

各位好，今天我们讲一本非常轻松、有趣且有帮助的书，叫作《修复玻璃心》。这本书的书名翻译得不对，因为这本书的宗旨是告诉我们玻璃心并不是一件坏事，但是这个译名把它译成《修复玻璃心》，就意味着译者（出版方）认为玻璃心是应该被修复的。实际上，这本书的英文名字翻译过来，叫作“高敏感人士生存法则”更合适。

所谓的玻璃心，在书中其实有一个专门的称呼，叫作高敏感人士（这一词最早是由心理学家伊莲·艾隆于 1996 年在著作《高敏感人士》中创造），其特征就是他们对生活当中的各种外在刺激的反应比其他人更强烈一点。这并不是说这类人有问题，也没有必要修复这种特质，只需要与它和谐相处，然后让自己生活得更加幸福。如果能够善用自己的高敏感特质，你甚至还能够创造出更多的价值。因为这是一种天赋，你跟其他人不一样。高敏感人士占到整个人口的 15%~20%，也就是五分之一左右的人可能会是高敏感人士。

高敏感人士的典型特点就是对声音、气味、光线、周围的人群，以及时间的压力都会有更加强烈的反应。首先，我们可以做一个自测，看看自己是不是高敏感人士。这些问题中，如果你回答的“是”超过了十二个，基本上就能够判定你是一个高敏感人士了。

1. 周围环境中细微之处好像都能够感受得到。
2. 别人的情绪会影响到我。

- 3.我对疼痛非常敏感。
- 4.繁忙的日子里我需要躺到床上，去幽暗的房间或其他能让我有点隐私的地方，暂时远离刺激。
- 5.我对咖啡因的作用特别敏感。
- 6.我经常难以忍受明亮的灯光、强烈的味道、粗糙的织物，或者附近的警笛声。
- 7.我拥有丰富、复杂的内心世界。
- 8.嘈杂的声音会让我感到不舒服。
- 9.音乐或艺术会让我有很深的触动。
- 10.我很认真。
- 11.我很容易受到惊吓。
- 12.如果在短时间内需要做很多事情，我会感到紧张不安。
- 13.在令人感到不舒服的物理环境中，我总是知道怎样才能让人舒服一点（如调整灯光或座位）。
- 14.如果有人要我同时做太多的事情，我会感到恼怒。
- 15.我总是竭尽全力避免犯错或忘记事情。我会有意识地避免看暴力的影视剧。
- 16.如果身边有太多事情发生，我会变得烦躁不安。
- 17.饥饿会对我产生极大影响，让我无法集中注意力或情绪变坏。
- 18.生活中的变化会对我产生震撼。
- 19.我能留意并欣赏细微的气息、味道、声音或艺术作品的微妙之处。

20.我会格外注意安排好自己的生活，尽量避免令人不安或者过度刺激的环境。

21.如果必须参与竞争或在人前完成任务，我整个人会紧张、颤抖，完全达不到平时的水准。

22.我在孩童时期留给父母、老师的印象是敏感或害羞。

这二十多个问题，如果你的答案超过了十二个“是”，那你应该是一个高敏感人士。如果这些问题中，你对其中的一条、两条感到强烈认同，那么你也可能是一个高敏感人士。

高敏感人士的特点是他的脑电波当中更多地呈现出 θ 波。普通人在平静的时候，其脑电波一般是 α 波，而用逻辑思考问题的时候则是 β 波。当 θ 波出现的时候，就表示一个人更倾向于凭直觉行事。比如，他喜欢某人，就莫名其妙地喜欢得不得了，不喜欢某人，就怎么都看不顺眼。这就是凭直觉行事，既没有事实证明，又不依靠逻辑推理，就是凭直觉得出结论。这是高敏感人士脑电波的一个特点。

在过去三四十年的世界变化中，我们会发现外界的刺激变得越来越强烈。比如，我们小时候要看一部很刺激的电视剧时，基本上一周只能看一集，需要慢慢等，等到了那一天晚上才能看那么一集电视剧。现在，电视剧随手就能播放，想看什么就有什么，生怕不够刺激。甚至，很多孩子连看完一整集电视剧或者电影的耐心也已经没有了。现在的孩子习

惯看三分钟的速读，他觉得这样信息获取得更快。当这种外界的刺激变得越来越强烈时，高敏感人士的生存环境就会变得越来越恶劣，因为外界的刺激很强。

高敏感人士的优势是什么呢？我们先来看看高敏感的好处。

虽然敏感带来挑战，但同时也带来很多好处，其中包括：道德感强、更有良知，能更好地欣赏美、艺术和音乐。此外，因为拥有敏感的味蕾，我们都是美食家。因为拥有敏锐的嗅觉，我们能更好地享受自然界的芬芳，比如花香。我们因为拥有直觉，更容易感受到深层次的精神体验。相比非敏感人士，我们更能及时发现潜在的危险，如感觉到有蜱虫在皮肤上爬。我们更关注安全问题，一旦发生紧急状况，总是能第一个找到安全出口。我们关注动物的人道待遇，更友善，更具同情心和理解力，从而更加适合投身于咨询、教育、医疗等领域。我们对生活充满热情，如果能克服过度刺激的问题，我们就会比非高敏感人士更能深切地感受到爱和快乐。

所以我们要看到高敏感的好处，它让我们的感受力变得更强。

那我们要做的事就是学会接受自己的高敏感特质，不强迫自己模仿他人的行为模式。有很多孩子，尤其是男性，在过去的文化当中认为男性应该是“粗线条”的。这书中有很多这样的案例，比如，有的小男生跟别

人去看电影，他不敢看画面上血腥的、暴力的画面，但是他又不敢让别人知道，所以他总是逞强，假装自己要看，自己又吓得要死。在青春期的时候，我们有多少人为了证明自己的男子气概，做了自己其实并不想做的事？这都是高敏感人士所面临的压力。

