

敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法

高敏感 卻不受傷的 七日練習


強化心理韌性，做個對外圓融溫柔，內在強大堅定的人

根本裕幸 — 著 葉廷昭 — 譯



高敏感的天性，讓你善體人意、受人歡迎。
但高敏感的心，卻常為你帶來難以負荷的內在衝撞
跟著心理諮商師循序漸進強化心理素質，
讓高敏感族的「兩難」變「兩全」！

敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法



高敏感 卻不受傷的 七日練習

強化心理韌性，做個對外圓融溫柔，內在強大堅定的人

根本裕幸 — 著 葉廷昭 — 譯

作者序

只要七天，把長久以來的敏感劣勢轉化成優勢

還記得，當

於是我

從那之

現在我

過去總

我走遍

以前我

你：

「被別人討厭怎麼辦？」

「無法滿足別人的期待怎麼辦？」

二十多年前，我整天煩惱這些問題，看著別人的臉色惶恐度日。

當時我才剛從大學畢業踏進社會，現在回想起來，我從學生時代就一直在扮演乖寶寶，連求職的時候也不例外。錄取後公司對我寄予厚望，把我安排到跟其他新人不一樣的單位，一下子就交給
我重責大任。

不過，工作了好幾個月，我始終無法適應職場的環境。眼看前輩們輕輕鬆鬆就能完成的工作，我卻不管花多少時間都做不好，內心越來越焦急。

正因為明白公司對我寄予厚望，所以我很害怕自己的評價一落千丈。我總是顧慮別人，把同事和上司的意願擺在第一位，拚命鞭策自己努力工作。

久而久之，我滿腦子都想著不能給大家添麻煩，一定要獲得上司和同事的認可。

其實仔細想想就會發現，剛加入公司第一年的菜鳥還不適應職場文化，拿不出成果也是常有的事情。不過，我卻責備自己為何如此無能，繼續咬牙硬撐下去。

結果，我再也不敢去上班了。

犧牲了心靈，我才發現自己有多麼疲憊不堪。

無法滿足周遭人們的期待，我除了感到羞愧之外，就連看到同事也令我倍感痛苦。我到現在都

● 老是

● 很在

● 很在

● 害怕

● 和別

● 被別

那麼，

在本書

網路社群普及後，
我們無時無刻都很在意他人的目光……



從小就會使用網路的人，一遇到問題便習慣上網搜尋答案，看看別人的意見或標準解答，於是日回顧自己有不少人根本沒有自己的意見。

我從事心理諮詢已經十七年，發覺近年來「高敏感的求診患者」有增加的趨勢。

請用參加暑期輔導的心態，集中心力面對自己的心靈，掌握「自我肯定感」和「自我本位的思維」吧。

希望大家讀完本書以後，都能過著充實又活出自我的生活。

接下來要先介紹這七日的內容概要，整體流程圖如第9頁所示，以下則是在七日內提升自我肯定感的步驟。

【第一日】

首先，在第一到第三日要把注意力轉移至自己身上。因為高敏感人的注意力往往都放在別人身上，為了掌握自我本位的思維，必須先將注意力轉移到自己身上才行。

尤其第一日要先專注在「當下的自己」。

你必須客觀認清當下的自己，才能掌握自我本位的思維，提升自我肯定感。重點是只要感受當下的自己就好。

請專心感受你自己，感受自己缺乏自我本位，以及一直害怕得罪人的毛病。

【第二日・第三日】

在第二和第三日，我們將回顧過去。

你會成為一個高敏感人，代表過去一定發生過什麼事情。

根據我十七年以來的心理諮詢經驗，我會在第二日，帶各位回顧以往的校園生活。然後在第三

【第四日】

進入第一日

我本位的思

這時沒

【第五日】

我們在處。

第五日

原因。

【第六日】

第六日

我們在

來，在第六

高敏感

成為你的強

【第七日】

七日內提升自我肯定感的方法





自我本位的練習， 集中注意力在當下的自己

假如上司、家人、戀人、朋友詢問你的意願，
你能明確表達自己的想法嗎？

DAY1 自我本位的練習，集中注意力在當下的自己

1 你是否總是很在意別人的臉色？

請先關注當下的自己就好

高敏感的你，第一日請先把注意力轉移到自己身上，接下來才有辦法活出自我。

我知道，一定會有人這麼想：「我不擅長處理人際關係，請直接教我改善人際關係的實用祕訣吧！」

麼一回事。
我也會
的煩惱和問
請在自
實被別人牽

不可否認地，的確有一些應用心理學的祕訣和技巧，能讓溝通變得更加圓滑。只不過，即使學會旁枝末節的溝通技巧，也無法消除你內心的陰霾。

高敏感人總是在意別人的臉色，把別人的意見與評價看得比自己的意願更重要。

不但一言一行都太在意別人的看法，甚至過度在意別人給自己的評價。

這也是高敏感人不擅長處理人際關係的一大原因，光靠膚淺的技巧是無法解決根本問題的。

換句話說，高敏感人的言行基準是「別人」，而不是「自己」。

這世上每個人都有不一樣的價值觀和想法，我們不可能只跟價值觀相近的人相處。

高敏感人由於生性纖細，所以會想迎合別人的意願。縱使迎合本身不是壞事，但若是不具有

「自我本位」的話，就會被觀念不同的「外人」給耍得團團轉，弄得身心俱疲。因此，高敏感人要活出自我，首先要學會將注意力集中自己身上。

在本章我會提出一些問題，讓各位轉移注意力到自己身上，並且解說高敏感人的心理狀態是怎

有一點
純去體會那
我不是
如此一

第一日的訣竅



自我反思，
感受自己的狀態就好。

當別人詢問你的意願，你是否不曉得該如何回答？

永遠不敢表示自己的意見，只會尋思一些不得罪人的答案

首先要請教各位一個問題：「你現在能活出多少自我？」

突然被問到這個問題，可能絕大多數的人根本都還搞不清楚什麼是「活出自我」吧？那我再問下一個問題。

「假設上司詢問你的意見，或是問你今後的行事方針，你有辦法給出明確的答覆嗎？」高敏感人總是很在意別人的臉色。尤其在職場當中，他們無時無刻都在擔心上司、前輩、同事、晚輩對自己的看法。

例如，在開會或簡報時，他們總是擔心：

- 萬一我出錯了怎麼辦？（會不會被當成一個無能的人……）
- 萬一被否定了怎麼辦？（會不會被當成一個缺乏理解力的人……）
- 萬一遇到我不會回答的問題怎麼辦？（答不出來會不會被大家討厭啊……）

諸如此類的不安會侵襲他們，並且產生不必要的壓力。

高敏感
到的答案，

結果在

白，什麼答

這就是

看到朋友

如果你

氣，那麼當
躺在床上，

回家上

是忍不住確

接著，

心情，明明

為什麼

這也是

在開會時被點到，腦袋卻一片空白……



你是否總是習慣否定自我？

高敏感
持續否
是有增無減

否定自我無法擺脫負面的思維

「非做某

以他人為本的人，會不自覺地養成與他人比較的習慣。比方說，他們會在心裡想著：「跟那個人相比，我實在是……。」

我在進

然後，他們會放大自己的缺點，不斷地否定自我，陷入消極的情緒之中。例如，懊惱自己沒有別人的才能，或是想要效法別人的優點。

請問我該怎

前面也提過，有些人看到朋友的網路貼文會感到失落。而這種現象，便是拿自己的生活和朋友比較所導致。

種煩惱是受

當你習慣跟別人比較，動輒否定自我，你就再也擺脫不了負面的思維，對自己的厭惡感也會越來越強烈。例如：

此外，

- 我討厭整天顧慮別人，把自己搞得疲憊不堪，也沒辦法原諒自己隨波逐流，不敢活出自我。
- 我已經不是新人了，為什麼一直無法自立自強，拿出成果呢？我好討厭這樣的自己……。
- 我找不到真正想做的事情，也缺乏自我。我知道我沒有活出自己的人生，卻不敢付諸行動去改變……。

- 我應
- 我應
- 這點
- 一般

4

你是否不曉得自己真正喜歡什麼？

太過重視別人的意見和意願所產生的現象

誠如前文所述，有些人在開會時不懂得該如何表達自己的意見。太執著於找出正確解答，是以他人為本的人常見的特徵。他們習慣向外追尋答案，而不是反問自己的心。

這種人前來接受心理諮詢，被問到自己的意願時也會不知所措。他們只會說出司空見慣的答
案，也就是自己應該怎麼做，而不是自己想怎麼做。當我問他們真正的意願和想做的事情時，他們就會保持沉默，答不出個所以然來。

另外也有不少人表示，他們根本不知道自己到底喜歡什麼。

從其他人士上追求正確答案的生活方式，說穿了就是扼殺自己感情的生活方式，到頭來，連自己喜歡什麼都搞不清楚。

照理來說，我們在情場上應該尊重自己的感情與意志。但有些人一談起戀愛便完全忽視自己的感情，他們為了讓對方喜歡自己，所以寧可犧牲自己的意志。只不過當你養成以他人為本的生活習慣，原本自由的戀愛就會變成不自由的束縛了。

突如其來的虛無感所代表的意義是？

長期以
好比我
蹉跎光陰，
實際上
說，你會一

如果你
起自我。

你真的沒

許多參
前來求助。

找回自我。

大多數

本就沒有自
沒有想要從

我從事

有自我嗎？

我想請

為什麼你老是窮緊張？

高敏感人常有這樣的煩惱：「明明都還沒有開始採取行動，我卻一味窮緊張，這樣真的好累……。」

從心理學的角度來分析「窮緊張」這件事，你會發現原因出自於恐懼。例如：害怕惹人厭、害怕犯錯、害怕失敗、害怕被嘲弄、害怕自己派不上用場、害怕自己無法滿足別人的期待與害怕讓別人失望等等，這些恐懼就是窮緊張的根源。

