

「我才不是愛哭，我只是感受得比較多(≡`Д´) /」

-認識高敏感族(Highly Sensitive People, HSP)

撰文/石睿涵

你是否曾經被家人、朋友說過：「你想太多了啦！做就好啦！」、「你太誇張了，這樣也要哭喔？」

或者，你曾經在心裡想過：「為什麼我都跟別人想的不一樣？」、「我好像比較容易多愁善感……」、「我是不是抗壓性太差了？」、「我是不是真的很玻璃心啊？」

又或是，以下的對話，根本是你的日常寫照——當你說：「喂，某某是不是心情不好呀？」，朋友會回你：「沒有吧？」

如果上面的描述讓你感同身受，那你有可能就是這世界上只有 15%~20% 的高敏感族，一起來認識高敏感吧！

什麼是高敏感

根據丹麥心理治療師伊麗絲·桑德的實務觀察，高敏感的人常常感覺到疲憊或是訊息超載，原因在於擁有非常敏銳的觀察力與感受力，同時也具備豐富的想像力，因此容易很大量地接受環境跟人群給予的訊息，然後很細緻地處理這些訊息，使得大腦訊息滿載，但也因為對於訊息的高度接收力，高敏感的人能大量且仔細地感受到事物的美好，因此更加容易感覺到幸福。

從上面的描述，可以發現高敏感族的兩個特性，一個是對於外在刺激的高度接收力，另一個是對於接收到的刺激會做深度處理。高度的接收力雖然讓高敏感的人對噪音與討人厭的氣味等外在刺激感到難以忍受，但同時也對於藝術、音樂等領域有更高的敏感度去欣賞或是創作；雖然對於他人細微的情緒變化很容易覺察並感同身受，因此常常覺得情緒深受影響，卻反而更加有同理心去與身邊的人建立美好的關係。而深度的訊息處理能力，可能常被貼上「想太多」的標籤，卻也反映高敏感的大腦就是善於多元思考，因此會更加有創造力，並在行事上更加謹慎。

為什麼會是高敏感族

想像一群人到了一個新的環境中，有些人會很快地融入人群，有些人可能會先靜靜地觀察環境才會開始跟其他人互動，為什麼會有這樣的差異呢？因為人的大腦有兩套系統，分別是「行為抑制系統」(behavioral inhibition system) 與「行為啟動系統」(behavioral activation system)，研究顯示高敏感的人有較活潑的「行為抑制系統」，當刺激發生時，會自動檢查過去有沒有相似的狀況，並對現況進行比對，接著預期未來可能會出現的狀況，如果無法對狀況有清楚地了解，或是預期有負向的結果，就會馬上叫你停止動作，直到了解新環境為止，也就是說，高敏感族的大腦天生具有較深度處理訊息的能力，所以也比較容易接收到較多的訊息、感受到更多的事物。

高敏感族的自我調適

高敏感族也許時常困擾於自己「想太多」、「感受太多」，甚至會討厭這樣的自己，但其實這是很美好的天賦，只要能找到適合自己的生活方式，這些「想太多」、「感受太多」也可以是「深思熟慮」、「懂得欣賞生命的每一刻」。

或許你可以從下述的作法中找到適合你的生活方式，讓自己在敏感中也能活得很自在：

方法一、讓身邊的人知道你是高敏感族。讓對方了解什麼是高敏感，也告訴對方你擅長與不太擅長的地方。

方法二、明確說明自己能夠承受的界線。高敏感族容易過度負荷，因此了解自己能夠承受的極限，學會拒絕是很重要的。

方法三、事先約定好休息與結束的時間。跟人有約時，可以先約定好休息與結束時間，確保自己不要過度疲勞，反而讓自己跟他人相處有所負擔。

方法四、接受自己能力有限的事實。每個人都有限制，但這不代表你不好，知道自己的限制，才有辦法不要超過負荷，做更多自己想做的事。

方法五、當訊息過量，要懂得讓自己適度休息。在跟朋友、家人、工作夥伴或其他人相處時，有時候會感覺自己快要被別人丟來的訊息淹沒，此時不用

緊張，可以溫柔但堅定地告訴對方：「我需要暫停一下。」讓自己喘口氣，你一樣能夠做得很好。

方法六、溝通時，不要任由單方發言。高敏感的人是良好的聆聽者，但適時的表達自己想法，可以避免接收到過度的資訊，也能讓別人更瞭解自己。

方法七、彈性地調整對話的深度。高敏感的人非常喜歡深度交流，所以可以學會加深對談的方法，像是請對方更具體的說明，如果有些時候覺得談話的很累時，這時就可以用簡短的回話讓深度變淺。

享受高敏感特質的美好

所有的事情都有好有壞，高敏感族難免在生活中感受到許多壓力跟刺激，但也因為高敏感更能探索這個世界的美好，希望你能更加享受自己這份與生俱來的能力，找到更適合自己的生活方式。

參考資料

呂盈璇（譯）（2017）。高敏感是種天賦（原作者：Ilse Sand）。臺北市：三采文化。（原著出版年：2014）

張明玲（譯）（2017）。高敏感族自在心法（原作者：Elaine N. Aron）。臺北市：生命潛能文化。（原著出版年：1998）