为了让高敏感人士生活得更好，接下来我们学习相应的方法。第一章（勘误：此部分应为书的第二章）叫作对压力说“不”，也就是学会减压。现在整个社会的发展趋势都在推动着 A 型行为的增加。所谓 A 型行为，就是紧迫感强、过度竞争。有一次，我跟一位企业界的大佬聊天，我就发现他描述他自己的人生过往时用的都是“战斗术语”，比如“我们那时候跟谁打了一仗，那一仗打赢了”“后来我们把谁收编了”“现在我们开始进行一个新的战略”。我听他讲企业的事，感觉好像在打仗一样。这就是典型的 A 型行为，表现出强紧迫感，喜欢竞争。A 型行为带来的问题是，它对身体伤害很大。

B 型行为的特点是紧迫感弱、非竞争性、非攻击性。对于高敏感人士来讲，更适应的是 B 型行为，他们能够生活得更从容一点，不去跟别人有过度的竞争。我其实是一个典型的 B 型行为的人。很多人问我：“你们公司最近有什么竞争策略？”“你们公司最近有什么目标？”我说：“我们的目标不要紧，定一个目标只是为了让大家有个方向，能不能实现不重要。”我对我们团队的要求是能否实现目标不重要，重要的是开心、快乐地工作。这就是典型的 B 型行为的特点。

A型行为和B型行为究竟应该怎么去调整和改变呢？所有高敏感人士就只能在家里边待着，不能够进入商场吗？不是，核心在于你的态度。你的态度决定着你如何看待这些事。比如，作者有一次采访（勘误：此处原文中为听采访录音资料）一位在邮局负责分发信件的人。各位，你们觉得这份工作的压力大吗？根据邮编把信放到不同的格子里，这是一份很传统的工作，尤其现在寄信的人也变少了。但这个人说压力大得要命，因为他总想着如果放错位置了怎么办，感觉压力好大。如果放错了会被罚款，错误率达到一定数值后，他就可能会被开除。所以这么一份简单的、不太有挑战性的工作，在这些A型行为的人看来，他会觉得压力好大，没法接受。因为他自己的态度是这个样子。

而这个作者同样采访（勘误：此处原文中为听采访录音资料）一位大公司的CEO，问他：“你们现在竞争激烈吗？”他说：“没有，我们现在每天就是照常地生活，很开心，压力不大，有事就解决问题，没事就开开心心的，不要紧。”所以，我们所面临的压力其实并不来自那件事本身，而是来自我们自己承受压力的能力、来自我们怎么看待这些事情。那怎么才能够让我们像那个CEO一样处变不惊，遇到问题也不会那么紧张、焦虑呢？

首先，我们要学会让大脑平静下来。作者给出了很多实用的方法，比如每天早上提前20分钟起床。如果你把自己每天的时间点全部掐得特别

准，早上出门一定要到那个时间点，甚至还要迟到几分钟，那么出门之后就都在不断地赶路，看到堵车肯定会着急。如果你能够从容一点呢？我记得我上中学的时候，经常是我们班上第一个或是第二个到教室的人，我能清晰地记得冬天教室里边空无一人，只有我在教室里的那种感受，很美好。如果你能够比别人早 20 分钟起床，你的生活会从容很多。作者说，你可以早起 20 分钟完成一些简单的拉伸锻炼，或难度不大的瑜伽。早上起来做一些最简单的瑜伽动作，做一些拉伸，唤醒身体，然后完成一些（腹式）深呼吸。因为我们经常讲到深呼吸、冥想，所以我觉得有必要给大家念一下（腹式）深呼吸到底应该怎么做，这个是有效的。

准备好以后，你就可以开始做冥想练习，而且至少要坚持 15 分钟。简单的腹式深呼吸是一个很好的开始，以下是 5 分钟练习指导，你可以在早上起床后做，也可以在一天中的任何时间做。

以舒服的姿势坐好，闭上眼睛，用鼻子缓缓吸气，从 1 数到 5——让吸入的空气进入腹部，屏住气，从 1 数到 5——然后缓缓吐气，从 1 数到 5——每一次吸气、吐气会帮助你的身体逐渐放松.....

重复以上动作——彻底感受身体随着每一次深呼吸变得越来越平静——任由各种思绪浮现出来——然后将注意力重新放在呼吸吐纳上——吸入平和与宁静——屏气——吐出内心的压力和焦虑.....

做深呼吸练习的时候，你可以在每一次吸气和吐气时像念经那样在心里默念某个词，比如“平静”或“安静”。如果每次吸纳、屏气坚持不到5秒钟，就完全可以遵照自己感到舒服的时间和节奏练习。

平静下来以后，你可以开始进入下一个放松步骤，运用想象力放松身体的每一块肌肉。先从头皮开始，然后向下到面部肌肉、下巴等身体的每一部分，最后到双脚。每次呼气时，想象你身上的肌肉变得越来越柔软。如果无法集中注意力，可以借助能帮你放松身心的音乐开始一天的生活。

这个方法很简单，而且我经常试，效果确实很好。作者还提供了一个很有意思的新方法：你坐着的时候想象尾椎骨底下有一根绳子，这根绳子连着你的尾椎骨，就像一条尾巴。一条绿色的、柔软的、长长的绳子，沿着尾椎骨往地下走。然后，从脚心也长出两条这样的绳子。脚心和尾椎骨底下的三条绳子一直往地下钻，钻到了地心。穿过岩石、穿过熔岩，最后连到了地心，吸在了一起。接着，你借助这三条绿色的绳子，每次吸气的时候可以从地心带来能量，呼气的时候把它吐出去，你和大地安稳地连接在了一起，你和地心连接在了一起。这很容易让你产生一种静定的感觉，大家可以试一试。

