

天涯神帖《高敏感人格的究极形态》

洞察力是高敏人群独有的强大天赋，但在未建立本自具足的内在系统和正确认知前，只会导致讨好型人格或过度感知危险而特别缺乏安全感。但如果通过修炼开发了此天赋，高敏人不仅能控制自己的情绪，还能高度觉知他人情绪且不受影响并引导他人情绪。不知道从何时开始，现实生活中，大多数人都将敏感视为一个缺点。你这个人啊，什么都好，就是太敏感了，甚至会把敏感和玻璃心混为一谈。

其实那些成大事的人，大多都是敏感和极端的。平和与随和，其实是一种凡人的情绪共识。而我们的传统校园教育，就是要把大多数人都培养成平凡人，易管理的人。因为很多看似与共识价值观相反的事物，反而是正确的。

比如很多人信奉读书无用处，因为他们看到，很多人即便读完了硕士和博士，依然找不到好的工作依然赚的不多。而那些达官显贵，是绝对不会让自己的孩子不读书的，因为他们知道一些只有他们自己家族认可，大多数人不认可的东西。不知发现了没很多官员和企业家骨子里都是高明之人，他们会比常人更容易发现一些细节，更容易听懂一些弦外之声，跟他们相处是非常心累的。你能说他们小心眼玻璃心吗？显然不是，因为小肚鸡肠之人，往往是不可能做到非富即贵的。讲到这里，相信你就明白了，高敏感和小心眼是两码事。高明之人，不一定会因敏感知识而生气，但他们拥有这样一份天赋可以比常人更迅速地察觉到一些常人不懂的事情，这样就很容易先人一步发现机会，抓住机会，发现危机，避开危机。

这个世界上，只有 20% 左右的人带有与生俱来的高敏感，这些人拥有一种特殊的神经处理系统，他们的耳朵可以听到更广的频率，他们的味蕾可以尝出更丰富的味道，他们的鼻子可以更细致的辨别香水的成分，他们也有更强的共情力。在一个电影院里，情节动人处，有些人一边吃着爆米花一边面无表情而有些人哭的稀里哗啦，一包纸巾都不够用，见你流泪我已悲伤，这真不是矫情，这是高敏感。

但自小我们所接受的教育里，就是教我们压抑这种天赋，扔掉这种天赋，然后变成一个普通人。这个时代流行了一个新词叫钝感力，很多人会将其视为正面褒义的性格词汇，经常有人说不要太敏感，不要想太多，不要玻璃心，要控制要宽容要忍耐，然后敏感成了一个彻头彻尾的贬义词。你看过漫画龙珠吗？你看过电影触不可及吗？里面的主角都是钝感力十足的人，这类人已经成为主流价值观主流审美里受人欢迎的性格。

高敏感不是一种病，更不是一种性格缺陷，高敏和身弱往往是一个硬币的两面。不是外形是否强壮，而是内在里要么气血弱，要么精神弱，敏感而易疲劳，所以觉醒的高敏人，往往都是气血管管理的高手。敏感不代表冲动，能瞬间接收到一些信息，不一定瞬间就会反应出来。他们似乎更懂得知者迟于善者不言，看透不说透，还是好朋友嘛，但其实大多数人或者信奉顿感力的人通常没有这种敏锐的观察力。现实生活中，不知你是否听过一种声音，多来自于年长者长辈们，他们告诉你太敏感太注重细节，成不了大事。你听到过类似的话吗？如果听到过，你可以回想一下，说这话的人是一个成功的人吗？是一个成了大事的人吗？大概率不是，真正成了大事的人，往往是不喜欢说教的。因为他们知道他们的成功秘籍你拿钱都买不走，他们本身也不缺钱，怎么可能随随便便就交给你。好为人师是人类的本性，但高明之人通常是人群中最沉默的那个人。他们善于观察，但不愿意表达。当然，这并不代表他们没有表达能力相反他们通常具有超人的表达能力，因为他们的大脑所接收的信息要多于顿感力强的人，因此看到这里你要明白，以后不管别人怎么说，你就坚信没心没肺不是褒义词。能够破局的高敏者，就是从修罗炼狱杀出来的神灵。

不同于身强者天生的性格与身体催生的意志，高敏人由于会在前期大量感受不同的痛苦，被动进行脱敏训练，这将赐予高明者一种纯粹的意志力。这种强大的心理，是不需要他物支撑而存在的，又称黑色生命力。黑色生命力这个词，源自美国心理学家艾美维尔纳的研究，他在数十年的走访中，见过数以千计的问题家庭，他专门寻找那些处在糟糕的处境中看起来有很大概率成为问题少年，但实际却成长得异常优秀的孩子。他想知道是什么力量，让这些孩子走出原生环境的束缚，变得光芒四射。艾美维尔纳在上世纪 80 年代，对夏威夷某小岛上的 698 个孩子进行追踪研究，那个贫穷的小岛上面许多参与调查的孩子们的身后都有一个甚至两个患有酗酒毒瘾暴力恶习或因此染上精神疾病的父母。按照大众的认知，在这种家庭环境长大的孩子人生基本算完了，然而，出乎维尔纳意料，有 2/3 的孩子确实重蹈覆辙了附带的悲剧，可还有 1/3 的孩子成长为自信能干关怀他人的优秀成年人，在学业家庭和事业上获得了成功。维尔纳认为这 1/3 的孩子有能力摆脱糟糕环境影响。他把这种能力称为修复力，后来也被称之为黑色生命力。

