

高度敏感的你，其实有一种难得的天赋

01

在我们身边,每 5 人就有 1 人高度敏感

30%的高度敏感型人,是社交活动中的活跃分子,估计人群中每 5 个人就会有 1 个高度敏感型的。

其实,不管是在人类还是其他高等动物群体中,我们都可以区分出两种类型——高度敏感型和高度复原力型。因为相比于敏感型,高度复原力型会更擅长于勇敢地抓住机会,并对自己充满信心。

如同人的性别可以分为男人和女人,我们也可以将人格分为敏感型和复原型。

并且这两种类型之间的差异可能比性别的差异更大。

高敏感型人格并不是一个新概念,只是一直以来它以其他形式存在于人们的认知中,比如所谓的内向型人格。

美国心理医生兼研究员伊莱恩·艾伦(Elaine Aron)首次引入了“高度敏感型人格”这一概念,并给出了它的定义。

事实上,以前的她也坚信高度敏感性特质等同于内向型,直到她发现 30% 的高度敏感型人,在社交活动中居然是活跃分子而重新审视这个定义。

除了内向型,高度敏感性特质也曾被描述为抑制性、焦虑、害羞等,但是这些词语只是描绘了高度敏感型人在不舒适或没有安全感的环境中的状态,它们忽略的一点是:虽然高度敏感型人可能经历更多麻烦和挑战,但当周围的环境和谐舒适时,他们也能获得极致的快乐体验。

所以,如果周围的环境不够和谐,我们就可能快乐不起来;但是,如果一切顺利,即使如我们这般敏感的人也会充满活力。这已经是得到现有研究结果支持的

结论了。

研究显示,在挑战情境中出现强烈生理反应的孩子(敏感型儿童)会比其他孩子更容易生病,压力较大时也更容易出状况。相反,在积极和熟悉的环境下,他们会比其他儿童更少生病,更少出问题。

02

高敏感是与生俱来的气质

高度敏感型人拥有发达的神经系统。

我们可以感知到事物细微的差别,并对信息进行更深入的加工。我们拥有活跃的想象力和丰富的内心世界,这意味着我们从外部世界接收和感知到的信息,会触发大脑里各种概念、想法并建立联结。

如此一来,大脑“硬盘”很快就被填满,我们也会不堪重负。

对此我有过亲身体会,当信息超量输入时,我能清晰地感受到大脑被塞得不留一丝空隙,整个人会处于崩溃的边缘。比如,让我和一个陌生人待在一起,不到30分钟,最多1个小时,这种感觉就会出现。

虽然我也可以控制自己,保持与对方交流的状态,甚至假装乐在其中,但是我会因此而消耗大量精力,直至最后精疲力竭。

没有人喜欢被信息淹没、大脑里一片混乱和精力耗竭的感觉。如果你的灵魂太过脆弱,你会比别人更快地疲惫和耗竭。所以,当环境太过杂乱时,你需要将自己从中抽离。

下面的例子中埃里克(Erik)的经历可能会引起你的共鸣。当你好不容易为自己偷得一丝闲暇时,你担心别人会认为你有毛病,太敏感,很冷淡或者孤僻。

家里有大聚会时,我会常常跑去洗手间,呆呆地看着镜子里的我,不断用热水和肥皂搓洗着双手。当陆续有人来试图打开被我反锁的门时,我觉得自己必须得

离开洗手间了,尽管我还没有得到足够的空间和平静。有时我也会将自己藏在报纸后面:我寻到一个角落,坐下来,举起报纸,将自己的脸挡住。报纸后面的我闭上双眼,努力想找到内心的平静。而我的舅舅,一个非常喜欢找乐子的人,溜到我面前,抢走我手里的报纸,嚷道:“原来你在这里,想躲起来呢!”那时,所有人都笑了,除了我。——埃里克,48岁

所以,不只是消极的刺激和感知会让你筋疲力尽,积极的刺激——比如一个让你感到快乐的聚会——也会,可能需要你在聚会高潮时从中抽身。

这就是高度敏感型人格让我们遭罪的时候。我们当中的多数人都想要跟其他人一样在聚会上尽可能待得久一点。

因为主人会想我们留下来,而我们也不想让他失望。并且,缺席聚会的后半程对我们而言也是一种损失。

另外,我们还担心提前离开会给自己贴上枯燥、不爱交际、没礼貌的标签。不过,尽管敏感的神经系统给我们带来了种种烦恼,却也让我们体验到了更大的快乐。

那些令人愉悦的信息,比如精美的艺术品、动听的音乐和鸟鸣、沁人心脾的花香、美味的食物或者壮丽的景色,所有这些都带给我们极大的快乐。可以自己深深沉浸其中,让快乐填满自己。

高度敏感的你,其实有一种难得的天赋

03

高度共情,容易受别人的情绪影响

多数高度敏感型人都会厌恶自身所处环境中的冲突。比如目睹一场争吵,或者只是待在一个氛围紧张的环境中。

但是,这种感受性的优点在于,我们能进行高度共情,并给予共情式的倾听。很

多高度敏感型人做着照顾他人的工作,拥有良好的口碑、为人所称道。

高度敏感型人在帮助和照顾他人方面十分尽心,往往在一天工作结束后筋疲力尽。高度敏感的特性让他们对别人的情绪也非常敏感,并受其影响。但是他们并不擅长将自己从他人的痛苦中抽离出来,他们也很难在回家后就对自己的工作不管不顾。

所以,如果敏感型的你,工作对象是人,那么学会照顾自己就显得很重要。因为你很可能过快地将自己燃烧殆尽。

人们常常问我,是否可以学着不那么容易受影响?作为一个高度敏感型人,你具有非常发达的触角,因此你会非常清晰地感知到周围发生了什么。有时,我会希望自己能够将这触角打结,用来阻止外界的信息进入到自己的大脑,这样一来我就可以聋一点儿,瞎一点儿,麻木一点儿

但这是不可能的,你唯一能做的就是找到正确看待你经历和感受到的一切的方法。

举个例子来说,如果你正经历一段紧张的关系,着眼于你思考问题的方式会对你有所帮助。可能你会想:“这个人好像生我的气了,我做错什么了吗?”

或者你也可以这样想:“这个人好像有点儿沮丧,他可能需要多关心一下自己。”如果你倾向于第一种想法,原本就令人头疼的状况会变得更糟。第六章会进一步介绍感情和思维是如何紧密联系在一起。

在充满支持的环境中,你对氛围的敏感性也可以成为一种动力。心理咨询师和神经系统专家苏珊·哈特(SusanHart)说过,

当婴儿对他周围的环境反应敏感,他会更容易受这些刺激的影响……那些在一个安全和充满关爱的环境中成长起来的孩子,能够发展出很强的感受快乐

的能力,对周围的环境充满兴趣,主动探索,积极共情,协调发展。

在温馨和谐、充满关爱的环境中成长起来的敏感儿童,会更多地体会到敏感带来的好处。当然,如果你在儿童期没有得到温暖的照顾,你也能在成年后学会自我关怀,给自己以爱的馈赠。你可以给予自己支持,安顿自己的生活,给你的敏感型人格一片天空,去实现它的所有可能,让它成为你的动力。



跟多文件请添加微信: jakenian