还有一个方法可以使得高敏感人士减少来自外界的侵扰，这个方法特别有趣，叫作“白光冥想”。你想象自己是惊奇队长——你们看过电影《惊

奇队长》吗？惊奇队长身上就是有一层光晕——想象自己被笼罩在一束白光中。想象一下，我现在坐在这儿，周围笼罩着一束白光，任何东西都无法伤害我。你说我长得难看，没关系，我在白光里；你给我的这杯咖啡是凉的，没关系，我在白光中；在公交车上有人挤了我一下，我在白光中。无论走到哪儿，只要你感受到自己周围有一束白光罩着你，它天然地形成了一道屏障，这种冥想方法就会给你带来一层保护。这是降低敏感度的一种有效的方法。

还有一个方法叫“思想巴士”。当你开始吃早餐，或者在准备出门之前，想象一下今天会有很多辆车来接你。一辆车通往“愤怒村”，上这辆车你会愤怒，你要不要上车？一辆车通往“焦虑屯”，上这辆车你会焦虑。还有辆车叫“快乐大巴”。你要上哪一辆车？选择一下。我今天不上“愤怒村”，我今天不上“焦虑屯”，我今天就要上“快乐大巴”。这个方法我们在讲 ACT（接纳承诺疗法）里边提过，是在《跳出头脑，融入生活》这本书里介绍过。你用“思想巴士”的方法来代表大脑里产生的各种各样的想法，让那些焦虑的、愤怒的东西像大巴一样开过去就好了，你不要上车。你要上那辆能够带来快乐的车，这会影响你一天的状态。

除了早晨醒来调整状态外，睡觉前的平静也很重要。睡觉前一定要平静，不宜太激动，也不要晚上开艰难的电话会议。比如把一个非常糟糕的谈判放在晚上十点钟进行，这对身体的压力很大。晚上也不宜看过度刺激的电影，比如打斗非常厉害的、虐心的电影，都不适合在晚上看。晚

上十点多上床，放点轻音乐，听点下雨的声音就准备睡觉了。当然，这里说的是高敏感人士，他们需要保护好自己的神经。

除了做好这一切之外，高敏感人士还需要保护好自己的五官。首先，可以利用音乐和耳塞。如果你对于声音刺激非常敏感，噪声会令你很烦躁，那你需要学会给自己戴一对耳塞，或者听一些轻柔的音乐。其次，避免光线的直射。不要让家里的光线太过充沛，光线的直射有可能会让你觉得刺激。洗温水澡、经常做按摩，都能够让你的身体得到放松。然后，嗅觉方面可以用芳香疗法。精油的气味很容易直接进入你的大脑深处，它能够给你带来疗愈的效果。吃东西的时候也不要吃太冷或太热的食物，最好吃温热的食物。以上就是保护好我们五官的方法。

每周给自己安排一个定期放松的假期。大家有没有发现，我们的周六周日说起来能够休息，但是很多人都无法休息。为什么呢？首先是老板布置工作，他不管是不是周六周日，周末也有工作信息，这是一个原因。还有一个原因是到周末了，但孩子的事特别多，父母天天开着车，陪着孩子干这个干那个，每天都在忙活他们的事。然后还要大扫除、洗衣服、为下周做采购，把自己安排得太满了。我们要学会在周末的时候跟家里人商量好，说咱们需要有那么半天时间，让自己安静一下。因为我是一个高敏感人士，所以我需要有半天的时间放松，什么都不做，我一个人看看书或者听听音乐、晒晒太阳。你要每周给自己留出一个放松的假期。

还包括一行禅师曾经提过的散步，散步是一个非常好的休息的方法。散步的时候要怎么做才能够良好地休息？昨天下午我读完这本书就试了一下，每迈出一步，说：“回家。”迈出另外一步，说：“我到家了。”走出这一步就到家了。你试一下对自己说：“我回家了。”“我到家了。”这样你就能够感受到散步带来的疗愈效果是非常强的。平常我们把走路视作回家的方法时，会觉得如果没有打开家门，就不算到家。但是一行禅师告诉你，这一步迈出去就到家了，此时此刻就是家的所在，这叫活在当下。所以当我们用这种正念的疗法去散步的时候，也可以给我们带来深深的放松。

还包括交谈，就是和人聊天，也有放松的方法。

如果想要减少外界刺激，拥有内心的平静，其中最有效的方法就是静默一段时间。如果身边有其他人在，你无须时时刻刻表达自己的意见，也无须事事为自己辩护。在人群中尽量放松自己，旁观其他人表达观点，借机放松自己。

你有没有发现我们总说“社恐”（社交恐惧），很多人都说自己有社恐，不愿意见人。为什么有社恐呢？因为当你和别人在一起时，你会想去维护一个特别好的自我形象，那你当然感到累了。但是如果你甘愿做一个配角，和别人在一起的时候做一个倾听者，听别人怎么聊天，长点见识，那你跟谁在一块儿都行。所以，可以减少说话，静默倾听。

“与人交谈期间用‘五秒停顿法’可以有效减少刺激、缓解压力。”什么是五秒停顿法呢？就是谈话双方在回应之前先停顿五秒。（停顿五秒）你们感受一下什么是五秒，你会觉得五秒好长。在生活中，夫妻两个人说话经常容易吵起来，为什么呢？因为话赶话。这词形容得特别准确，话赶话就容易吵起来，你说了一句，我马上跟一句，你再来一句，我再再来一句，怒火就拱起来了。如果他说了一句让你不高兴的话，你可以试试停五秒，停完了再说话，也许你的气就已经消了，因为你的情绪没有被带走。大家可以试一下。这种新的交谈方式能够有效地让我们的压力变小。这样你就变成了一个习惯于缓慢的人，而不是一个 A 型的、急匆匆的、不断赶路的人。

