

怎么跟“高敏感”打交道

“高敏感”（highly sensitive person）简称 HSP，高敏感人会更深入地思考，更有创造力，并且比大多数人更倾向于科学与灵性，也具备更强的同理心，但也更容易哭，或者说感情更脆弱。

高敏感的人很容易受到过度刺激，如果你出门旅行，参观完博物馆之后，不会再去嘈杂的餐厅，如果你在飞机上总戴着降噪耳机，那你很可能是一个高敏感的人。你需要更多的“宕机”时间，大约 30% 的人是具有高敏感特征的。猫、狗、马、鸟也会有高敏感的。

心理学家识别 HSP 会有一些问题，比如说，你很容易被强烈的感官刺激所影响吗？你能意识到环境中的微妙之处吗？别人的情绪会影响你吗？你对疼痛更敏感吗？诸如此类。

心理学家 Elaine Aronis 最早发明了“高敏感”这个词。跟 HSP 人士打交道，她提出了几条描述，或者说是建议。

第一，他们通常是深思熟虑的。如果你在讨论去哪里徒步，HSP 可能已经考虑过很久了，他思考过阳光、路线、风力等种种细节，但不一定会发表意见，如果他们的意见与大多数人不同，HSP 可能会保持沉默，因为他们一直会避免冲突，也不愿招人讨厌。

第二，高敏感的人更需要“宕机”和界限。他们受到过度刺激后，需要恢复时间。

如果大家在一起聚会，很热闹的时候，忽然某人要离开，你不要感到吃惊。他们的“宕机”时刻就是这样无缝衔接在生活中，受够了就不行了，也不想多做解释。HSP 有明确的界限感，总的说来，他们的界限感比别人更多，他们对别人的情绪有更强的感受力。

第三，高敏感人士对育儿这件事更为龟毛。养育孩子的时候，他们也在重构自己的经历，可能还会回味自己童年时期的痛苦，他们会为孩子放弃通勤时间太长或需要频繁

出差的工作，他们更注重孩子的需求，并且伴随着自我怀疑和某种心底的遗憾。

第四，HSP 需要避免过度刺激，一旦受到过度刺激，他们就难以清晰地思考，甚至失去身体协调。这种感觉经常与焦虑混淆。所以，高敏感人士应该学会管理自己的这种状况，面对工作压力

和绩效考核时，要自己留出富裕的时间来安排家庭生活，给自己留出“宕机”时间。

第五个建议，是给高敏感人士的，艾丽娜注意到，高敏感人一般来说更安静，在做对比试验时，一组高敏感人通常比普通组更安静、更有礼貌、要求也更低。所以，HSP 人士需要记住，当你不在其他 HSP 身边时，可以增加自己的“音量”，你需要更直截了当，甚至要厚颜无耻。你不能只是暗示自己的需求，你要更明确地提出来。👊



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

**讨论去哪里
徒步？HSP 可
能已经思考过阳
光、路线、风力
等种种细节……**