# 高敏感族這樣做！激發你的優勢能力

「高敏感」這個概念為美國心理學家Elaine N.Aron提出，當這個概念被提出之後，我們漸漸能夠理解為什麼有些人在社交場合容易感覺到精疲力竭？為什麼有些人對於周遭的刺激比較敏感？為什麼有些人心思細膩，容易發現生活中細微的改變？許多擁有高敏感特質的人漸漸能夠理解自己的心理運作模式，帶著這份細膩，其實很多時候高敏感族會特別容易感覺到壓力，然而隨著越來越多對於高敏感族群的書籍與研究問世，大家開始能夠對於「高敏感族群」有更多的理解與認識，也興起大家此起彼落的討論聲浪，其實高敏感族群擁有許多不同凡響的優勢特質！一起來看看有哪些特質，又可以如何運用這些特質成為生活與職場中推波助瀾的優勢能力呢？

## 1 細膩的感受力

Elaine N.Aron博士的研究顯示每五個人就有一個人具備這樣敏感的氣質，與一般人相比，高敏感族群有更細膩的感受力，在刺激底下更容易激發神經系統分泌興奮物質，然而這樣敏感的氣質可能反應在生活當中的每一個時刻，包含能夠敏銳感受身邊人的情緒感受，或是感受到環境所瀰漫的氛圍，可以想像高敏感族群的人可能需要更多的心力去調適外界改變帶給他們的刺激，因此可能會被刺激太多的環境或是情緒太過高張的氛圍壓得喘不過去，可見環境對於他們有多重要，好的環境能夠創造正面的感受力，進而產生能量。

## ❷ 敏銳的觀察力

高敏感族群對於周遭環境細微的變化能夠敏感的覺察，比起一般人擁有更高的觀察力，所以往往大家沒有留心忽略掉的細節，擁有敏銳觀察力的高敏感族群總能夠一馬當先先找到問題的癥結點，如果敏銳的觀察能力應用在職場上，便能夠想像高敏感族群的細心程度與洞察能力能夠提高工作產出的品質，盡可能的降低錯誤率。除此之外，如果敏銳的觀察力應用在人際關係當中，也可能藉著這個優勢能力，使你能夠更快速的觀察到身邊人的需要，而即時提供對方更貼心的照顧，打造好的人際關係。

## ❸ 縝密的思考力

心思縝密也是高敏感族群的一大特質！而也因為心思縝密，在做任何決定的時候，總能夠周全的衡量各種風險，這個能力在職場上相當的重要，在進行決策的時候最擔心思考的不夠周全，而造成一個決策失誤卻影響到很多層面，但是對於關注小細節的高敏感族來說，在做任何決定之前，總能夠謹慎的思考再下決定，因此也能夠有效降低決策的失誤。

## 高敏感族如何運用這三項優勢？

最後統整以上三個能力，細膩的感受力、敏銳的觀察力、縝密的思考力，如果能夠將這三個能力互相搭配運用，的確可以為高敏感族群帶來生活與職場上的優勢，然而透過以下這三個方法可以更有效的讓能力好好被發揮，首先第一個建議便是，善用直覺力選擇對自己好的環境，所謂好的環境可能是指在這樣的氛圍裡面你可以感受到內心正向能量的循環，因為擁有細膩的感受力，因此「環境」對於高敏感族而言相當重要。選擇工作的時候，職場氛圍與環境絕對要考量進去，選擇好的職場氛圍，遠離讓你產生負面情緒的地方，生活中選擇友善的人際關係，與讓你產生正面感受的人互動。選擇好的環境才能夠使高敏感族發揮細膩的感受力，更細緻的感受周遭美好的事物，進而讓自己透過這些美好的感受一點一滴累積正能量。

第二個建議是在人際關係中拉出界線，高敏感族群的人有個特質便是細膩的感受力與敏銳的觀察力，因此對別人的需求或是情緒總能夠敏銳的覺察並且容易受到他人的影響，在替對方著想的同時，很可能忽略掉自己的感受，把他人的需求擺在比自己更前面去考量，漸漸的反而失去自我，甚至在社交之後感到精疲力竭。因此人際關係當中保持適當的距離對於高敏感族來說至關重要，你需要拉起界線，讓自己保持一段距離，才不會受到負面磁場的影響而耗盡自己的精神與心力。關於在人際關係中拉出界線，你可以試著把自己需要一點自己的空間這個需求傳達給身邊的人知道，每天為自己安排一個時刻是可以安靜與自己相處的時間。

最後第三個建議是善用你敏銳的觀察力，覺察並重視自己內心的渴望，不僅僅是發覺自己內心的渴望，更要放下他人對於自己的影響，多多去重視自己的聲音，唯有讓你自己內心越堅定，才越能夠不受外界的影響，讓自己在眾多的刺激當中能夠保持穩定，在人群當中能夠安然自在。

**ＥＡＰ諮詢管道**

world.wide.union1@gmail.com

02-2986-3263、0800-025-985