还有，吃饭不要暴饮暴食。另外，在生活当中可以找机会多写写字。我们现在是打字居多，甚至连用两个手打字的机会都变得很少，现在更多的是一个手就把字打完了。但是如果你能够随身带着一支笔，写字留言、写便条，这些时候都能够让你的身体变得更加放松。然后还有打电话，要限制通话的数量，不要打太多的电话。我现在打电话已经相当少了，打电话的方式是联系不到我的，所以人们发现给我打电话没用，进而更少人给我打电话。你要限制使用电话和电脑的频次。

你还可以做一些压力小的个人运动，比如你想要锻炼身体，但你是一个高敏感人士，如果你非得去踢足球，非得去打篮球、打网球，去做这些

高竞争性的运动，那么你没有得到放松，反倒更累了。因为你每参加一次这样的活动，又会产生很多评价，会思索今天表现得好还是不好。所以作者建议，最适合高敏感人士的运动是个人运动，比如练瑜伽。瑜伽练得好不好，都是你自己的事，不跟别人比。你也可以自己练武术，（例如）练咏春拳，这些都可以，不需要上擂台，就是自己练。或者去跑步，我喜欢的就是自己跑步，也不参加比赛，就是自己跑，保持运动的节奏就够了。

如果要想让自己的状态好，就要应对一个非常大的敌人——失眠。高敏感人士特别容易产生睡眠问题。作者是一个典型的高敏感人士，他从小学五年级就开始失眠了，所以他积累了很多应对失眠的方法。首先你要评估你对生活的目标，如果你心中想的都是怎么赚更多的钱，怎么当更大的官……搞错了生活的目标，你就很容易给自己带来很大的压力。但如果你愿意收获一颗平静的心、愿意过更美好的生活、愿意感受到爱和关心，那你就已经调整了你的生活目标。这是第一步。

然后，冥想有助眠的功效。如果你每天能够有时间去做一些冥想，它甚至能够替代部分的睡眠。冥想的效果跟睡眠是接近的，比如晚上没睡够，白天静坐十几分钟、二十分钟，它能够代替一部分的睡眠。还有白天别睡太长时间（这个跟我们之前讲的关于睡眠的书的理念是一致的），白天睡觉最好不要超过半个小时，否则会影响到你晚上的睡眠。

有意识地放松自己，学会早早上床，一般来讲晚上十点钟上床更容易睡着。你们有没有发现，如果我们过了十二点，反而睡不着觉，这就是过了点了，因为人体有昼夜节律和周期，所以我们最好在十点钟左右就能够上床。而且要学会不看表。晚上睡不着觉的时候，床头放一个表是非常糟糕的习惯，你会经常去看时间。比如一看表，两点了，我就会忍不住想：明天要录书，怎么办？越是焦虑于明天要干吗，越是会去看时间，压力就越大，也就越睡不着觉。实际上，对我帮助最大的关于睡眠的建议就是“闭上眼睛也是睡觉”，我记住这一条建议以后就不焦虑了，我躺在那儿闭着眼睛，即使自己没睡着，也会觉得没睡着就没睡着吧。甚至有时候是你以为自己没睡着，但其实是睡着了。有人专门监测过有睡眠障碍患者的大脑，发现有的人其实睡眠时间是够的，但是你问他昨天晚上睡着了吗，他会说：“一宿没睡，睁着眼睛过了一晚上。”实际上他睡着了，但他自己不知道。所以，我们不要自己吓自己。

关掉房间里所有的屏幕，把房间弄得暗一点儿，然后放下你的工作，在安静和黑暗的环境当中睡觉。晚上七点以前一定要把饭吃完，之后不要再吃了。也不要晚上安排运动，因为晚上运动后需要两三个小时才能够平静下来，这会影响到你的睡眠。睡不着就放松、躺会儿，这不是什么大问题。以上方法是从生理的层面来帮助我们减少外在精神压力。

接下来是社交问题。大家说到玻璃心和高敏感人士，首先就会觉得他的社交有问题，因为你觉得跟他打交道很困难，本来无心说句话，他可能

就走心生气了。这种状况就会让职场的人很难以接受，甚至家庭当中的配偶、亲戚也会觉得他特别难相处。那怎么能够解决社交问题呢？**首先我们要知道，高敏感人士的问题是在于反应过度，其特点就是同样一件事，在别人那里可能并不重要，对他来说就变得非常重要。**这种过度的负面情绪会产生什么危害呢？我觉得这一点很重要，大家了解一下。

当你生气的时候，身体会发生化学变化。当你感到憎恨和沮丧时，应激激素会激活中枢神经系统，导致肌肉紧张、心跳加快、血压升高。此外，人在震怒时会分泌一种名叫儿茶酚胺的应激激素（类似于肾上腺素），如果一整天都在生闷气和沮丧，身体就会分泌大量皮质醇（一种加剧焦虑不安情绪的激素），同时有镇定作用的血清素则会下降。儿茶酚胺过量会导致焦虑、担忧和恐惧。此外，儿茶酚胺会让心跳加快并导致心脏疾病，皮质醇过量则会让人坐立不安、警醒、失眠，进而放大你的所有感官体验：声音听上去更响，光线看上去更亮。长期的沮丧和愤怒情绪会导致血清素水平持续走低，在这种情况下，人很难有幸福感和满足感，进一步发展下去就有可能患上抑郁症。与此同时，能够创造快乐感的安多芬日益减少，会导致周围的人际关系进一步紧张。

虽然我们可以接受你是一个高敏感人士，但不代表过度的高敏感对你的人生没有伤害。大家知道飞机降落和起飞的时候都要打开遮光板。有一次我坐飞机的时候，前排有一个男士，空姐在飞机快要降落时帮他打开了遮光板，他突然就爆发了，他说：“你到底在干什么？”然后突然大