高敏感人為了逃避這些恐懼，會思考究竟怎麼做才好。

然而，這些恐懼都源自於人際關係。正因為我們無法完全控制別人的反應，所以無論怎麼思考都無法消除恐懼，才會焦慮到身心俱疲的地步。

思考解決方案並不是一件壞事。為公司或工作盡心盡力，幫助有困難的人，這些都是一個社會人士不可或缺的情操。不過，當你一旦開始思考要如何討好別人，你就會被別人牽著鼻子走，整天過著膽戰心驚的疲倦生活。

動不動就煩惱該如何是好的人，請先意識到自己究竟在恐懼些什麼吧。

你是否認為只要自己忍耐就沒事了？

越是我們的自由，尤其是個性溫面。他們會這樣的思考

9 你是否動不動就責備自己？

罪惡感會持續傷害自己

在各種感情之中，罪惡感最容易傷害到自己。

當你習慣從別人的角度去判斷事情，拿別人來跟自己比較，你就會產生一種妄自菲薄的心態。持續這樣下去，你會認為自己不是什麼好東西，受懲罰也是理所當然，然後做出傷害自己的行為。

罪惡感會使得人們不斷衍生出傷害自己的思考模式和行為模式。例如：不經意地迴避自己真正想擔任的職務，或是在活躍的領域，會刻意去做一些無法樂在其中的痛苦工作。

除了主動追求困難的工作以外，這類型的人還會欣然接受痛苦。好比讓自己置身在不和諧的人際關係之中，面對刁難自己的上司或不聽話的部下。

為了懲罰自己，他們會把所有的煩惱都往肚裡吞。若是遇到問題也都以為是自己的錯，試圖一個人扛下所有責任。他們不懂得依賴別人，獨自承攬各項業務，直到不堪負荷的地步。

懷有罪惡感的人談戀愛，會不經意地選擇無法修成正果的對象

內心懷有罪惡感的人，會在談戀愛時，不經意地傾向選擇無法帶給自己幸福的對象。他們會喜歡上本身就有意義的對象，努力去幫助那些人。他們會滿足對方的一切要求，以犧牲

奉獻的態度

然後這

萬劫不復的

像這樣

罪惡感會

另一方

原因是

好友的行為

於是你

休養生息。

像這樣

此外，

無法得到幸

不允許自

曾有一

的專案。

你好棒喔！



請先讚美自己
成功轉移注意力了。

[column] 提高自我肯定感的第一步

提高自我肯定感的第一步





深入了解自己， 回顧你的青春期

學生時代的你，
是否曾經受過什麼打擊呢？

DAY2 深入了解自己，回顧你的青春期

1 回想以前，你的校園生活過得如何？

回想自己為何會變得高敏感

第二日和第三日，我們要集中注意力回顧過去。

在第一日，你已經感受到「當下的自我」，接下來我們要讓你繼續深入瞭解自己。我想各位在第一日的練習中，已經發現自己太過敏感了，也了解到自己的思維都是以他人為主。那麼，為什麼你會變得這麼敏感呢？

在前一章也提過，嬰兒從來不會膽戰心驚地看別人臉色。只可惜在成長的過程中，我們經歷了必須看別人臉色，還有扼殺自己情緒的體驗。

第二日和第三日最主要的目的，就是要讓各位回想起害自己變得太過敏感的原因。

在這個階段，你只要回想和反思就夠了，跟第一日的作法相同。

換句話說，你要去感受是「哪件事」害你變得如此敏感。當然你很有可能會想起痛苦的回憶，例如討厭的往事，或是想要遺忘的過去等等。

不過別忘了，這些體驗都屬於「你的一部分」。

青春期的經歷往往是自卑的原因

第二日
所謂的

孩轉變成大

我在提

忌人際關係

青春時

其他人比較
自卑。

青少年

事情。

深入瞭

人目光的原

第二日的訣竅



有時候
這種習慣會
錯，結果就

即使只是一點小事，也可能留下心靈創傷

青春期的孩子特別在意旁人的目光，也老愛跟別人比較，因此即使是現在看來微不足道的小事，都可能在當時留下深刻的心靈創傷。

有個女性客戶跟我說，她很害怕變化，明明她有想要挑戰的目標，卻遲遲不敢行動。於是我問她，是否有在國中或高中時期受過什麼打擊？就算是微不足道的小事也沒關係。

她想了想，然後說：「我在國中時，有一次稍微鼓起勇氣，穿上跟平常不同的流行服飾出去玩。但是卻被好朋友說我的打扮看起來很奇怪，讓我深受打擊。現在回想起來，那也沒什麼大不了，而且那位朋友也只是在跟我說笑罷了，並沒有惡意。」

很多情況下，像這種微不足道的小事會一直留在我們心中，對日後造成影響。雖然在長大以後回想起來，你可能會覺得沒什麼大不了，但是當時的你卻覺得非常嚴重。

實際上，有不少人的自信就是被這種小事給摧毀掉的，不曉得各位有沒有過以下的經歷？

- 忘記寫作業被老師嚴厲地責罵。
- 上課時舉手回答問題，結果答錯被同學訕笑。
- 去買東西到櫃檯結帳，才發現自己錢帶不夠。

虧我鼓起勇氣
的說……

我知道！



那傢伙在
講什麼啊
(笑)。

你在國、高中時期，最丟臉的經歷是什麼？

試著想起丟臉的經歷

你在青春期的時候，是否有過非常丟臉的經歷？

在回顧青春期的時候，「恥」是極為重要的關鍵字。

實際上，許多人在回顧青春期的時候，想起的都是丟臉的往事，而不是深受打擊的往事。

我們在青春時期身體逐漸成熟，精神上也開始自立，除了會和旁人比較以外，參與團體活動的機會也特別多。因此，這個時期對丟臉或羞愧的情緒也變得更加敏感。

換個角度來說，丟臉的經歷可能包括穿著奇裝異服、忘記寫功課、上課答非所問、錢帶不夠等等。

在青春時期，羞恥感會變得十分強烈，讓人無法保持平常心對談，或是不敢發表意見，有時候就連跟人打個招呼都有困難。

羞恥感再惡化下去，就會演變成自我意識過剩。由於只在意別人對自己的看法，過分關注自己的言行舉止，自己的意願如何反倒成為其次。

在行為層面上也因為太過拘泥於面子問題，所以做任何事情都會在意旁人目光，完全無法發揮出自己的特色。

一般來說，羞恥感會隨著年齡增長而減輕。

隨著年
頑固。而頑

如此一

然而，

他們的行動

恐。

回想丟臉

青春時期

或許你

很多人

被面子影響

己的意願更

請各位

是多麼微不

的原因。

回想過去

受歡迎並不代表自我肯定感會特別高

任何人在青春期的都會在意異性的目光，想要獲得異性的青睞。

不過，受異性歡迎的人，不代表在學生時代就會擁有高度的自我肯定感，我曾經看過一些完全相反的例子。

有位女性在國中時代是全校公認的美女，下課時間其他班級的男生或學長，都會跑來教室一睹她的芳顏。

可能會有人相當羨慕她這麼受歡迎，但是她本人卻覺得這樣很丟臉，不喜歡太出風頭。同班的女生對她是既嫉妒又羨慕，沒想到某位極富人望的女同學喜歡的男同學，剛好喜歡上她。結果這件事曝光之後，全班同學便再也不理她，還在私底下說她壞話。