生活远比小说要精彩，每个人的人生函数都不可能是一根直线，而是一条不断震荡的曲线。真正强大的人都曾独自穿越过一片黑暗森林，如同种子在土壤里独自扎根。在这段至暗时光，需要忍受各种委屈辛苦，不被认可隐忍不被理解，

真心不被接纳，付出没有结果。凡是最终穿过这片黑暗沼泽地的人，才能真正看穿人性，看透人间冷暖，才能百炼成钢。几乎每一个人都无可避免的有过至少一段剧烈滑落的低谷期，那就是每个人都必然会经历的挚爱时光。强大的人就诞生于此，因为在这段剧烈滑落的波谷中，有人爬了上来，有人却再也没有他的自信与勇气，在被至暗时光彻底击碎后，就再也没能回来。在这里他需要经历的远比他还未成熟的心灵想象的更多，比如世界观的重构三观的崩坏，不公平的碾压自我怀疑的低谷，但如果熬过去了，就会得到一种全新的力量--黑色生命力，就像是地狱回来的人。

因此各位，至暗时刻低谷期不要焦虑不要绝望，甚至不要祈祷他快点结束，好好利用他们，反思人生，马上就会迎来命运的转机。人生最大的悲哀不是没有机会，而是站在机会前面没看见或者没准备好。而大多数人推崇的钝感力，大概率会让你错过机会的。我们这个社会从来都是歌颂平庸，排斥不凡的，因为优秀的人注定是孤独的，注定是与众不同的。高明之人因为从幼年开始就比同龄人接受更多的信息，因此他们往往比普通人更有耐心，更有专注力。你真的以为人与人的差别不大，其实我可以负责任的告诉你差别巨大。你想过没有，为什么有的人有耐心看完一本书，一篇超长的文章并且乐此不疲，而有的人超过100字看着就头晕。他们只喜欢看类似于微博那样的一句话概括一个新闻，一个话题，一个故事，短期内这两种习惯只因天赋的相差所产生的差距并不大，但久而久之，极有可能会塑造出完全不同的两类人。人与人的智商差距确实不大，但这里少了一个时间状语，那就是刚出生或小时候。成年后的人生，天赋的惯性会促使你走向不同的人生且越走越远。

高敏感人群通常具有三个层面的能力：第一是情绪管理能力，第二是对复杂的认知和理解能力，第三是一种应对世事变迁的人生哲学，又被心理学家称为智慧，他们对风险的忍受能力会变得很高。人往往经历过逆境和重大遭遇后，对人性有了更深层的理解，破三观树新生，创立新的认知系统，学会换一个角度看世界，学会正视接纳，用不一样的方法得到不同解。也正因为如此，相较而言，在这些拥有高敏感性格的人生中，也有更多机会可能发生一些不寻常的事。

我们该如何做才能守住自己的高敏感天赋或者培养出一种高敏感的性格。

1 提高自我意识和自我认知，深刻地了解和评估自己的思维方式，情绪方式和行为方式，不过度在意自己的过错，提高对内心真实想法的在意程度，培养自己的批判性思维，明确和了解自己和自己的目标。

2 接纳自己的一切，包括负面情绪。越抗拒越浓烈，正如海林格在诗中所说，所有的事情都是因缘合合而来，一切的发生都是必然，若我觉得应该是另外一种可能，伤害的只有我自己，我唯一能做的就是允许。

3 不害怕孤独，学会做减法，看淡一切的别离和变迁。学会在逆境中自我救赎和提升，关注自己有限的经历，不急于可以胡乱所做的事和人，注意不在无意义的事上过度消耗自己。

4 为自己的生活设定界限区。分什么让你舒适，什么让你不适，然后勇敢做出选择。

5 如果有完美主义倾向，那就适当降低自我要求，不要害怕别人的否定。

6 打破非黑即白的世界观。这个世界不是非黑即白的二元对立而是存在大量的灰色地带，没必要让自己绷得太紧。

7 有意识地给生活留白，放松注意力，阻断信息输入，整理一天的情绪，帮助自己恢复能量。

8 最后让我们记住一点低敏感度的人往往精力充沛，爱好广泛，人生更有广度，而高敏感的人，因为内心世界更丰富，人生往往更有深度，最后一定要记住高敏感是一种天赋，如果你具备了这种能力，那么请好好珍惜他。