喊，搞得全机舱的人吓坏了，以为要劫机。现在我理解了，实际上可能是因为光线过度地刺激了他，并不是他对那个空姐有意见，而是他体内的压力激素长期过高。当一个人的压力激素长期过高的时候，他对这些光线的反应就要比正常人敏感得多。所以去拯救我们的玻璃心，去减少我们的这种高敏感度，就是在拯救自己，是让自己能够生活得更愉快。那我们要学会把仇恨转化成爱。当你不喜欢某个人，并因此感受到仇恨的时候，怎么能够把它转化成爱呢？作者给了一个方法（这本书的好处就是方法特别多），叫观心修炼，看自己的内心。

回忆最近一次因为受到某个人的伤害而感到愤怒的事。你的注意力集中在大脑还是内心？现在吸气，将气慢慢吸入腹部——将注意力集中在吸入腹部的空气上，然后慢慢呼出——现在将你的注意力转移到左手——左肘——左肩——左胸，然后进入内心——感受你的内心被爱充盈——深切体验你内心深处的平静与祥和、安静与和谐——然后将思绪集中在你与这个人的某个美好记忆上——现在你对这个人有什么样的感觉？好好想一想这个人身上值得称道的优良品质——然后问自己：是否可以放下愤怒？——是否愿意放下愤怒？——什么时候愿意放下愤怒？——你的内心只有爱，一定会放下愤怒——不断重复这个过程，直到你最终放下全部愤怒——一旦愤怒的情绪消失以后，以大脑为中心的评判框架就会转换成关注内心的体贴之爱。

这个方法在没有这种痛苦的人看来就是玄学，他觉得没必要，这是骗人的。但是如果你真的有这份愤怒，放不下这份愤怒，只要你试过这个方法，你就会知道这是有效的。你可以在心里想想辜负你的前男友，想想那个辜负了你的人，想想那个伤害你的老板、同事，集中注意力想一想，然后用爱来替代这一份仇恨。这是一个修炼的方法，叫观心修炼。

这本书里还有一些化解人际冲突的技巧，比如“每周调停计划”，特别适合在家庭中使用。如果你们家里天天吵架，日子没法过了，那你跟你的配偶可以约定一件事，比如我们以后只在每周日的上午讨论这些矛盾，或者只在每周三的晚上讨论这个矛盾。你们选择一个时间，一周只用小半天来解决各种各样的问题。在解决这些矛盾之前，还要先冥想。讨论之前先对对方表达欣赏和感激，表达完了以后再来讨论我们要解决的问题。这是高敏感人士可以尝试的“每周调停计划”。

还有“暂停 5 秒钟”。这个方法在前面也已经提到了，就是指说话之前暂停 5 秒钟。还有一个方法，叫作“百分之一的歉意”。有时候我们会觉得自己没错，凭什么要道歉。作者认为，哪怕你只有百分之一的错，你也需要为这百分之一的错道歉。人跟人之间产生矛盾，不可能是一方纯然的正确，另一方纯然的错误，它不像天使和魔鬼，划分得这么清晰。所以你要关注你有问题的这百分之一，向对方道歉，你就会发现人际关系变得更好，这叫作“百分之一的歉意”。

还有一个方法，就是你要知道在有些事上“沉默是金，多说无益”，交给时间就好。有的事情不用说太多，稍微放一放，这事可能慢慢地也就过去了。同时还要平衡自信与宽容。比如你对他人有意见，你需要说出来，这就需要足够的自信。你需要通过冥想、深呼吸等练习来增强自信，想想自己是不是真的想要解决问题，鼓起勇气向对方表达，这是自信。另外一方面，我们也需要宽容，宽容能够让我们的人际关系变得更好。

有些人自己过得不好，产生了各种心理问题，所以才会去伤害别人，认识到这一点可能会对宽恕那些伤害过我们的人有所帮助。儿时受过羞辱的高敏感人士有时会无法释怀，很长时间以后都无法放下自己童年时受过的情感创伤，习惯与痛苦为伍。就像你内心失去平衡的时候可能会感受到更多的痛苦，并因此导致周围的人际关系都进一步恶化。既然痛苦与欢乐无法共存，那么你可以试着运用宽恕等技巧让自己得到更多欢乐，痛苦就会相应地减少，人际关系也可随之得到改善。

我们讲过金惟纯先生的《人生只有一件事》，他在书中说，一个人总是觉得别人不够爱自己，其实核心是因为自己根本就不爱自己。自己不爱自己，所以就总觉得给自己的爱是不够的，然后就不断地向外索要爱，越是索要别人越害怕。这就是同样的道理——如果一个人的内心总是不满足，对自己不满意，心态扭曲，他就更容易对周围人造成伤害。所以你要知道这个伤害你的人是一个可怜人，这样你就能够产生宽恕的想法，这种宽容能够带来更加良好的人际关系。

大家喜欢看那本美国小说《飘》。书中的主角斯嘉丽有个好朋友叫梅兰妮，梅兰妮就是一个典型的非常宽容的人。为什么大家喜欢梅兰妮这个角色？因为她正好是斯嘉丽的反面。斯嘉丽暴露出来了所有的错误、所有的自私、所有的工于心计，梅兰妮看得一清二楚，但是她知道斯嘉丽有她的苦衷，所以她能够跟斯嘉丽成为终身的挚友，这是非常难得的一种人格特质。所以，我们要学会平衡自信和宽容。

可以在心中默念这么一个句子，这个句子是很有帮助的，叫作“我爱自己，接受自己本来的样子”。**你可以试试看，当你感觉苦恼、痛苦，觉得别人都在伤害你的时候，如果你能够默念这个句子，说“我爱自己，接受自己本来的样子”，你会变得更加淡定，也会变得对别人更加宽容，不容易为一些小事就突然之间爆炸。**