國中時期的她很討厭去上學，每天都想傷害自己的臉龐。這樣的情緒在長大成人後依舊沒有消失，每次只要有人稱讚她長得漂亮，她的心情就會變得很惡劣。

她以為每一個接近自己的男性都是被美色吸引，根本不看重她的內在。

有些身體發育比較早熟的學生、受老師寵愛的資優生，或是有錢人家的小孩，也都曾發生過類似的問題。

在青春
由於害
點。然後寧

問題是
於是在埋沒
下場就

「失戀而已，有什麼大不了的」這種話其實很傷人

高敏感人之所以變得太顧慮別人，乃至於失去自信或迷失自我，也有可能是青春期的開始對戀愛產生興趣的關係。

其中，跟心愛的人交往不順利的失戀經驗，有時會讓人完全否定自我，失去活下去的希望，對未來生無可戀。

某位女性在十九歲時被心愛的對象甩了，她難過得食不下嚥，什麼事情都做不好。更糟糕的是，母親看到她每天以淚洗面，竟然還說：「不過是失戀而已，有必要難過成這樣嗎？」

這句話讓她受到更大的打擊，她心想自己這種人乾脆消失算了，於是自我封閉的情況也就日益嚴重了。

雖然後來母親有為自己的失言向她道歉，但是那一次的傷害對她往後的人生造成了重大影響。她不但變得做任何事情都缺乏自信，甚至認為自己是微不足道的存在。

過去的戀愛經驗也會影響到成年後的人際關係

有一位現年三十歲的客戶曾對我說：「其實在我二十歲的時候，曾和一名男性交往三個月，他

劈腿後把我
不了的。但
麼失落。」

如今回
戀愛關係不

我一語
打擊，可是

青春期的

對異性
遂與否，對

有不少

年後的戀愛

以前面

情，就等於
烈。

青春期的

驗，對工作

9

你是否曾在升學或求職時，有種被人否定的感覺？

求職受到的挫折也會影響到待人處事

人生在世，每個人或多或少都經歷過一些挫折。

失戀是一種挫折，而考大學或求職失敗的挫折，也當然會帶給當事人自卑感，剝奪其信心。有不少人再也不相信自己的能力，變得不擅長經營人際關係。

例如，很多人在求職過程中收到公司寄來的未錄取通知，卻產生一種被別人否定的感覺。

想當然，這些企業並不是在否定求職者，純粹是求職者的妄自菲薄罷了。但長此以往，這些內心遭受挫折的求職者不僅會失去自信，甚至開始自我否定。

考試的挫折也會害你變得太敏感

也有人因為考試結果不如預期而大受挫折。

某位男性從國中時代就用功念書，一心想考取有名的大學。他本人和周圍的親朋好友，都相信他一定會金榜題名。

不料，到了考試當天，他莫名其妙地失去平常的水準，不幸名落孫山。

最後，他只好就讀第二志願，這對他來說是難以想像的打擊。尤其有幾個實力不怎樣的同學也

考上了同一
失敗帶來的

那一次

是個沒用的
都沒辦法好

原本考

一切，什麼

持續否定

當一個

的人瞧不起

前面提

關係讓他十

畢業後

司刁難，他

我跟他

改變，和鈺

他重新

[column] 提高自我肯定感的第二步

提高自我肯定感的第二步





探索敏感的原因， 回顧過去的家庭關係

在你小時候及成長過程中，
父母是什麼樣的人？

DAY3 探索敏感的原因，回顧過去
的家庭關係

1 你跟家人之間印象最深刻的往事是什麼？

是開心的往事？還是討厭的往事？

第三日要繼續回顧過去，把注意力放在家庭關係上。

據說，家庭關係是人際關係的基礎。跟家人愉快相處的回憶，屬於一種被愛的證明，也是提高自我肯定感的原動力。

相對地，如果你跟家人之間印象最深刻的往事是一些討厭的回憶，那就代表你在家庭中飽嘗苦澀的經歷。這樣的人在長大成人後，比較難建立親密的人際關係。

你也許會發現，從小到大一直看父母臉色的人，在職場上也習慣看上司的臉色；小時候在家中過得膽戰心驚的人，長大了職場上也會同樣有戰戰兢兢的心情。

美好的回憶



討厭的回憶



你的回憶是哪一種？

母子關係是人際關係的基礎

你的母親是一個什麼樣的人？小時候，你跟母親是什麼樣的關係？

在所有親屬關係中，母子關係是養成待人處事態度的一大關鍵。

俗話說：「從小看大。」據說，我們的人格基礎在三歲以前就有八成的雛型。而三歲前的這段時間，最常跟我們在一起的正是母親。

我們從尚未出生時就跟母親建立了聯繫，不但從她的身上吸收各式各樣的東西，就連語言也是從最親近的母親口中學習來的。而我們的價值觀和思維，也多是以母親的價值觀和思維作為基礎。

假設母親告訴我們金錢很汙穢、很恐怖，那麼在我們瞭解金錢為何物之前，就會先產生負面的既定印象。

此外，要是母親經常叫我們忍耐，或是把忍耐視為一種美德，那我們不管遇到任何事情都會忍耐。不過，也有人在長大外出獨居以後，把母親當成反面教材，變成一個完全無法忍耐的人。

有鑑於此，可知我們的價值觀和思維都是跟母親學來的。待人處事的基本法則，也是從母子關係中學習養成。

情。他們會和母親這些人

敏感。

從小就一直在看母親的臉色……

有些母親的情緒起伏十分劇烈，遇到一點小事就會亂發脾氣，明明前一刻還開開心心，下一秒就悶悶不樂。被這種母親養大的小孩，究竟是什麼樣的心情呢？

母親對小孩而言是至高無上的存在。舉凡張羅伙食、購買文具、挑選衣物、哄小孩入睡的工作，基本上都是由母親負責。想當然，大家都很喜歡自己的母親，沒有人會想要被母親討厭，也沒有人想惹母親生氣，大家都盡可能地避免被母親責罵。

假如母親的脾氣陰晴不定，那麼小孩子會習慣看母親的臉色：

「現在媽媽是不是在生氣？可以找她說話嗎？」

「在幼稚園遇到了討厭的事情，好想說給媽媽聽喔，可以嗎？」

「肚子餓了，但是媽媽好像在生氣，還是忍一忍好了。」

到頭來，孩子會整天思考這些事情。他們會謹言慎行以免惹母親生氣，或是努力聽母親發牢騷，來討她的歡心。

應該有不少人小時候常聽母親發牢騷吧？你是不是也曾這麼做呢？孩子這麼做不光是在安撫母親的情緒，同時也是希望自己最喜歡的母親，可以變得笑口常開、神采飛揚。

然而，只要母親一發脾氣，他們就會變得膽戰心驚，不敢坦率地表達自己的意見或想做的事

情緒化的母親



支配小孩還假裝開明的母親

身為母親的你，是否曾經說過以下這些話呢？

「你是不是也覺得這件衣服比較好看？那我們買這件衣服好了。」

「你乖乖地聽媽媽的話就對了！」

「我是為你好啊！為什麼你不懂媽媽的苦心呢？」

「你也討厭爸爸對不對？你一定很討厭他對吧？」

熱衷教育的母親常出現類似的言行，她們動不動就干預小孩的事情，強迫孩子接受自己的價值觀和思維，想必她們是真心為孩子著想。

不過，從小孩子的角度來看，母親這麼做無異於否定他們的價值觀和感情。被否定的小孩缺乏自我意志，最後便習慣看母親的臉色做決定。

某位男性客戶跟我說，小時候母親常給他各種選擇機會，但事實上卻都是假開明，他根本沒有喜歡什麼樣選擇的餘地。

例如，母親會問他喜歡布丁還是蘋果。當他老實地回答布丁，母親就會皺起眉頭說：「小孩子的是布丁，應該要多吃蘋果才對，家裡買了很多的蘋果，乖乖吃蘋果就好。」

這位母親的言行確實屬於一種「強迫」，但是她本人卻認為有給過小孩子自由選擇的機會。

把小孩當

過度干
她們會
的意思。

一旦事
口大罵的行
面對支
話了。他們
從小到
的想法或意

主動選擇

被支配
換句話

於是，

母親的選擇

過度干涉的母親

讓媽媽看看。

你的選擇是否
都在討好母親？



你是否成了母親的保姆？

凡事以母

有的母親會過度干涉孩子，強加自己的價值觀給他們。相反的，也有極度缺乏自信的母親。缺乏自信的母親總是緊張兮兮。她們擔心孩子生病、出門忘記帶東西、在學校被別人欺負、無法成為一個正經的大人等等。

當然，這樣的母親也擔心自己、擔心丈夫、擔心家中經濟狀況、擔心親戚間的人际關係。稍微遇到一點小事，她們就會窮緊張。

這類型的母親凡事都要操心顧慮，雖然稱不上是未雨綢繆，但的確容易變成對孩子過度保護的狀態。

被這種母親養大的小孩，多半會成為孝順又可靠的性格。他們總是很關心母親，主動傾聽母親的心聲。為了帶給母親安心感，他們還會主動去鼓勵或取悅母親。而母親也會回應孩子的孝心，乍看之下親子關係十分融洽。

不過仔細觀察你就會發現，在這樣的母子關係中，彼此的立場是顛倒過來的。坦誠內心憂慮的母親成了女兒的角色，傾聽煩惱的孩子則成為了母親（或父親）的角色。

實際上，像這樣親子關係顛倒的例子還不在少數。

「你一直都在當母親的保姆呢。」

孩子之性，習慣不被愛擇樣，主動當要是再煩、增加她有些人類型的人或如果他童年時這類型與照顧母親

你有沒有想過母親可能討厭自己？

接下來，我們來談談完全相反的例子吧。

不是每一個當母親的人都喜歡小孩子，有些女性其實想在職場上大展身手，只是懷孕後不得已必須回歸家庭。像這樣的母親自有一片天空，她們會把工作和興趣，看得比養育小孩更加重要。更別說有些母親不懂該如何跟孩子相處，對待小孩的態度十分冷淡。例如，不顧小孩子的心情，或是不肯接受孩子親近自己。

想當然，孩子會受到很大的傷害。或許那些母親有不得已的苦衷，但是孩子哪會明白，他們只覺得母親討厭自己。

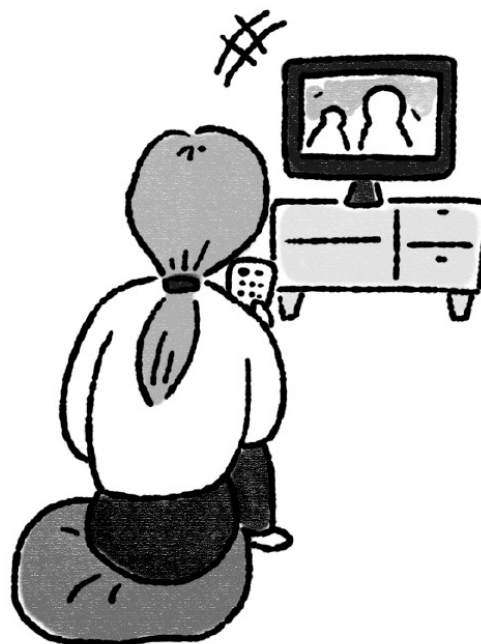
當小孩子一旦產生母親討厭自己的意識，就連跟母親交談都會猶豫個老半天。不曉得各位是否有過以下的經驗？

- 運動服必須繡上號碼牌，你很清楚母親不擅長裁縫，所以等了好幾天才敢開口。
- 你希望母親來參加教學觀摩，卻始終不敢開口。好不容易到了當天才說出口，卻被母親罵為什麼不早點說。
- 你拜託母親來參加學業發表會，卻被冷淡地回說她要工作沒有空，讓你受到很大的打擊。

這些冷
己的冷淡態

即便如
或許你
在這種
由於母
密的人際關

不理小孩的母親



好寂寞喔……

真希望媽媽
來參加教學觀摩……

媽媽是不是
討厭我？



可怕的父親會使小孩子的心靈畏縮

除了母子關係之外，父子關係也會造就出高敏感小孩。

你的父親是個怎樣的人呢？

即便最近的父親個性都很溫柔，「超級奶爸」一詞也變得極為普遍，但回顧過去，嚴厲的父親仍不在少數。有些人的父親可能還會喝酒鬧事，或是動輒拳腳相向。

所謂嚴父，不論是說話或管教方式都很嚴格，對課業或才藝也會要求優異的成績。假如孩子無法達成父親的期待，就可能被罵得狗血淋頭，連人格都遭受否定。

在還保有體罰風氣的時代，或許你也有過被父親動手毆打的經驗吧。如果你的父親為人嚴厲，或是習慣使用暴力，甚至有借酒澆愁、亂發酒瘋的惡習，那麼你的心靈肯定會一直處於畏縮和緊張的狀態。

