何安放？》基于伊莱恩·阿伦博士对气质和亲密关系的多年研究，为读者提供了寻求更为幸福、更为健康的亲密关系的实践指导方法。通过一个精心设计的小测验，以及一步步建立亲密关系的可操作性方案，你会发现生活和爱的更好方法。

作者介绍：

[美]伊莱恩·阿伦（Elaine N. Aron），临床心理学博士、知名心理学者、心理医生和作家，亲密关系和高度敏感者研究领域的权威。同时，她也是一名高度敏感者，她所进行的高度敏感者研究与临床实践，已帮助无数具有敏感特质的人实现自我。

著有《天生敏感》《发掘敏感孩子的力量》《每个人心中都有一个被低估的自我》等，并被翻译成多国语言出版。她对亲密关系的研究曾获得《纽约时报》《时代周刊》《国家地理杂志》的专文报道。

目录：第一章 你是高敏感者吗？

气质、爱情和敏感性/001

你属于什么气质？是时候找出答案了/002

求助！“我和我的伴侣截然相反”或是“我们像双胞胎”/006

无法解决的矛盾之谜/009

对蒂娜和伴侣的诊断/010

摆在我面前的问题——高敏感性/012

最佳唤醒水平的重要性/014

敏感和内向一样吗？答案既是又非/015

敏感与害羞一样吗？不一样/016

为什么敏感性很重要/017

感觉寻求/022

四种类型的人/025

理解所有术语/026

高敏感者需要什么/028

特别是对高敏感者/高感觉寻求者来说/030

最后一点思考

第二章 性别羞怯与敏感性：

发现自我，忘掉刻板印象/032

为什么高敏感者在异性身边时会觉得特别不自在/032

性别偏见如何破坏高敏感女性的亲密关系/036

性别偏见如何破坏高敏感男性的亲密关系/041

对高敏感女性和高敏感男性的额外破坏/047

感觉寻求在哪里适用？/053

解决性别问题/054

结语/061

第三章 高敏感者与亲密恐惧：

担心的原因与获得安全感的途径/063

你对亲密关系的感觉是怎么样的？/067 无意识与它的恐惧/069

高敏感者害怕亲密关系的8个原因/070

感觉寻求者与亲密关系恐惧/084

深入探索对亲密关系高度恐惧的根源/085

迈出这巨大的一步/098

其他亲密恐惧发生时/100

对于你关心的亲密关系的最后一点看法/101

第四章 恋爱：

敏感性与大投入/102
爱情是什么? /102
有关高敏感者恋爱的四种观点/106
远方的爱, 无回报的爱, 不可能的爱/116
考虑再三之后你想要恋爱了/117
预防失败/126
恋爱之后/127'
第五章 高敏感者与非高敏感者:
当气质冲突时如何使爱情长久/128
好消息/130
挑战/134
给可能拥有非高敏感男性伴侣的高敏感女性的忠告/155
改变你不能接受的, 接受你不能改变的/156
第六章 当彼此都高度敏感时:
保持两个相似的人之间的平衡/157
好消息/158
挑战/162
给你们俩的最后一段话/178
第七章 成就满意的、敏感的伴侣关系:
给高敏感者的修正关系建议/179
一起做令人兴奋的事情的重要性/180
在对话中欣赏彼此的观点/183
在冲突中抑制过度唤醒状态/188
参与: 按你的方式做, 但不要回避/192
揭开那些不被承认的持续终生的希望和恐惧/195
对情结游刃有余/200
有时你需要帮助/208
何时退出/209
最后的、简单的建议/212
第八章 我们的性生活:
床上的敏感者/213
记住平均数的问题/217
高敏感者与其他人的相同之处/218
高敏感者与其他人的不同之处/219
高敏感女性与性生活/221
高敏感男性与性生活/222
高敏感性、高感觉寻求与性生活/223
来自调查对象的点评/227
给高敏感者的性生活的一些建议/231
对高敏感者来说——一种对性的更深的洞察/236
结语/239
第九章 高敏感者的灵魂之旅:
安全的爱引路, 最终回归安全的爱/240
精神是看见不可见者/241
我们带到关系中的另一项资产——精神天赋/242
精神是一种关系/245
治疗自我- 本我轴心/252
内在爱人指引我们与本我建立稳定的亲密感/254
与本我亲密的生活/256
因此, 什么是爱? /262
那些处于长期爱情中的高敏感者/263
现在, 是告别的时候了/267
· · · · · (收起)