反思自己的想法，经常问问自己“这是真的吗”。你要小心一件事，叫作投射。我们的人际关系往往是我们自身对于外在事物的投射。

面对别人不友好的言行举止，高敏感人士容易反应过度，并因此在很长一段时间内都感到沮丧和愤怒。如果不论走到哪里你看到的都是各种问题，这就像身处黑暗中的人跟自己四周的阴影作战一样，当你打开电灯，发现房间里只有自己一个人，其实你的对手一直都是你自己。

如果你到哪儿都觉得人际关系很难搞，到哪儿都觉得办公室政治特别多，到哪儿都觉得乌七八糟的事没完没了，那是因为你内心当中充满着这样的事情，所以它永远都解决不了。这叫投射，你心中有什么你看到的就是什么。更多分享微 fougoushu 谨防二手

大家有没有读过鲁迅先生写的一篇小说，叫作《一件小事》，我们小时候都学过。这篇散文讲的是一位车夫跟鲁迅先生之间的故事。各位记得最后那句话吗？叫作“甚而至于要榨出皮袍下面藏着的‘小’来”。什么叫榨出了我皮袍下面的“小”？就是到最后弄明白了整件事情以后，原来只是我内心在作怪，只是我自己以小人之心度君子之腹，在不断地思考，产生了各种各样的烦恼，生活当中的问题大抵如此，这就是鲁迅先生的感受。所以我们要经常反思自己，知道我们的对手其实是我们自己。如果能够解决投射的问题，就解决了我们生活当中大量的烦恼。

“投射效应”，就是将自己的特点归因到其他人身上，倾向于按照自己是什么样的人来认识他人。根据这一理论，你爱自己就会爱世界，恨自己就会恨所有人。如果你能爱自己、接受自己，就会让人际关系得到改善；如果你自我认知很低，就会让人际关系变得紧张。

我经常收到网友的留言，他们觉得爱自己很自私。请注意，爱自己和自私是两回事。像梅兰妮这样的人是大公无私的，她把一切能给别人的爱都给了别人。原因是什么呢？因为她自己拥有足够多的爱，她越爱自己，

她越能够对别人好。反过来，为什么一个人不断地为自己索取——我要更好的衣服、我要更好的包、我要更大的房子、我要更多人爱我.....因为他没有爱，所以他需要更多外部的东西来填补自己内心的空白，这是不爱自己的表现。不爱自己，才更容易变得自私，才更容易索取，更容易看别人不顺眼，因为他不爱自己。这才是爱自己的本质含义。

如果我们能够做一个局外人，退一步审视自己所产生的想法，就有助于降低我们的敏感性。当你身在局中总是觉得痛苦，总是觉得别人对你不公时，如果你能够像看电视剧一样看待这个角色，你就会发现这个角色跟电视剧里的人物比起来，所遭遇的简直太正常不过了，电视剧里的剧情才叫作奇葩，如果你的遭遇不能够写成电视剧，那根本不算是糟糕的人生，算不错的了。

书里有一个故事，主角是一个叫珍妮丝的中学老师。有一天，校长来找她谈话，校长通知她，学校学生招多了，所以她要多承担一些课程。但是因为经费没有增加，所以这部分是没有工资的。校长就这样通知了珍妮丝，所以珍妮丝非常生气，心里觉得：“凭什么？这样下去的话，我怎么办？你不断地向我提更高的要求，让我做更多的事，但是又不给我增加工资，这是不公平的。”但她又不敢辞职，因为辞职会导致失业，收入更低，更痛苦。就在这一刻，她突然看到了窗外飘落的树叶，风一吹，树叶从树上飘落。她突然意识到这个状况似乎也没有那么糟，我还

不就是每天上班吗？上班该干什么干什么，努力地把这些工作干好，其实没有太多恐怖的事发生。

各位知道，为什么我们头脑当中会觉得有恐怖的事要发生吗？因为想象。我们觉得完蛋了、失控了，这样下去的话怎么办？他如果得寸进尺怎么办？如果再怎么样怎么办？但是实际生活当中，那个愿意吃亏的人往往到最后获得了更好的成就，而不是一个愿意吃亏的人就总是吃亏，吃亏到最后什么都没有了。我们经常会看到很多“杠精”在网上留言，觉得照这样说就是个傻子，照这样说就完蛋了，这是阿 Q 精神，等等。他们这样说可能是因为没有太多人生经历。我被骗过很多次，有很多跟我合作的人后来没有给我钱，或者扣了我的劳务费，等等，我基本上就不要了，这事就过去了，就算了，无所谓。那些钱在当年的我看来也是很大的一笔钱，但是没关系，不要了，因为我需要做其他的事。结果是我有更多的人，我有更多的人脉关系，我能够做更多的事，而那个坑了我一点儿钱的人现在生活更糟糕。所以，一件事情并不是会无休止地放大，比如“你被这个人欺负了，所有人都会欺负你”，这是原始人的想法，而现代社会并不是这样。所以，不要过度夸大你所遭遇的事情。

还有一个方法叫积极聆听。积极聆听说起来很简单，就是当别人跟你说话的时候，大概五分钟的时间别说话，你听着就好了，但是我们在生活当中很难做到这一点。很多人都会在别人刚一张口说话时就不听了，脑子里已经在构思自己要回答什么，这个时间一般就十秒钟左右。我们经

常会觉得“你让我把话说完，你别说话、别打断我”，实际上没必要打断别人，你用五分钟不说话就能够改善你的人际关系，这和停留五秒钟再说话的方法有着异曲同工的效果。

还有一个方法叫作保持微笑。幽默感是非常重要的一个特质，为什么幽默感很重要呢？“幽默感不仅仅是会说笑话，而是开放心态，拥抱和平与快乐。一般来说，缺乏幽默感经常与不懂变通密切相关。孩子每天都会笑几百次，长大以后则锐减至不到 50 次。”小孩一天笑几百次，像咱们现在一天就剩 50 次了。“皱眉会用到 75 块肌肉，而微笑只需动用 15 块肌肉。”所以你皱眉越多老得越快，因为你脸上的肌肉动的地方太多了。“所以重新‘回到’无忧无虑的童年相对来说并非难事”，只要 15 块肌肉就够了。