這種父親就跟過度干涉的母親一樣，將小孩子視為自己的所有物。若孩子不順自己的意，就會破口大罵或長時間說教，再不然就是把小孩趕出家門，認為管教就是應該訴諸暴力手段。

也有些父親不會直接毆打小孩，而是反過來責怪母親管教不力，動手毆打母親。看著母親被打，孩子會承受一種彷彿是自己被打的衝擊。

至於性格嚴厲的父親，他們的態度多半也是出自於關愛與期待，但是孩子只會感到害怕，成天

你是否經歷過叛逆期呢？

你是否脫離父母獨立了？

不知道各位是否有經歷過叛逆期？

你有確實反抗過父母，還是一直過著隱瞞心聲的生活呢？

在回顧讓自己變得高敏感的原因時，過去有沒有經歷過叛逆期是一個相當重要的關鍵。

通常小孩子一到青春期的時候，就會頂撞或無視父母的意見，導致親子關係緊張，這便是所謂的叛逆期。

身心開始成長改變的階段，本來就會在意旁人的目光，心思變得比以前更加敏感。有些人可能還記得自己在青春時期會莫名感到不悅，或是精神狀態變得極不穩定。

叛逆期是小孩子邁向成人階段的重要時期，因為孩子要懂得學會反抗，精神上才得以脫離父母獨立。不過最近的趨勢，卻是有越來越多的小孩不曾經歷過叛逆期。

叛逆是確立自我、摸索生存方式的手段，缺乏叛逆，就等於在精神上永遠受到父母的保護。換句話說，這種人只會看父母的臉色，不敢表達自己的意見，對父母唯命是從。

假如父母特別嚴厲，或是控制欲特別強的話，孩子根本沒有反抗的餘地。不管孩子說什麼，都會遭受情緒性的否定或理性的反駁，連自由行動的權利也被剝奪。

一向缺乏主見的小孩子，在進入青春時期後就算想反抗父母，也一定會被壓制下來。然而，沒有

你是否經歷過
叛逆期？



我們都是透過叛逆
來摸索自己的生存之道。

與自我否定息息相關的話語

我在與那些高敏感人聊過後發現，他們在孩提時代都曾有過被父母、祖父母、親戚惡言相向的經驗。例如：

「早知道就不要把你生下來！」

「沒有你，我老早就離婚了。」

「都是你害我失去自由！」

「為什麼我非得照顧你啊！」

「你妹妹比你可愛多了。」

「你不在也沒差，有你哥哥在就好。」

可能也有女性讀者曾經聽過父母或親戚這麼抱怨：「可惜妳不是男孩子」，對吧？

這種例子在鄉下比較常見，傳統家庭需要長男繼承家業或守墓。如果生下來的是女孩，他們就會表現出嫌惡的態度。

這些否定自己存在意義的發言，會在當事人心中留下很深的傷痕。然後，會讓他們產生這樣的想法：

「我要是沒出生就好了。」

「我只
「像我
他們會
的目光。到
我在進
言相向，會
明明父
定，光想就
不過，
從第四

[column] 提高自我肯定感的第三步

提高自我肯定感的第三步





提高自我肯定感， 走出屬於自己的路

你是否不敢向人吐露、
承認自己的心聲？

DAY4 提高自我肯定感，走出屬於自己的路

1 回想最近被別人稱讚的經歷

將注意力放在自己身上，提高自我肯定感

前面三日以來，我們回顧了當下的自己，以及過去的學生時代、孩提時代，同時也把注意力放在這些階段上。

第四日，我們終於要確立「自我本位」，活出自己的風采了。在前文中我曾提到，高敏感人都是以別人的價值觀作為自己思考和行動的基準。首先，我們得改變想法和心態，才能以自己的價值觀生活。

過去以他人為本的人，想要轉變成自我本位的生活方式，光是把注意力放在自己身上是不夠的。除了把注意力放在自己身上之外，還必須「提高自我肯定感」。接下來，我們要討論的，就是關於提升自我肯定感的話題。

自我肯定感太低會怎麼樣？

所謂的自我肯定感，是指勇於接納最真實的自己。從第一日到第三日，我們把注意力放在自己的過去和現在，這是為了讓各位認清自己最真實的模樣，也可以說，這是提高自我肯定感的第一步。

自我肯定感
道理。

萬一做
相反的
人不但缺乏

自我否
別人添麻煩

有些人被

以下，
上司向
挑剔了。」

她自己
法肯定自我

自我肯定感不夠高的人，
只會看自己的缺點。



你真的沒有任何優點嗎？

自我肯定感不夠高的人，不會注意到自己的價值。與其說他們不去注意，不如說他們完全不知道自己的價值何在。就像我在前文裡提到的，他們覺得自己一無所長，即使被稱讚也無法開心接受。

太敏感的人凡事以他人為本，把別人的評價看得比什麼都重要。他們必須獲得別人的認同，才能感受到自己的價值。

問題是，他們的自我肯定感不高，又習慣過於自責，真的被稱讚了也不願意承認。明明自己的優點獲得他人青睞與表揚，卻自行否定那些讚賞，當成沒被稱讚過一樣。因此，他們無法肯定自己的價值，認為自己一無是處。

那麼，自我肯定感不高的人，該如何發覺、瞭解自己的價值呢？其實要瞭解自己的價值一點也不困難，首先請從回想自己身旁的親朋好友開始。

旁人的魅力就是你的魅力

你身旁有哪些別具魅力的親朋好友呢？

例如，
出眾又落落

事實上

「才沒

但這是

無法從別人

換句話

一顆美麗的

過去我

事情，純粹

「原來

請打從

納自己內心嫉妒。

為了幫

比方說，你
雨傘去約定

不要否定自己最真切的情感

想要提高自我肯定感，你必須先瞭解一個道理，那就是不要否定自己的情感。否定自己最真切的情感，就等於是否定真正的自我。

所謂的
事實，還反

高敏感人通常會否定自己真正的情感。比方說，你在職場上有一個不太喜歡的對象，那個人的性格跟你完全相反，他想說什麼就說什麼，不會隱瞞自己的情緒。這樣的人看起來表裡如一，在職場上頗受歡迎。只不過因為你生性多慮又不擅長表達意見，所以不習慣跟他相處。

無論是
但是高
他們只
脾氣會給對
討厭的

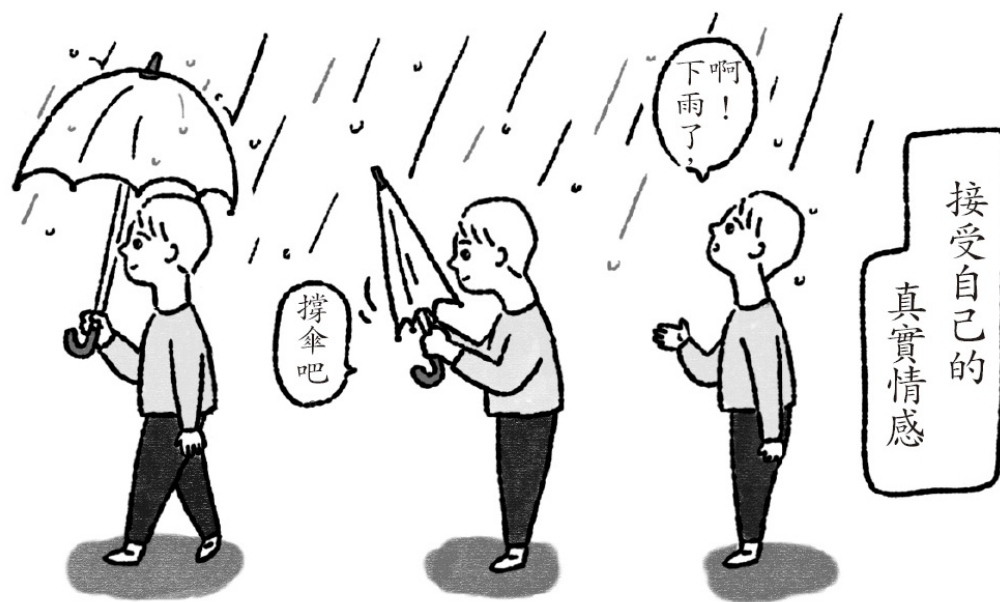
這時，自我肯定感不高的人，會否定自己厭惡的情緒。例如：「大家都很喜欢那個人。我會覺得跟他不對盤，應該是我自己有問題吧？」

此外，你是否也曾有過下面這些想法呢？比方說，遇到一件令人火大的事情，卻認為是自己修養不夠而亂發脾氣；沒辦法跟大家一起歡笑，就懷疑自己是不是有毛病；看到同事升遷心裡不是滋味，卻擔心是自己心胸太狹窄。

