第一图书网, tushu007.com

<<敏感的人>>

图书基本信息

书名：<<敏感的人>>

13位ISBN编号：9787532727124

10位ISBN编号：7532727122

出版时间：2001.12

出版时间：上海译文出版社

作者：伊莱恩·N·阿伦

页数：276

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

本书美国太平洋研究生院临床心理学博士、心理咨询师伊莱恩·N·阿伦，她本身就是一位高度敏感的人。
在这本书中，她告诉读者，高度敏感不是一种性格上的缺陷，而是一份难得的资产。
她让读者了解如何从自己身上看出敏感的特性，并学会将敏感特性运用到日常的人际关系和工作中，创造更丰富更美好的生活。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

伊莱恩·N·阿伦，女，美国太平洋研究生院临床心理学博士，心理咨询师。

<<敏感的人>>

书籍目录

序言
1.敏感的真相——高度敏感不是缺陷
2.深入的探索——全面了解你的特性
3.健康的生活——了解自己的需要
4.生命的重塑——学做自己的父母
5.艰难的突围——冲出羞怯的怪圈
6.辉煌的事业——快乐地工作
7.亲密的关系——面对爱情的挑战
8.创作的愈合——适用于高度敏感的人的绝招
9.医生与药物——我该用百忧解，还是去看医生？

10.心灵与精神——人生的真正意义
给专业保健师的忠告
给教师的忠告
给老板的忠告

章节摘录

克里斯滕的危机　每个人迟早都会面对紧张的生活，而高度敏感的人群对此反应尤为强烈。
倘若你把这种反应看成是你的主要缺陷，那么你实际上把生活危机中的压力扩大化了，你便会感到孤立无援，　觉得自己一无是处。
就拿克里斯滕来说，她进大学头一年就碰上了这种危机。
克里斯滕上中学时就读于一家私立高中，过着简单的学习生活。
她从来没有离开过老家。
但是现在她突然生活在陌生人中间，　在人群中为课程和书本苦苦作战，而且总是受到这样那样的过度刺激。
接着她开始了闪电般的恋爱且深陷其中（这是高度敏感的人群的典型作风）。
过后不久，她就去日本见她男友的家人。
这件事本身对她这么敏感的人来说早就有足够的理由让她害怕。
在日本逗留期间，用她自己的话来讲，她都快“精神错乱”了。
克里斯滕从没把自己当作一个老是焦虑不安的人，但在日本，她突然被恐惧压垮了，她无法入睡，她变得意志消沉。
这种情绪让克里斯滕感到害怕。
她的自信心陡然下降。
她那年轻的　男友不知道该怎么应付她的失常，于是想结束他们的恋情。
克里斯滕回到学校后，心里却又担心她的学业也会一败涂地。
此时，她已经接近崩溃的边缘。
克里斯滕抽咽着讲完她的故事。
她抬起头来看着我。
“我听说你正在研究敏感人群，我想知道我是否就属于那一类人，我想我该不会是吧？”　我对她说，从这么短的谈话中我无法确定她是不是属于那一类人。
但是我相信，可以这么说，她的敏感以及她所遭遇的所有这些压力，很可能就是她现在精神状态的答案。
于是我向克　里斯滕就她本人的状态作了一些解释，这些解释显然是别人早就应该对她说明的。
以帮助别人为业　高度敏感的人能够敏锐地意识到别人的痛苦，他们常常凭直觉就能明白该如何减轻这种痛苦。
因此，有很多高度敏感的人选择以帮助别人为业，但是很多人累垮了。
其实想要对别人有所帮助，并不一定要干那种累垮人的工作。
很多高度敏感的人坚持奋战在前线，也就是说，接受强度最大的刺激。
如果他们呆在后方，派别人去前线，心里就觉得内　但是，我想，读到这里，你应该明白，其实有很多人是非常适合前线工作的，而且他们也喜欢在前线工作。
那么为什么不让他们满足自己的愿望呢？
后方也需要人，需要有人在战场之外出谋划策。
换句话说，有些人喜欢做饭，有些人喜欢洗碗。
我喜欢做饭，但是有很多年，我做完饭后，也不让别人插手干洗洗涮涮之类的杂活。
终于有一天，我亲耳听到有人说，他打心眼里喜欢洗碗，讨厌做饭。
有一年夏天，我游览绿色和平组织的彩虹号战舰，听水手们讲起亲身经历的危险故事，有的说自己曾在大型捕鲸工作船的船头前面工作，有的说自己一连几天都在鱼雷和机枪的射程之　内。
尽管我喜欢鲸鱼，但是，在那种情况下，我肯定碍手碍脚，更不要说帮忙了，但是我可以以其他方式帮助他们。
总之，你不必承担压力过大的工作。
让别人来干，他们会干得更好。
你不必一天到晚工作，说真的，你工作时间短一点，说不定还是由工作性质决定的，当然最好不要张

扬得人人皆知。
保持身体健康，把激发程度控制在适度范围内，是帮助他人的第一条件。
……

编辑推荐

现代社会的发展，崇尚效率与功利，物欲的膨胀挤压着精神。
《敏感的人：如何面对外界压力》所关注的人的心灵与精神调整问题，正是当下迫切需要的。
关注在竞争与压力下人的心灵，让人们生活得快乐些，《敏感的人》的引进，似乎正说明这个话题仅仅是开始。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com