

## 啟動高敏感的愛情天賦

### 一、書籍內容

本書探討高敏感族和非高敏感族的愛情，書中提供四大檢測，剖析自己在兩性關係中的恐懼、性格與內心昇華，建立有愛又不失自我的幸福親密關係，以及不同性格伴侶的相處守則，使讀者了解如何維繫同為高敏感族伴侶之間的關係。

高敏感族天生神經系統比較敏感，容易注意到細微差異，因此善於運用微妙的線索，探知無法以言語溝通的人、事、物，例如動物、植物、嬰兒、無意識的身體部位、生病的人、試圖跟我們溝通的外國人。

也因為如此，更傾向深度反思內在體驗，導致容易為外在事件而承受壓力。在生活中過多持續、複雜的高度刺激很容易使高敏感族無法負荷。高敏感族也對批評很敏感，我們會深刻反芻所有接收到的訊息，尤其是與缺點有關的，於是更容易因創傷而憂鬱或焦慮，這都是因為高敏感族對創傷的處理也更深刻。因此，跟反思經驗不那麼透澈的人相比，高敏感族可能不那麼懷抱希望，也較缺乏安全感。

高敏感族吐露愛情觀的時候，常讓人感受到他們愛得深刻濃烈。他們一旦墜人情網就無法自拔，而且努力維持親密關係。高敏感人的特質容易被視為在愛中想較多的人，因為我們的不安全感，導致在行動之前會非常謹慎地考量風險。與另一半發生親密關係，自然也會涉及風險—失去、背叛、拋棄或被對方利用或控制。因此，雖然親密關係近來受到高度讚揚，理論上也聽起來很美好，但實際上每位高敏感族都有各自的原因在陷入親密關係前懸崖勒馬，有些原因是意識層面的，有些是潛意識層面的。

### 二、獲得書籍啟發的章節內容

在〈第6章 高敏感之同性相斥成為相知相惜的心靈伴侶〉，提及在愛情中，兩人能一起從相似中，能互相了解、能自在相處、能努力溝通，而個人也能從中學習到，另一半能提升你的自尊心，並且更深入感受，另一半完全理解你需要被治癒的感受。

若雙方皆為高敏感族的伴侶，可能會有以下問題：

1. 最佳喚醒水平偏低：雙方都不喜歡處理「小雜事」、雙方都試圖避免處理兩人間的衝突。
2. 見微知著的體質：經常猶豫不決、太容易被激怒或受挫，一旦被批評又太容易低頭認錯。
3. 自尊心低落：不尊重彼此、其中一方或雙方容易焦慮，並影響對方。

許多人看到上述問題，可能會對高敏感族更加反感，但其實這些問題在好好溝通下，就可以避免發生，例如：雙方都避免處理衝突時，可以事先討論要如

何處理衝突以及事後檢討。若不尊重彼此，這時候應該做的是更加了解對方，好好珍惜雙方的敏感性。

### 三、反思自己的論述或觀點

同為高敏感族的我，在書中彷彿看見許多自己的影子，這也是我會選擇此書的原因之一。曾經我也對於親密關係感到恐懼，如同書中提的：我們害怕暴露缺點和遭到拒絕、害怕被拋棄、害怕自我被吞噬、害怕承諾、怕為了微不足道的小事而討厭對方，因為這些原因，導致我們在友情或是愛情上，遇到許多挫折，也限制了自己的人際關係。

書中告訴我們，在愛別人前，最重要的是「愛自己」，過去的我，總是認為高敏感是件壞事，往往因為別人的批評失去自我，逐漸失去自信心，而陷入焦慮。現在的我，珍惜高敏感獨有的細膩心思，以及自己善於同理別人的心，不再執著於別人對我的惡意負評，而是努力當個能帶給別人溫暖，並學習當個聆聽者，試著站在別人角度思考，更加了解人們的心思。

### 四、參考文獻

1. 作者：伊蓮. 艾融(Elaine N.Aron)，作：謝雅文，曾婉琳譯。《啟動高敏感的愛情天賦》。出版社：三采文化。出版年：2018
2. 作者：柳惠寅(류혜인)。《給大人的童話心理學：解析童話裡的人性，66則心理學破除愛情x職場x友誼的煩惱！》。出版社：大好書屋。出版年：2023
3. 作者：陳雪作。《不是所有親密關係都叫做愛情》。出版社：圓神。出版年：2020