喜歡就喜歡，不喜歡也別勉強

不管你內心是怎麼想的，即便那些想法與眾不同，都是無可否認的事實。因此，重點是勇於接

感情就像天氣一樣



如何認同不完美的自己

你得打從心底接納現在的自己，才有辦法提高自我肯定感，認同最真實的本我。

方法就是包容自己的不完美，認同不受控制的心情，而不是否定它。辦不到的事情就老實承認辦不到，不知道的事情就說不知道。

例如：你在一個必須歡笑的場合笑不出來，請不要責怪自己。你應該體恤自己的心，跟自己站在同一陣線才對。

做不到這一點的人，你對自己身旁重要的人，應該能給予真心的關懷吧？對於那些重要的朋友或戀人，你總會包容他們的缺點或呆板的地方吧？

用對待好友的方式對待自己

現在，請善待你自己，用對待好友的方式對待自己。

遇到痛苦的事情就老實承認，即使正處於難過或寂寞的時候也不要壓抑、否定那份心情。接著，請擁抱那樣的自己。

當你否定或隱瞞自己的心情，也不會有人發現到你的心情，主動給你擁抱和關懷。

告訴自己「這就是我」、「這也是我的一部分」

認同最真實的自己，意思就是承認自己好與壞的部分。

想要做到這一點，關鍵就在以下兩句話：「這就是我」、「這也是我的一部分」。

當你發現自己的優點時，請在心中默唸：「這就是我。」這樣你才能接納真實的自我。相反的，當你發現自己的缺點時，也請在心中默唸：「這也是我的一部分。」

在工作順利或遭遇瓶頸時，也是同樣的道理。例如你的工作成果獲得讚賞、成效斐然，生意也談得相當順利，那麼請在心中默唸：「這就是我。」相反的，在失敗或被罵的時候，也請默唸：「這也是我的一部分。」只要坦率地接受自己的不完美，你就不會再否定自我了。

那麼，萬一在工作中感到自責時，又該怎麼辦呢？

請各位想像一下這樣的情況：你到客戶的公司去介紹新產品，你很瞭解新產品的特性，資料也準備齊全，並且成功克服緊張的情緒順利完成簡報。

就在你以為簡報結束時，對方的負責人竟然問了你一個意想不到的問題。你的腦袋一片空白，不曉得該如何答覆，只好先回去公司檢討，改日再回答對方。

假如是你遇到這種狀況，那一天的心情會是如何呢？

你會後悔自己沒有做更充分的準備嗎？還是擔心自己被客戶討厭，責怪自己給上司添了麻煩

呢？

高敏感

求完美，非

當你書

先稱讚自

那麼從

前面也

自己成功的

● 先稱

● 再稱

● 最

覆。

以上述

對於辦不

9 真的無法接納自己時該怎麼做？

接納無法容忍失敗的自己

每次我建議客戶使用安慰新人的方式，有些人就會表示，他們能夠用溫柔的言語安慰別人，卻沒辦法這樣對待自己。

事實上，在某些情況下我們很難接受失敗的自己。而「接受最真實的自己」這件事，就等於要你接受難以忍受失敗的自己。

換句話說，我們不只要用安慰新人的方式安慰自己，還要認同、包容難以忍受失敗的自己。上。首先，請把安慰新人的說詞，拿來安慰自己。假如你還是無法坦然接受失敗，就請對自己說：「也是啦，我就是這樣的人嘛。」

在心中跟自己對話

所謂認同最真實的自己，這樣的行為就等於是要接納失敗的自己，接納那個你沒有辦法忍受的自己。你必須在心中跟自己對話，隨時接納心中湧現的想法，例如：

你：「你已經幹得很好了，成果不是挺不錯的嗎？」

心聲：「不過，我不這麼認為啊，因為我沒能回答客戶的問題。」

你：「
心聲：「
你：「
心聲：「
你：「
心聲：「
差不多
高敏感
像這樣

自信＝經驗×自我肯定

我總是告訴大家一個方程式：自信＝經驗×自我肯定。

不論你曾經有過多棒的經驗、旁人對你有多麼器重，要是你無法由衷接納的話，就不可能產生自信。

先稱讚自己一些微不足道的經驗也好，請對自己說：「你幹得很好！」

請好好稱讚努力的自己

假如你還是無法承認自己努力過（其實你很努力了），這幾天我們不是有回想自己遭受打擊或丟臉的往事嗎？請對過去的自己說聲：「你很努力了。」例如：

- 你很努力傾聽母親的抱怨。
- 父母吵架你總是當他們的和事佬。
- 你一直在支持精神脆弱的母親。
- 你努力念書考取大學，回報父母的期待。

- 你努力
- 即使
- 你熬
- 新人
- 父母
- 情人

請對勞

裡替自己打

這樣的

期待的事實

夠讓你產生

通常，

已經盡最大

追求完

第四日

力轉移到自

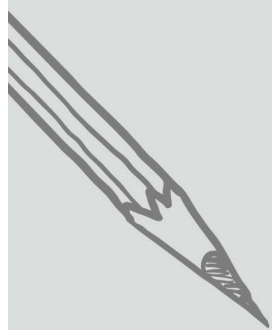
[column] 提高自我肯定感的第四步

提高自我肯定感的第四步





以自己的步調， 重新建立人際關係



該以自己
還是他人為重？

DAY5 以自己的步調，重新建立人際關係

1 獻給不知道該如何掌握距離感的朋友

若是你
的。

因此，

用「包容」消除心靈屏障

前面我們花了四天的時間，把注意力轉移到自己身上，除了肯定自我之外，也培養了自我本位的思維。

話雖如此，過去我們一向以旁人的意願為主，一旦要改用自我本位的方式與人相處，轉變成以自我為主的過程中，難免會帶來痛苦。比方說讓你感到不自在，多了一些煩惱等等。

痛苦會化為心靈的屏障，使我們厭倦人際關係。但若是為了逃避痛苦而恢復以他人為本的溝通方式，就等於是故態復萌，前功盡棄了。

第五日我們要消除造成心靈屏障的痛苦，以免重蹈覆轍。而包容，就是消除屏障最有效的心理手段。

以自我為本才有辦法包容自己

感覺痛苦指的就是心靈受創的意思，因此我們在與人相處時會製造屏障，保護自己不再受傷。一旦產生屏障，日後遇到想要深交的對象就很難拉近彼此的距離了。

我們可以使用包容的方法來消除痛苦和屏障，不過前提是，你要以自我本位的方式生活。

定期參
本上。

高敏感

重要，各種
等培養

先發洩情緒

我將以下的案例，來解說包容的步驟。

有些人從小就受到情緒化的母親支配，無法確立自我本位，長大後變成一個高敏感人。這裡所指的母親，對某些人來說，也有可能是父親、哥哥、同學。請各位回想第二、第三日的練習，自行替換情境，再繼續閱讀下去。

在筆記
說的話和想

包容的第一步，是宣洩你對那個人的情緒，這又稱為「釋放感情」。

倘若你

高敏感人習慣顧慮別人，凡事以他人為主。因此，縱使有意見也不敢表達，寧可選擇忍耐。尤其是面對愛支配且動輒情緒化的母親，表達自己的心聲反而會受到嚴厲指責，幼年時沒得選擇也只讚我有忍耐了。