中国人说“相由心生”，这相当有道理。你观察一个人生活得好不好，看他的长相就能够看得出来，因为他每天的表情都在不断地刻画他脸上的纹路。同一个中学出来的孩子，过了三十年以后，你会发现他们看起来可能相差十几二十岁，这是非常正常的事。所以我们要学会幽默，要开开心心的，经常笑，这是降低敏感度的很重要的一个方法。

还有一件事可以帮我们治愈世界和自己，让高敏感人士能够获得更多的爱和感触，就是做义工。当你能够去帮助别人，为这个社会做一些事情的时候，你所获得的疗愈效果是温暖、开心、感动。如果你没有时间去

做义工，至少可以学会对售货员的态度好一点儿；给你们家送外卖的小哥一杯水喝，对他表示感谢；有人要进出门的时候，你帮他扶着门……做一点点这样的善事，都能够让你的内心变得快乐很多，让你更宽容、更从容地对待周围的人。

作者说有一次他参加一场社区活动时进来了一个人，大家发现这个人的下巴贴着纱布，而且纱布里边渗着血液和脓液，他的样子让大家觉得很紧张。那个人自己也知道，所以他就找了一个角落，自己一个人坐了下来。一开始，作者心里希望他千万不要坐过来，但是当作者发现那个人真的一个人坐在角落时，内心又很难受。怎么办呢？作者鼓起勇气，请他来自己这儿坐，把他邀请过来。那个人很吃惊，说：“可以吗？”作者说：“可以。”于是那个人坐了过来。作者问他怎么回事，原来这个人是一位癌症患者，刚刚做完手术，下巴处有一个肿瘤正在引流排液。当他们进行了这样的聊天以后，发现他们有一个邻居是癌症患者，需要帮助，那天的活动给所有人都带来了很大的安慰。这就是接纳、对别人释放一点点的善意，这些善意有助于减少我们的敏感度，减少我们的压力和痛苦，有助于缓和我们的人际关系。

最后一招，叫作升华人际关系。高敏感人士需要跟他人有精神层面的联系。你与一个人只是工作关系，还是你俩是知己关系，这会带来完全不同的感受。这种精神层面的联系能让人际关系更和谐。比如团建，现在很多团建选择的是那些刺激的活动，就是大家唱卡拉 OK、表演节目，

还要跳舞。我是特别不喜欢在年会上表演节目的人，我觉得这没法让彼此之间产生精神层面的联系。这个作者说，高敏感人士可以做什么呢？比如大家在郊野一块儿散散步，晃荡过一天，在郊外聊聊天；休息一下，谈论一些自己过往的经历；还有看看书、听听音乐、看看电影。

要知道人人平等，包括那些非高敏感人士也是平等的。讲这本书绝不意味着高敏感人士优于非高敏感人士，也绝不是说非高敏感人士要同情高敏感人士。人人是平等的，人人都可以建立良好的精神层面的关系。当我们跟他人之间有了精神层面的联系——你懂我，我也懂你；你信任我，我也信任你；我知道你的价值观，知道你过往的人生经历……这样你的社会支撑会变得更多，你就会变得更加从容和淡定。

这就是关于人际关系的建议，作者总结说“求人不如求己”。“求人不如求己”是什么意思？好多人觉得，我要想过得幸福，最重要的就是别人得改变；我要想过得幸福，我周围得是好人，我不能跟坏人在一起。实际上如果你的内在没有改变的话，你总会碰到坏人，我们需要的是内心的平静。而且你要知道人以群分，当你改变了以后，和你长久相处的人也会变得越来越好。所以一个好人不是只顾着自己好，而是让周围的人都变好，这样你的生活环境才能够变得越来越好，进而你会成为生活当中的和平使者，把和平、从容、淡定和爱带给你所在的每一个群体里，这才是真正改变自己社交问题的有效方法。

还有一章是关于职业规划的。高敏感人士的职业规划有什么特点呢？首先，你要知道高敏感人士需要什么。第一个，需要与人打交道。高敏感人士不能够见不到人，不能够做那种只有图表的工作、只看业绩指标的工作，这会给他带来很大的压力。他需要建立人际交往的关系。然后他需要有足够的休息，需要工作有意义的，不能只是赚钱，然后竞争压力要低，这是高敏感人士需要的。比如一些办事处的工作人员，他们的收入其实并不高，但是他们的工作往往很稳定，原因是什么呢？就是他能够收获人际关系，收获意义、价值、尊重，这是另外一种效用。

这个作者给了高敏感人士一个建议，你可以接受，也可以不接受，这都没关系。他说，你可以试着寻找一个赚钱少但更快乐的工作。我曾经遇到过一些朋友，比如他原来在一家创业公司里工作，又忙又累，后来有一天他突然决定到大学里做一份文职工作。我说：“你收入降低得好厉害，你怎么想的？你为什么会突然回到体制内做这么一份工作？”当年，我作为一个很有进取心的人，感到不能理解。他说：“因为舒服，每天的工作压力一下子变小了，每天中午我可以在院子里面转半天，然后捧着一杯咖啡，看着窗外的银杏，这种生活没有压力，而且每个月到固定时间点，五千块钱薪水一定会打到账上。”这是一种选择，他选择了一个赚钱少但是更快乐的工作。更多分享微 fougoushu 谨防二手

