

高敏感族的能力①可一次同時吸收多項資訊

高敏感族是神經纖細敏感的人。

高敏感族能感受到事物細微的重點，接收到資訊會一路直達內心深處。他們也擁有豐富的幻想力，並具備把事物描繪得栩栩如生的想像力，還會以自外界獲取的資訊為基礎，天馬行空地發展各種想像。高敏感族的大腦轉速過快，所以他們腦中的「硬碟記憶體」要比一般人的更快滿，更容易受到過度刺激。

我自己的狀況是，當接收到太多資訊時，常有那種已超過我腦容量負荷的感覺。特別是有陌生人在的時候，大概不出三十分鐘或一小時腦容量就滿了。

我可以忍耐著繼續傾聽下去，還假裝出一副樂在其中的樣子，但這其實極度消耗體力，而且在那之後會累得一塌糊塗。我想，當然不太有人會喜歡被過度刺激，但高敏感族尤其對刺激難以忍受，這會弄得他們心煩意亂。所以當周遭有一堆事同時進行時，也無怪乎高敏感族會想從當下抽離以擺脫過度的刺激。

這樣的人，想當然爾極易遭致他人不滿，就像以下案例中的艾瑞克一樣，他得擔心旁人對他的評價，諸如「太脆弱了」、「跩什麼跩」、「不合群」等，只為了替自己爭取一個對他來說不可或缺的短暫喘息，就得忍受旁人的目光跟意見。

「每當家族有大型慶生會時，我經常一個人往廁所裡躲，看看鏡子裡的自己，或者是用肥皂做做手部按摩。但廁所門開開關關幾次後，就沒辦法再一直躲在裡面，時間這麼短實在不夠我好好喘口氣。所以有時候我會用報紙把自己藏起來。一個人坐在角落，把報紙攤開遮在臉前面。然後，閉上雙眼，試圖把心靜下來。沒想到我那活潑開朗的叔叔，竟悄悄靠近我，突然把報紙從我手上抽走，還大聲地說：『哎呀呀！你竟然躲在這種地方啊。』然後，所有人笑成一團。這對我來說是個相當不愉快的回憶。」

艾瑞克（四十八歲）

不過，高敏感族不光是對自己不喜歡的資訊容許度不高，他們對自己喜歡的資訊，容許度也一樣低。再開心的聚會，一旦超過自己可應付的上限，同樣也會面臨在聚會最高潮時不得不退場的狀況。

會讓高敏感族感覺不自在，就是在這種時刻。大多數高敏感族都會想「如果我可以跟別人一樣，在聚會上待到最後一刻該有多好？」。當高敏感族聽到「怎麼這麼快就要走了，我還希望你能待久一點啊！」讓主辦人掃興一方面覺得歉疚；另一方面又

覺得錯過了自已離開以後的那段時間，感覺好像損失了些什麼一樣。

也因為散會前就先行離席，搞不好還會被說成「難相處欸」或「真沒禮貌」。

不過，高敏感族對刺激容易敏感，並不全然是件讓人錯過樂趣的壞事。高敏感族比一般人更能感受到更大的幸福感。當他們欣賞到精緻的藝術品，聽見悅耳的音樂、蟲鳴鳥叫，或是聞到花朵的清香，品嚐美味的食物，接觸到大自然的偉大時，吸收到愉悅的刺激會讓他們的心情飛揚起來。這都是因為，所有的刺激會滲透到高敏感族內心的最深處，讓他們充滿喜悅。

高敏感族的能力② 能夠清楚察覺聲音或氣味等細微的差別

高敏感族就是會忍不住留意到噪音或氣味，以及映入眼簾的所有事物。不管他們願不願意，也不管這些資訊是否是他們自己選擇要接收的，就是會在意得不得了而感到心煩意亂。其他人聽起來覺得還好的聲音，對高敏感族來說卻是干擾神經系統平衡，令人不愉快的噪音。

又比方說煙火。施打至高空的煙火，如果光是用眼睛看會覺得非常具有藝術美感，但那些不管是否願不願意聽都會發出的重低音煙火爆炸音效，都會干擾到高敏感族的神經系統。當我在為高敏感族開辦的課程上，或在心理治療的現場詢問到「你經驗過最糟糕的過度敏感經驗是什麼？」，我一點都不驚訝他們會回答「煙火」。煙火震耳欲聾的「砰砰」聲，彷彿來自地獄的轟天震響。

無論是樓上鄰居走在地板上發出的微弱聲響，淺眠，只稍一丁點聲音就能讓他們驚醒，這些看似為不足道的小事對高敏感族而言都是嚴重的困擾。有許多人因為受不了北歐冬季的寒冷與從門窗縫隙滲進來的寒氣，才婉拒了庭院派對的邀約。他們也無法待在人太多的地方，美髮沙龍使用的燙髮液總是刺鼻難聞。若是要去吸菸者的家玩也很苦惱，因為就算對方對自己說：「你在我家的這段時間我不會抽菸」，但敏感的鼻子仍舊聞得出那些沾染在窗簾、傢俱上的陳年煙味，這些都會讓他們感到不快。還有些人辭去工作的理由，其實是受不了辦公室中不停流瀉播放的收音機，關都關不掉。

進到咖啡館，室內大聲播放著跟自己品味不符的音樂，這會讓他們身體不適。高敏感族很難找到自己中意的咖啡館，這種狀況不管對高敏感族本人，或對同行友人來說，都很容易覺得心煩氣躁吧。尤其，兩個人都又累又餓的時候。

高敏感族就是沒辦法輕輕放下生活上大大小小的事情。環境條件一旦不健全，他們很容易失去心靈空間的餘裕，也因此感到更加痛苦不堪。