或是寫

我們常說：「自己與別人似乎有隔閡」，但其實這個隔閡，是累積在心中的負面情感。假如你對眼前的人感到憤怒，你也不會對那個人敞開心胸。

最後，
敏感的

然而，要是對方道歉能夠消除你的怒意，或許你就比較能夠坦率地表達自己的真實情緒了。首先，請釋放自己心中累積的負面感情，消除心靈的屏障吧。得到更好的

● 母親

書寫在筆記本上

寫下自己

用心去理解

宣洩完感情後心靈就會變得更加從容。接著我們就要進入下一個步驟，用感性的方式理解對方的行為。

為什麼母親的支配欲強烈？為什麼母親的個性情緒化？我們要用感性的方式去理解，這裡之所以用「感性的方式」來形容，是有意義的。

長大成人以後，我們習慣用理智去瞭解別人，太敏感的人還會以善意詮釋對方的行為，他們相信對方的行為沒有惡意。

不過，這純粹是用頭腦理解而已，算不上用心理解。

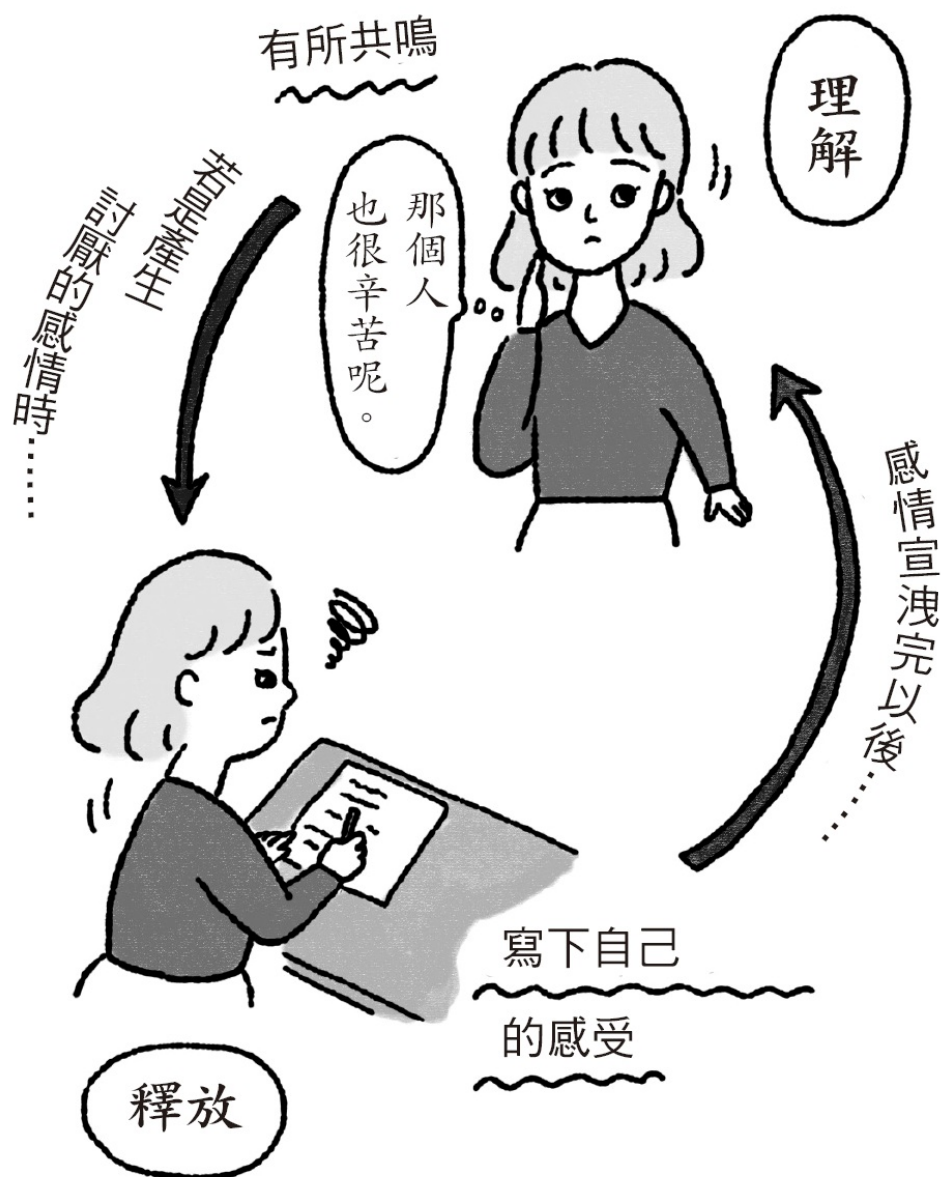
用心理解其實就是感同身受

所謂用感性的方式理解，其實就是要你明白其中的道理。今天假如換成是你站在母親的立場，你可能也會對小孩採取同樣的態度。

換句話說，就是你要有所共鳴。比方說，要體諒母親也有不得已的苦衷，所以才會那樣對待你。當你能夠體諒母親的狀況，說不定滿腔的思緒會化為淚水奪眶而出。

我有一
媽，我
弟妹妹要照
妳是不
度干涉的態
其實妳
苦的人是妳

徘徊在釋放和理解之間



那位客戶回想母親的人生經歷，主動去瞭解母親的感受。當他體會到母親的心情時，也終於明白母親之所以那麼做的理由。於是，他打從心底認同母親的辛勞付出，也不再責備母親了。

當然，不見得每個人都能馬上理解和認同。不過，當你依循著母親的人生軌跡去思考，就能體會到母親的關愛之情了。

徘徊在釋放和理解之間

在使用感性方式理解的過程中，假如產生不滿、憤怒、悲傷、痛苦的情緒，請先回到上一個釋放情緒的步驟，再次把情緒寫在筆記本上直到全部發洩完畢為止。

也就是說，「感性的理解」要搭配「情緒的釋放」，才会有更好的效果。而這也是加強自我本位的方法之一。

誠實面對自己的心情，試著揣摩母親的人生經歷，以感性的方式去瞭解母親的行為吧。最後，你應該會激動地對母親說：「媽，妳辛苦了，妳真的很了不起！」

用感謝之意來完成包容

解放情感，用感性的方式理解對方，接下來就是包容的最終階段了。
包容的最終階段，是感謝。

當你開始慶幸自己有這樣的母親，願意說出感謝的話語，就等於是順利地包容對方了。比方說，像是：

- 還好，我有這樣的母親。
- 感謝母親的作為。
- 對母親表示謝意。

請參考上述方式，寫下十項感謝之意，列成一張清單吧。

順帶一提，我以前曾經列出了一百項感謝之意，來感謝父母的作為。當然我沒有每天寫，寫這個還蠻花時間的，我寫母親花了一個半月，寫父親花了三個月。我的父母在我唸高中時離婚，但是還沒離婚之前他們就分居了，我對父親的記憶只停留在小學時期，要回想當時的記憶不太容易。

沒有被父

- 感謝
- 感謝
- 感謝
- 感謝
- 感謝
- 小時
- 小學
- 感謝
- 感謝

現在重

儘管仍

謝之意之後

正多虧

項。

【選項

較有空閒和

【選項

下聽對方說

先傾聽自己的心聲

學會包容後我們消除了一些心靈的屏障，接下來我們要瞭解的是，以自我本位的方式與人相處究竟是怎麼一回事。

就算你
只要在

比方說，某天你突然接到好友的聯絡：「有件事情想聽聽你的意見，不知道今天有沒有空？」以他人為本位的你，會產生助人為善的義務感，心想：「看她那麼煩惱男朋友的事，不聽她說一下似乎不好意思……。」於是你會馬上答應對方的要求：「嗯，好啊。下班後就約在那家咖啡廳聊聊吧。」

選擇自我
以自我

至於自我本位的人，會先傾聽自己的心聲，冷靜觀察自己的情緒與狀態：「我是很想聽對方訴苦啦，但是我最近忙於工作也很疲勞。而且我有點感冒的徵兆，下班後想好好休養。」

會產生罪惡
此外，
未嘗不可。

一想到好朋友面臨困難，想幫助對方是正常的，但是在那之前，請先傾聽自己的心聲。

在腦海中浮現「自我優先」或「對方優先」的選項

選擇對方

如此一來，有意幫助朋友和想要好好休息的心情，就會彼此拉扯。

假設你
功高的自己
以他人

這時的重點在於，請以自己的心聲為依據，在腦海中浮現「自我優先」或「對方優先」的選

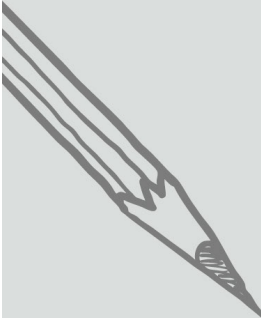
[column] 提高自我肯定感的第五步

提高自我肯定感的第五步





敏感從來就不是弱項，
善加運用便是強項



能敏銳感受到他人的情緒
究竟有什麼好處？

DAY6 敏感從來就不是弱項，善加運用便是強項

1 待人溫柔的特質，在溝通時佔優勢

你認為敏感是缺點，但其實是優點

太敏感的人時常把自己的敏感視為缺點。其實換個角度思考，善解人意和待人溫柔都是發展人際關係的優點。

當高敏感人掌握了自我本位，懂得拿捏距離感以後，就能把敏感的優勢活用在工作與人際關係中，活出屬於自己的人生。而且，還能更加積極地拓展人際關係。

第六日，我要告訴你如何活用這樣的優點，活出自己的風采。

太溫柔也是一件很累的事

過於敏感的人也可以說是「太溫柔的人」。溫柔，當然是一項優點，但是有不少人過於溫柔，拒絕不了別人的要求，弄得自己身心俱疲。

現在的你已經提高自我肯定感，懂得以自我本位的方式，掌握人與人之間的距離感了。

你正處在一個學習活用敏感的過程中，這時你不能再像過去那樣誤用溫柔，你要以自己為主，勇於拒絕對方。接下來，我將介紹這種思維。

這裡所指的拒絕，是指認同自己的價值，不畏懼拒絕的後果。這是一種提高自我肯定感的方

獻給容易被其他人的感情影響的人

高敏感人容易受到其他人的影響，從旁人身上接收大量的訊息，很多時候，他們甚至對別人的情緒感同身受。當別人說出難受的經歷，他們就會當成自己的遭遇，一起陷入難過的情緒中，甚至事後也難以擺脫那份情緒。