如果你不愿意换工作，你可以换工作的方法。给自己营造一个低工作环境的环境，比如在桌上可以摆一些花、香氛，降低自己的压力。在工作

之前做一下短暂的冥想，因为集中注意力以后工作压力会小，如果分散注意力（比如这儿叫你、那边要开会、这边要交一个报告、那边要填报销单），那你这一天会过得很累，而且效率很低。所以，冥想、集中注意力能够更有效地工作。让自己慢下来，反而能够做更多的事。然后工作的过程当中，时不时地停下来，出去走一走，体会“我到家了”这样的感受。同时用上一章所讲的改善人际关系的方法，去改变你和团队其他人的人际关系，这都能够有效地降低你的工作压力。

还有一条很重要，一个低自我认知的人压力会更大。什么是高自我认知？什么是低自我认知？高自我认知的人知道自身的价值，知道自己跟别人是平等的，知道自己是被爱的，这类人不容易产生更大的压力。反过来，一个低自我认知的人觉得我很糟糕、我不行、我比别人都差、我充满了危机感、老板可能会开掉我……这种人的工作压力相应也会变得更大。所以，一切东西在于我们自己。我们可以找一份其他的工作，可以思考一下这个问题。我们也可以调整自己面对工作的压力状况。职业规划对于高敏感人士来讲是一个很重要的话题。

如果你能够善用高敏感的特质，你就有机会构造更强大的精神世界，因为这是一个礼物，你拥有那些非高敏感人士没有的东西。怎么做呢？你可以尝试认清事物的本质和人的行为动机。我们讲过《社会性动物》，是一本专门讲社会心理学知识的书。如果你能够更深入地思考他人的行为，能够读一些社会心理学的书籍，你能够对别人的行为有更加深层次

的洞察，你就不容易起心动念，跟别人生气。因为这些行为背后的动机你都知道，机智如你，早已看透了这一切。所以这时候，你就不容易产生更强烈的情绪冲动，反而是带着幽默感看待这个世界。

你还要学会忘记，因为人生没有过不去的坎。作者说，其实一切终将过去。有时候我们看不开，觉得“这句话就伤害了我”“这封邮件伤害了我”“你凭什么这样说我”，我们很敏感、很生气地跟别人斗争的时候，你想想看，其实一切都会过去，这件事会过去，这家公司会过去，你的人生也会过去，到最后，我们都会从这个世界上离开，你为什么非要给自己制造那么多的痛苦、烦恼和纠结呢？这是一个更高层面的问题了。

还有就是你越有耐心，外界的干扰就更加难以影响到你。书里有个故事很有意思，有个印度大师带着一群人在修炼，这时候道场里来了一个特别讨人厌的人，叽叽喳喳，说是弄非，不停地鼓捣他人，最后搞得其他人都没法静修。最后那些徒弟们一个个说待不了了，就走了。结果学生越来越少，这个大师还在那儿静修。过了两天，那个捣乱的人也想走了，因为大家都走光了，没人可以让他捣乱了。他刚走出门，大师就追过来说：“你可不能走，你回来。”这个人说：“为什么叫我回来？”大师说：“你得待在这儿，你要帮我去修炼他们的超脱与耐心。”原来大师认为这个捣乱的人特别有用，他能够帮助徒弟们修炼超脱与耐心。所以如果你能够有一点耐心，外界的因素想要干扰到你、伤害到你、让你发际线不断地向后退，难度就变得越来越大了。

还有一条就是感恩，以善良之心热爱这个世界。多赞美别人，多看到别人为你所做的事情。就像今天我们在这儿录像，底下坐着一些观众，不能够说话，还不能够看手机，一直坐在这儿听我讲书，这是一件很累的事情。其实讲的人没有那么累，听的人可能很累。所以我们就要感谢大家，我们不应该对观众提出更多的要求，反而应该要感谢观众配合我们录像，这时候你的心情就好很多。这个逻辑在于，感谢不是为了其他人，为了你自己也应该感谢别人。所以，大家要学会用善良的心来看待这个世界。

最后一条就是要深思生命的意义到底是什么。根据作者的总结，他认为生命的意义是去体验人间无尽的光和爱。你生而为人，你拥有了更多的体验爱的机会。**你的感受力比动物更敏感，你能够体会到更复杂的情感，所以你应该去体会人间无尽的光和爱，感受更多的快乐。**

我们还要学会直面死亡。作者讲到他父亲的离世，我觉得这一段是很动人的。他的父亲在人生弥留之际，全家人陪在他身边已经好几天了。作者写道：

即便如此，我觉得他的灵魂还是能够听见我在为他读诗，那些内容积极向上的诗篇都是他一生所钟爱的。然后我开始朗读美国女诗人埃德娜·圣文森特·默蕾的一首诗：“我的蜡烛两头一起燃烧……我的蜡烛两头一起

燃烧，眼看着熬不过这个夜晚.....”突然，我听到父亲用微弱的声音吟诵起下面的诗句：“眼看着熬不过这个夜晚，但是我的敌人，还有我的朋友，那烛光是如此灿烂。”父亲当天晚上就去世了。每当我想起他的一生都绽放出如此灿烂的光亮，内心便充满了感激与喜悦。

直面死亡，这就是对人生最高的体悟了吧。

当你降生在这个世界的时候，你一无所有；当你离开这个世界的时候，除了与同路人分享过的善行与爱，你带不走任何东西。伴随着精神上的成长，认清这个世界转瞬即逝的本质，你就能用一种全新的眼光看待自己的敏感属性，会将其视为一种福气，并将爱和同情传递给所有人，帮助整个人类摆脱苦难。

所以这本书写到最后，竟然是一本关于修炼的书。高敏感特质其实给我们提供了一个非常重要的机会，否则你可能都意识不到自己需要做出改变。高敏感特质能够让我们更加接近我们的灵性。

最后总结一下，高敏感并不是一种负担，而是一种馈赠。希望那 15%~20%的人善用这份馈赠，然后学会将其融入生活，去创造更美好的生活。

谢谢大家，我们下周再见。