



※生命教育文章



你是人際高敏感一族嗎？

善用天賦、劃出界限，創造穩定、安全的關係

作者：振芝診所 曾揚元 諮商心理師

人際高敏感 (Highly Sensitive Person, HSP) 是指一種人格特質，大部分來說人際高敏感者，對於刺激及情緒的敏感度是高於其他人的，這些刺激包含了對於聲音、視覺、味道、情緒經驗等，因此對於環境或他人的情感、需求及行為反應是人際高敏感者非常重視的，但也因為如此，時常會促使自己在生活上，面對他人及環境時常感到不舒服、受傷或疲倦，但也因為如此人際高敏感者，也更容易感受到他的情緒及需求，也同時擁有更豐富的內在世界與想像、創造力。

我到底算不算是人際高敏感者呢？這個問題有時候真的很難回答，其實對於敏感這個詞彙，並不完全是負面的，而高敏感其實也不是一個固定的標準，而是一個光譜或向度。通常人際高敏感者會有以下特點，你也來一起看看是否自己也有這些特質吧！

- 1. 情緒及情感層面的敏感度：**通常人際高敏感者會容易敏感於自己及他人的情感，對於他人的需求及感受有著高度的共感及體會。
- 2. 非語言訊息的敏感度：**對於非語言訊息，包含 (表情、眼神、肢體、語言、音調) 等，所帶來的訊息能夠敏銳察覺。
- 3. 易受刺激：**對於聲音、味道、光線或吵雜聲非常敏感，同時關係上的感受也隨時影響你的情緒，嚴重時還可以導致身體不適、緊張、焦慮。
- 4. 對自己及他人的期待過高：**因為理解他人也期待被理解，通常我們會習慣以自己常用模式來理解他人，因此當我們所付出的部分沒有被回應或得到相近的對待時，會容易導致在關係中感到挫敗。
- 5. 需要更多自處時間：**由於對於外界刺激非常敏銳，所以人際敏感者往往需要更多休息及獨處的時間、以恢復身心狀態。

就假使有以上特質也不需要過度擔心，因為人際高敏感發揮得好，反而能在關係中更好地理解他人，處理關係也能游刃有餘。

但在此之前，你可能會遇到人際關係的諸多挑戰，比如你可能更容易感受到被壓垮、被忽略、被拒絕、被誤解，而這些感受所帶來的挫折與失落感，都可能讓你更受傷，因此你需要重新建立自己的安全感及有層次的關係感受。

我們到底可以怎麼做呢？我會不會做不到呢？

每個改變都會經歷清創的痛苦，有時候我們很難做出改變的原因是，我們已經習慣了原有的模式，雖然原有的模式也會帶來痛苦，但至少這樣的痛苦我們是習慣的了，已經知道會發生什麼，然而改變的痛苦是未知的，我們往往都會害怕或恐懼自己所不清楚的，因此難以真正改變，但其實你是可以做到的。

改變的開始

1. 建立界限，學習對某些感覺說 No：通常心裡面對於關係間的感受會不經意的出現，有時候出現的感覺是合宜的擔心跟不確定，但大多時候，在人際高敏感的人身上，常會出現過度及不符合事件的擔心。高敏感的你應該很好奇，到底什麼樣算是適切的擔心？其實這個問題你可以練習觀察周圍人的反應，有時候擔心這件事會被化約到個人身上，但通常出現在關係中的事情，大多數人一定也

會有類似的經驗，或共同發生的瞬間，所以參考大多數人的反應，可以協助自己找到一個合適的心理感受，練習將過多影響自己的感受與自己之間劃出界限。

2. 尋找穩定的支持系統：在身邊的關係中，或多或少都會有人願意理解你的困難，你可以試著與他們分享你的感受，也練習著聽聽他們對你的想法或建議，帶著開放的心去思考及感受，幫助自己找到關係中的平衡點。

3. 練習適切表達情緒：在人際高敏感的朋友身上，常常會發現兩種極端的狀態，一則表達情緒過於劇烈；二則都把情緒壓抑在心裡，無論是哪一種模式都是非常辛苦的，你通常習慣用什麼方式呢？其實適當的表達情緒無論對於自身情緒的抒發，或是深度關係的建立都是非常重要的，在真誠、開放的關係裡也有助於核對、澄清彼此的感受，減少不清楚、模糊的情緒經驗卡著彼此的關係。

4. 學習面對衝突：大多衝突情境是人際敏感者不太喜歡面對到的情況，可能擔心衝突的發生、關係的破裂或者是情緒受到影響，但其實適當地面對衝突會有助於我們處理與人的關係，因為關係本就不是只有正向的經驗、或是全好的狀態，偶而也會有衝突、不理解的狀態，但當我們可以去練習面對這樣的感覺時，我們才有機會去修正內在對關係問題的逃避。

5. 設定適宜的關係期待：每個人對於關係都會有自己的想法與感受，當然這也包含著我們對於關係的期待跟想像，這是人對於愛及關係的基本需求，然而，有時候會因為我們內在對關係的敏感狀態，而使得在關係中無法得到滿足或感到不安全感，這時常常會是關係出現困難的時候，因此在與伴侶/朋友溝通前，可以試著思考自己的高敏感特質有沒有影響到對關係的期待，這樣則有助於在關係中自己或對方難以承受。

6. 建立有層次的人際恐懼：在不同關係中，高敏感都可能使我們對於關係的各種表現或經驗感到害怕或不安全，此時就有機會是我們內在在作祟，想方設法讓我重複經驗這樣不穩定的感受，因此你可以透過自我紀錄或是跟讓你感到安全的友人討論，去評估自己對於關係中的擔心是否合宜。有時候的自己也會感覺到是不是擔心過頭了，但內心還是充滿不確定，因此練習自我紀錄和跟友人討論，都有助於找到一個合宜的，對關係的反應。

自我紀錄指的是：你可以透過每一次不同事件的記錄，包含事件、情緒、反映、結果，來核對出哪些情境的擔心是常見的（大部分人都會有的），哪些則可能是過多的。舉個例子：朋友最近都沒有主動約我，讓我感覺到是不是因為上次聚會我沒有好好回應他的問題感到生氣，所以最近才不理我，我感到很害怕，他是不是再也不理我了，但在後來，經由與朋友確認後發現，朋友只是太忙了，沒有時間見面，從中便有機會了解到真實的狀態，比起掉入內在的恐懼，高敏感特質的朋友們更適合接觸真實的經驗，累積正向的感受。

藉由這樣多幾次的核對與澄清，就可以發現到自己常在哪些情境下有過多的擔心，哪些反應是可以調整的。

7. 自我照顧：自我照顧可分為生理或心理層面，生理部分可以透過良好的睡眠、規則運動、飲食均衡開始；心理部分可根據上述好好的照顧自己的內心，傾聽內在的聲音，練習自我疼惜，好好地善待內在那個高敏感的自己，因為它也是你最珍貴的寶物。

結論

總結來說，要去改變原有習慣的模式是不容易的，畢竟關係的高敏感不是一天兩天建立起來的，過程中也需要更深入的自我覺察，上述的練習可以從生活中做起，但在練習的過程裡，有可能會出現不舒服的情況，這些都是正常的，當願意開始嘗試的時候，也不要忘了隨時的鼓勵自己。

如果你的高敏感特質，已經實際影響到日常生活、工作、各種關係的話，建議找尋信任的師長、輔導室、身心科醫師與心理師等的幫助唷！有時候多一個人陪你一起看自己的狀態，會有更多更全面的視角。

文章摘自：振芝心身醫學診所 <https://www.blossomclinic.com.tw/l/highlysensitiveperson/>