像這樣受到旁人的情緒影響，把別人的事情當成自己的事情，高敏感人就會產生一種無時無刻都在背負別人感情的錯覺。而一直背負著別人感情的人，會覺得活不出自己的人生。

因為這樣跑來找我求診的人，老實說還不在少數。

先認清自己與別人的差異

這類型的人很難拒絕對方的要求，不論自己再辛苦也會以別人的意願為優先，即使犧牲自己也要接下請託。為避免類似情況發生，懂得拒絕別人是很重要的關鍵。

就算你是個已經確立自我本位的人，也不代表你就能夠馬上聽從我的建議拒絕對方。實際上，要將想法化為實際行動還是有困難的。

這時候，請在心中默唸：「我是我，你是你。」

當你擁
心靈，也是

我再重

或是被當成

但這些

線的方式行

劃清界線

有了劃

以他人

識後，就會

某一位

拾爛攤子的

休假。

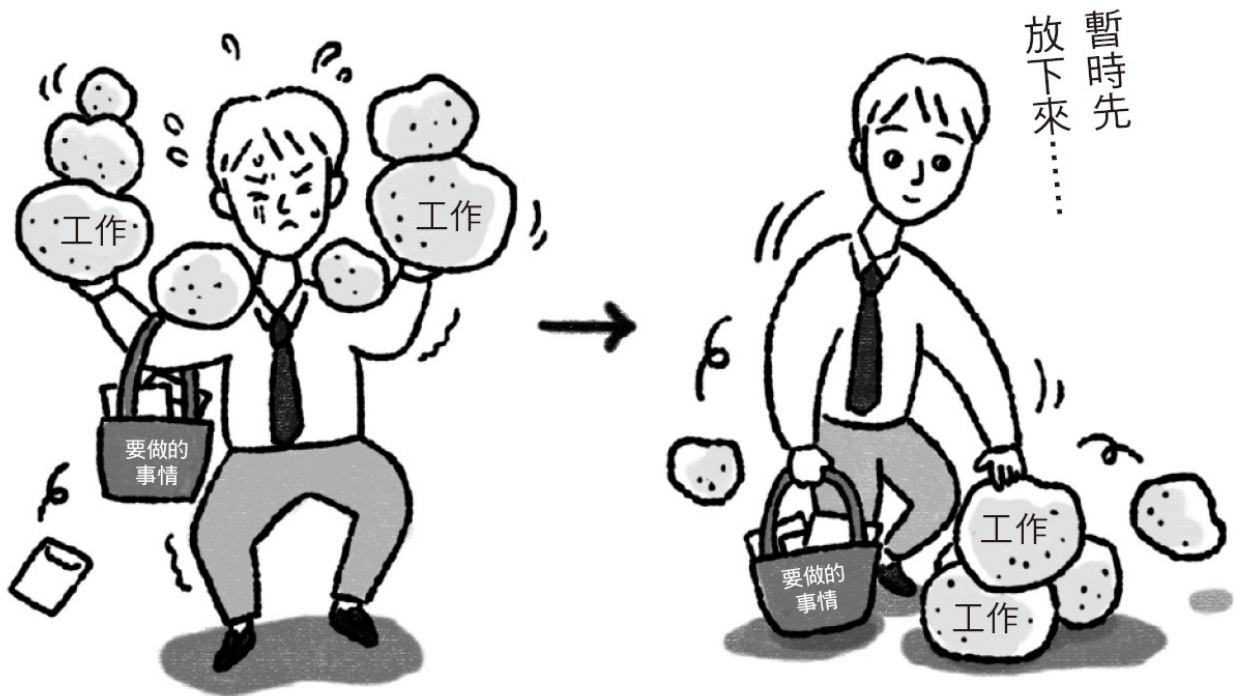
此外，

每每有企劃

來找我諮詢

我教導

不要孤軍奮戰



在她坦承自己力有未逮，把工作都交給別人以後，閒閒沒事會讓她感到不安。於是她便重新反思，有什麼事情是自己能夠辦到的。

首先，她會觀察其他人的工作內容，看看有沒有人正在孤軍奮戰，或是快要撐不下去的。如果有，她就主動提供對方協助，也因此她發現了自己的全新用武之地。

放棄孤軍奮戰後，發現了新的用武之地

試著放下自己無法處理的工作，尋求他人協助，反而可以發現到自己新的用武之地。

高敏感人也可以像這個案例中的那位女士一樣，主動觀察其他人的反應，察覺一些周圍難以發現的訊號。活用這一點，就能在職場中發現自己新的用武之地。

當她不再一個人承擔一切，開始幫助周遭有困難的人以後，不難想像職場氣氛有了多麼大的轉變。

最後她跟我說：「雖然埋頭苦幹的方法並沒有什麼不好，但是試著放手求助會有不一樣的視野。就結果來說，我也確實覺得比以前更輕鬆了。」

反過來活用太敏感的特質，她成功幫助了自己和同事。

預知對方的感情

一般來說，高敏感人與人交際時內心會顧慮太多，害自己身心俱疲。因此，他們多半會選擇不需要與人交際的工作或興趣。

不過，改用自我本位的生活方式之後，善解人意反而成了一大優勢，有不少人發現其實自己很適合做與人交際的工作。

對別人的情緒敏感，代表你瞭解別人的情緒。這類型的人在工作上，能夠提供對方真正需要的服務。

從事接觸客人的工作的話，可以順利掌握顧客的期望，提出符合對方期望的商品或企劃；當上主管領導別人，也會考量每一位成員的狀況來安排行程，替每個人選擇較容易發揮能力的工作。

再者，敏感人擅長創造愉快的空間。例如舉辦派對時，他們會準備一些出席者喜歡的料理，並精心安排餐具或桌巾之類的餐桌佈置，或是增添室內氣氛的花卉等等。

另外，在設計派對邀請卡的時候，他們也會細心的繪製導覽圖，給那些不擅長看地圖的出席者信賴關係的使用，或是寫一些令人開心的文字。

只要活用高敏感的才能，便能做出體恤顧客的導覽手冊、使用說明書以及客服對應守則，或是敞開心房。安排一套員工和顧客都滿意的系統，絕對能為你帶來皆大歡喜的結果。

有位女
詢。

以前她
持明確的自
她服務
的需求，提
的客人，才
這個結
獲得了更有

敏感的人持

為了取
所以我

[column] 提高自我肯定感的第六步

提高自我肯定感的第六步





做自己真正想做的事， 活出精采的人生

你真正想做的事
是什麼呢？

DAY7 做自己真正想做的事，活出
精采的人生

1 該怎麼做才能活出真正的自我？

有時候會

問問自己到底想做些什麼

當你掌握了自我本位的生活方式後，內心應該會開始產生一個疑問：「我到底想做什麼？」

現在你已經學會重視當下的自我（第一日），也回顧過去的經歷了（第二日到第三日）。你學到提升自我肯定感的具體方法（第四日），也懂得運用自我本位，掌握與人相處的距離感（第五日）。你成功轉化敏感的強項，能以自己為主體發展人際關係了（第六日）。

當你擁有明確的自我之後，接下來，你應該要做的是「自我實現」。

做自己真正喜歡的事情，才算活出自我

所謂的活出自我，是指從事自己真正喜歡的事情。你必須運用自我本位的思維，想出自己真正喜歡做的事情，而不是從他人本位的思維去進行思考。

從事自己真正想做的事情，人才能活出最真實的自我，那是毫不矯揉造作的自然姿態。

當你以他人本位的方式生活，你只是在扮演大家喜歡的角色，壓抑、隱瞞真實的自我。不過，當你以自我本位的方式生活、學習肯定自我，你就會表現出自己最真實的面貌。

只不過
題。你有可
是在所難免

做自己
使轉換成自
第七日
本位的思維

人際關係出問題，代表你活出自我

從他人本位轉換成自我本位的時候，有不少人會經歷失去朋友，或是職場人際關係變差的情況。

迎合別人而建立起來的人際關係，在你放棄迎合別人的那一刻就無法成立了。過去你一直以朋友為優先，你跟對方才有辦法當朋友。現在你開始表達自己的意志，那麼你們的關係變得疏遠也是必然的。

在這個找回自我的過程中，你的變化越劇烈，人際關係也就越容易發生問題。例如：你可能會想辭去工作、和戀人分手、重塑人際關係，或是搬到新的環境等等。

可是請不用擔心，雖然找回自我會讓某些人離你而去，但是真正瞭解你個人價值和魅力的朋友，會為你的變化感到高興，繼續當你的朋友。真正的好朋友是不會離開你的，這個道理也適用在工作 and 情場上。

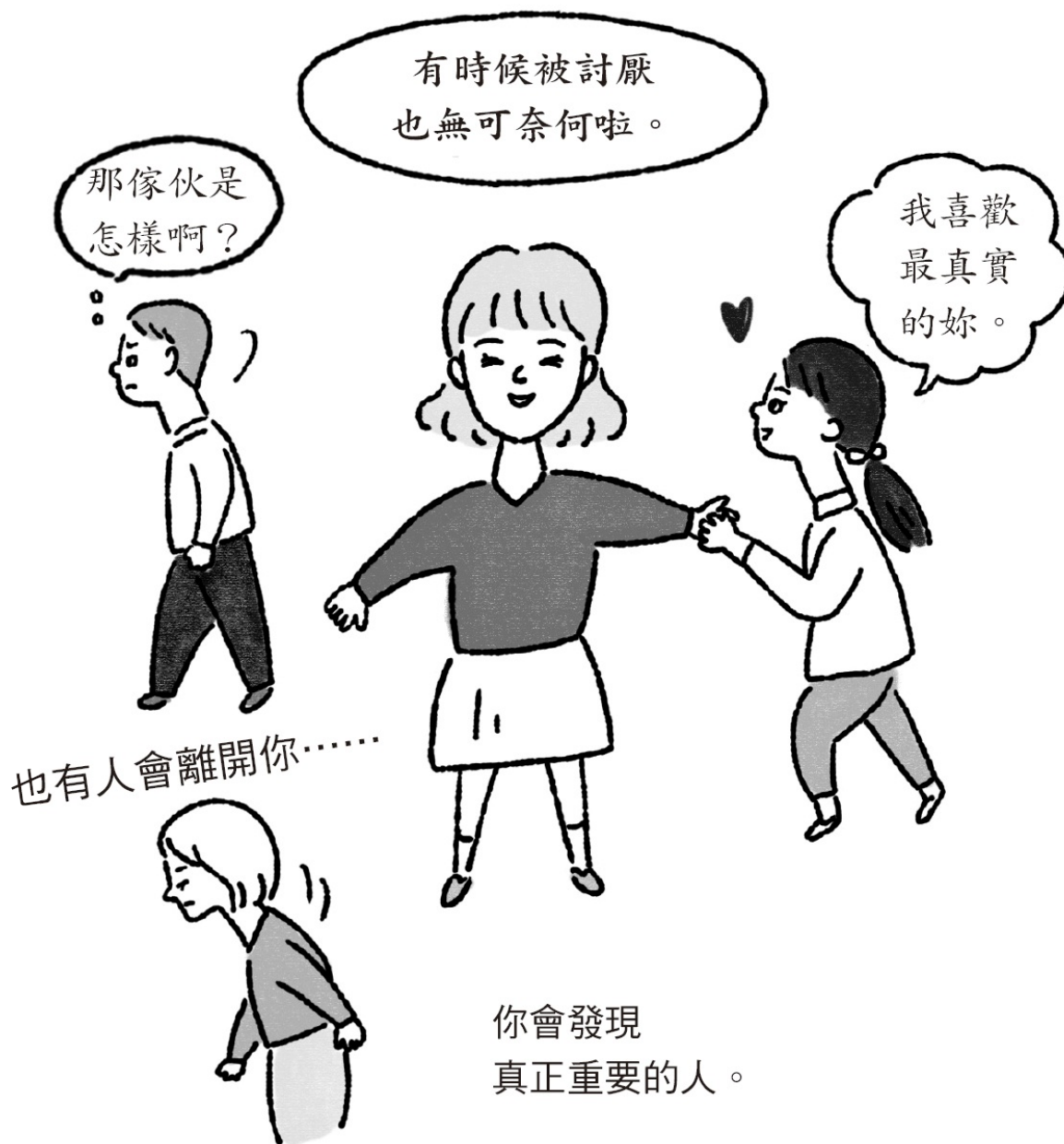
從他人本位轉換成自我本位的過程中，你不只會發現自己真正想做的事，也會發現誰才是你最重要的人。