[亲密关系：敏感的心灵该如何安放？](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

高敏感特质

成长

恋爱情心理学

亲密关系

沟通

女权与性别

电子书

评论

很不错，把我分析的淋漓尽致

层次有点混乱 但总体可以提供很多帮助 非高敏感人群其实也会有高敏感的状态 便于两人相互理解与沟通 有启发性 可惜书没看完就分手了 来不及实践了哈哈

一丢丢失望，量表有用，总之避免被过度唤醒叭。意见都是从医生老师那里听了千百八十遍的呃…

分析了不用敏感程度的情人之间的类型特征，给了一些解决办法。不过光看阿伦写的《天生敏感》就足够了，内容上有很多重复。

描述还是蛮准 读到后面像玄学

敏感的人，跟谁都敏感

找错书了，单身狗根本看不下去

敏感/感受追寻是比性别更大的差异。出乎意料地写到了性别刻板印象，还写到了心坎里，膜拜

满满的贴标签，不喜欢。虽然也有中枪但是感觉都是陈词滥调，可行建议也没有找到

翻译太差了 像机翻 很影响阅读体验

1.我男朋友迟迟没有出现，可能因为他是一个周六晚会宅家的高敏感者吧。
2.作者最牛逼之处，在于提出了高敏感者与非高敏感者这个概念和看问题视角吧。

越看越觉得不是目标读者，无法分辨实用性。

“因此，我安慰我自己，你们可能与某些人有了新的开始，内在的或外在的，男人或女人，开始了新的神话，或者到了神话的一个新章节。我们梦想着一往无前。晚安。”晚安。

全书，一片混乱！有些浪费时间

我才知道，我不是一个人，我是一类人

高敏感者大约一半都有过不幸的童年经历，并且成年后是不安全型的依恋风格。高敏感者深受所有这一切的影响。

他们不仅承受着文化偏见，并且他们不善于恋爱，不善于交际，往往很难建立亲密关系，这个世界上，总会有人被偏爱，也总有一类人是天生被爱遗忘的。

非高敏感者被看作是“正常的人”，或许这种天生差异就注定了这两类人群不能相爱，敏感者只能寻找相似的人抱团取暖，但他们在爱情和婚姻里依然很难感到幸福，或许高敏感者生而为人本就不简单…

自助书籍

看到时候确实觉得很混乱，看完之后好好整理一下感觉好一些，其中的有些论点过于牵强。高敏感性人群不该被单独讨论，而该将敏感性作为我们每个人身上的特质去讨论，只是每个人的点大不相同

带着强烈的翻译感，本土化不是很强。但是内容很赞，本来想着随手翻翻就放下，结果就这么看完了。看书时常常会不自觉感叹，作者莫不是偷窥了我的生活。哈哈

架构不太清晰，逻辑稍显混乱，给人一种想到哪写到哪的感觉，废话有点多。不过有些知识还是有用的。

有不少实用操作

[亲密关系：敏感的心灵该如何安放？](#) [下载链接1](#)

书评

无意间把这本书加入了微信读书，翻译文笔保留了英文思维，所以读起来多少有些缺少美感，容易出画。用听的办法，走两句神，听两句，囫囵着又意犹未尽的听完了。关于灵性的部分虽然着墨不多，但着实解惑，或者说把自己思维里乱乱的观点与感受清晰的呈现了。书中涉及很多案例，与...

[亲密关系：敏感的心灵该如何安放？下载链接1](#)