擁有被討厭的勇氣

我有了明確的事，我們見也跟別人了。」

像我這

擁有被討厭的勇氣



做的事情。
現在的
當問題
與慌亂。

以自我本位的方式生活也會引發問題

誠如前文所述，就算你以自我本位的方式做出判斷和行動，也不代表你的人生從今而後就會一帆風順。才能保持高

不管你用自我本位或他人本位生活，人生都會遭遇問題。

那麼，這兩者之間又有何不同呢？

以自我本位生活的人遇到問題，不會過度恐慌迷失自我，也不會感覺只剩自己一個人孤軍奮戰，最後被不安和恐懼擊潰。

遇到問題就當成是活出自我的必要過程

當你以自我本位的方式生活，即使遇到問題也能正面看待，你會認為這是幫助自己成長的必要過程。

我常說：「所有的問題都是自導自演。」

所謂的問題，是當事人察覺到異狀之後所創造出來的東西，好讓自己活出更強烈的個人風采。

我在諮詢時也會告訴客戶，那些問題其實是一種訊息，用意是要他們活出自我、做自己真正想

如果發生問題……



注意自己內在的變化

在改變自己的過程中，你一定會產生兩種念頭：一個是自己好像完全沒有改變，另一個則是自己似乎又故態復萌了。

我在第四日的階段也有提到，高敏感人總是非常在意自己辦不到的事情，他們在意自己的缺點更勝優點。

因此，就算自我肯定感慢慢地提升了，思維從他人本位轉換成自我本位，高敏感人也會覺得自己一點改變也沒有。

這些內在的變化，要是跟體重一樣能用數字量化表示就好了。可惜，內在變化是主觀認定的，實際上不太容易察覺得出來。

尤其敏感人多半生性謙虛，他們會嚴格看待自己的變化，認為小小的改變稱不上真正的進步。

稱讚自己的小小改變，自我肯定感會大幅提升

自我改變最重要的，是以過去的自己 and 現在的自己做比較，從中找出細微的成長。

也就是說，你必須用進步與否的角度來比較自己的過去與現在。也許乍看之下毫無變化，但是

用這種方式
別人的臉色
你要讚
必學起來。

走三步退

那麼我

她說：

當低落。當
萌了。」

有一句

這樣的變化

我問那

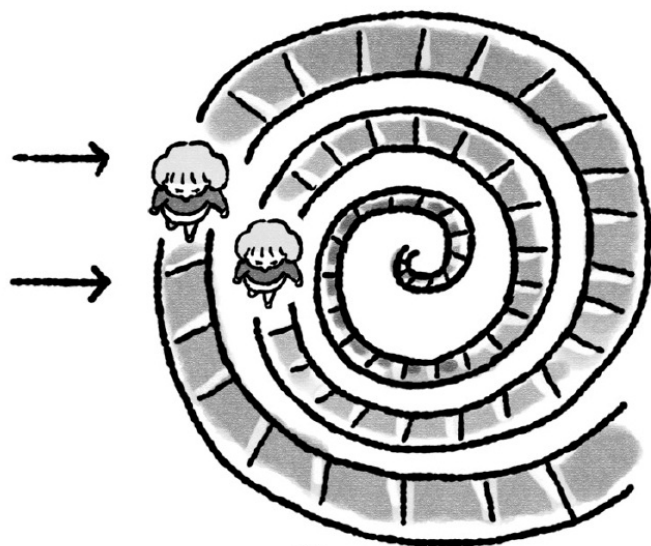
嗎？」

我們只

確感覺到自

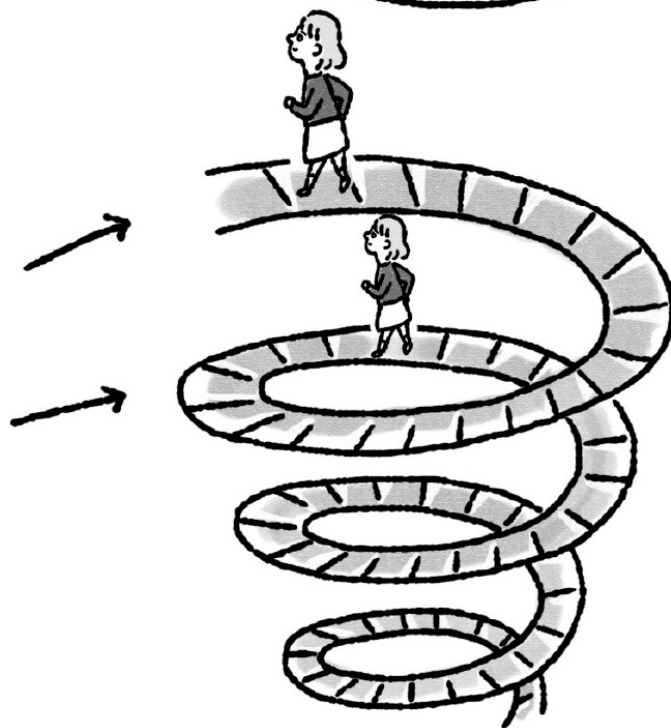
人生就像在爬螺旋階梯

似乎都在同一個位置打轉。



從上往下看

確實往上爬了。



從旁邊看

[column] 提高自我肯定感的第七步

提高自我肯定感的第七步



結語

然後呢……？第八日以後的生活方式

感謝你閱讀本書到最後。

可能有些人會覺得這七日以來變化很大，也可能有人會認為自己變化甚微，說不定還有人根本感覺不到任何變化。

重點是，從明天開始你要怎麼過日子。

既然你閱讀到了最後，想必心中一定會產生某些變化。首先，請正視那個小小的變化，慢慢地提升自我肯定感，就好像每天細心灌溉植物一樣。

話雖如此，其實也不用做什麼特別的事情，只要一點一滴持續下去就好。看看那些成功改變自我、並且過著充實人生的人，他們都有一個共通點，那就是：「每天持續做些簡單的努力」。

假如你能重視自己彷彿每天早上細心照料花朵一般，那麼你一定能度過充實的人生。透過以往的座談會和心理諮詢，我看過很多成功改變的人。

比方說，有一個X客戶的案例，他很積極地去實踐第一日的指導內容，也就是客觀審視當下的自我。

這位X客戶在面對上司、伴侶、乃至不喜歡的对象時，都會自動扮演一個好人或乖寶寶。為了客觀審視這樣的自己，他寫下了這樣的感想：

● 啊、我又在看別人臉色了！

● 想想

● 別人

● 嘖、

● 我比

他會寫

以這種

正想做的事

另一位

大家可

是的，

這位C

感了。

有一次

他必須勇

後來我

覺。

提升自

今後，



心視野 心視野系列 033

高敏感卻不受傷的七日練習

強化心理韌性，做個對外圓融溫柔，內在強大堅定的人

原書名：敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法

作者 根本裕幸 (Hiroyuki Nemoto)

譯者 葉廷昭

總編輯 何玉美

編輯 簡孟羽

封面設計 張天薪

內文版型 顏麟驊

出版發行 采實文化事業股份有限公司

行銷企劃 陳佩宜・黃于庭・馮羿勳

業務發行 林詩富・吳淑華・林坤蓉・張世明・林踏欣

會計行政 王雅蕙・李韶婉

法律顧問 第一國際法律事務所 余淑杏律師

電子信箱 acme@acmebook.com.tw

采實官網 <http://www.acmestore.com.tw>

采實粉絲團 <http://www.facebook.com/acmebook>

I S B N 978-957-8950-37-5

定價 300 元

初版一刷 2018 年 6 月

劃撥帳號 50148859

劃撥戶名 采實文化事業股份有限公司

104台北市中山區建國北路二段92號9樓

電話：(02)2518-5198

傳真：(02)2518-2098

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

高敏感卻不受傷的七日練習：強化心理韌性，做個對外圓融溫柔，內在強大堅定的人 / 根本裕幸作；葉廷昭譯。-- 初版。
-- 臺北市：采實文化，2018.06
面；公分。--（心視野系列；33）
譯自：敏感すぎるあなたが7日間で自己肯定感をあげる方法
ISBN 978-957-8950-37-5（平裝）

1.自我肯定 2.生活指導

177.2

107006291



版權所有，未經同意不得
重製、轉載、翻印

BINKAN SUGIRU ANATA GA 7-KAKAN DE JIKOKOUTEIKAN WO AGERU HOUHOU

by Hiroyuki Nemoto

Copyright © Hiroyuki Nemoto, 2017

First published in Japan by ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo

This Complex Chinese edition is published by arrangement with ASA Publishing Co., Ltd., Tokyo

in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo through Keio Cultural Enterprise Co., Ltd., New Taipei City.

★★★ 長踞日本Amazon心理勵志暢銷榜 ★★★

用愛澆灌纖弱的心苗，滋養茁壯內在的堅定

心理諮商師根本裕幸，十七年來為一萬五千人提供心理諮詢服務，他深深明瞭高敏感是人的優勢天性，也了解在生活中遭遇到的問題與辛苦。只要跟著本書的自我練習步驟，短短七日就能打造出強韌的心理素質，以最佳狀態迎接每一天！

DAY1~3 | 用正確的方式愛自己，建立自我本位思維

你是否常過度尋求正確答案，推敲不得罪人的說法。本書要教你如何建立自我本位，並找出害你容易卻步的原因。

- 從過去經驗，找尋習慣「妄自菲薄」的源頭。
- 言行的基準以自己為主，而不是顧慮別人。

DAY4~5 | 提升自我肯定感，重新拿捏與人的距離

你是否老是抱持完美主義，在內心苛責自己。這階段要教你，假如落入否定自我的狀態，該怎麼從負面思維的惡性循環中跳脫出來。

- 練習不自責。
- 用感謝來包容一切。

DAY6~7 | 靈活發揮高敏感優勢，勇敢實現自我

你的體貼與溫柔都是珍貴的特質，只要善加活用就是最棒的優點！最後要教你活用高敏感優勢，積極實現夢想。

- 用敏感贏得信賴關係。
- 合不來的人，不再勉強自己去將就。

