

如何彻底摆脱敏感和玻璃心？

「ta 为什么突然不回我了？是不是我的话题太无聊？」

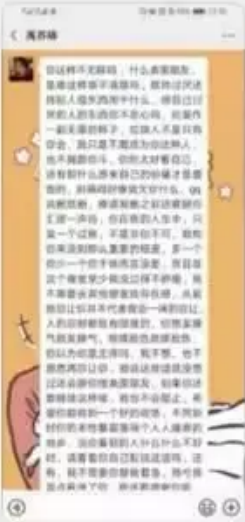
「如果我迟到对方会不会认为我是个毫无诚信的人，从而讨厌我？」

我在后台收到的留言关键词中，「迷茫」位居 top 1，而 top 2 就是「敏感」。

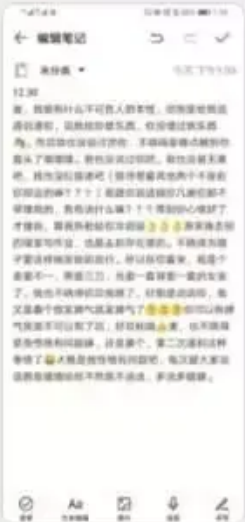
经常有读者跟我说起自己的室友/男朋友/导员就是 500+ 字不停了.....

柴桑大大

我想咨询你个事

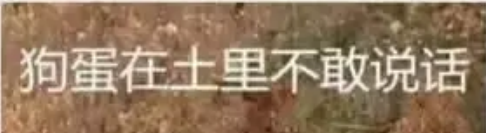


遇到这种室友怎么办



以及这是我的感想

2019年12月30日 下午17:06





Knowyourself 曾总结过这些「爱多想」的人的 6 种特点：

- 与人交往时，先预想最糟糕的局面，即使每次其实没有发生什么不愉快，下一次还是会做最坏打算；
- 在说话、做事时，会特别在意他人的感受；
- 很会察言观色，在意别人的一些非语言表达，比如表情、眼神和小动作；
- 总是担心别人会拒绝自己、批评自己，或是不太喜欢自己；
- 因为这些担心，有时候会不愿意说出自己的真实想法和感受，甚至回避和他人打交道；
- 当真的被批评或被拒绝的时候，内心反应往往特别剧烈，哪怕表面上装作没事的样子。

如果你觉得，上面很多条都戳中了你，那么你在人际关系中，可能也属于「高敏感」的类型。

自从年轻人们的物质需求能够低门槛的轻易满足后，他们也慢慢开始注意起了自己的精神和情感需求。所以不得不说由人际关系和过度反应所造成的负面情绪，还真是当代年轻人的硬伤。

那么我作为由玻璃心成功进化到现在的吐槽达人，今天我们就来聊聊，怎么摆脱敏感和玻璃心，不在意别人对自己的看法？

01

3M 大法

《哈佛大学公开课：幸福课》的第七讲「逆境还是机遇」中，Tal 教授在如何变得乐观的认知疗法中，提到了一个「3 个 M」的概念。

作者把 3 个 M 归纳为非理性想法的三个陷阱，并指出在感受到负面情绪时，要及时用 3M 法判断自己是不是在想法方面歪曲了事实，掉进了产生没必要的消极想法，过度影响自身的陷阱。

敲黑板，接下来的步骤要记下来啦~

第一个 M 是 Magnifying，放大。

它是指：夸大发生的事情，归纳过度，把失败小题大做，认为一次失败，就导致了你整个人都是失败的，或者过度延伸认为自己会一直失败下去。

给你举个例子，你可能对这种场景也很眼熟：

之前我加到了一个很崇拜的知乎大 V 的微信，和对方打了招呼，保持着她一句我五句的兴奋频率聊着聊着，对方突然不回我了。

一分钟没回我：

「她怎么突然不回我了？是不是我说错话了？」



五分钟没回我：

「是不是我话太多没重点让人家尴尬了？」

十分钟没回我：

「人家是大佬诶，估计是觉得和我聊天没什么意思，不想再说了。」

一小时没回我：

「还我太无趣了，根本没办法吸引别人，是我不配.....」

一小时五分钟后：

大佬：「哈哈柴桑不好意思，我刚刚手机在外面被冻没电啦！」

我：.....

这就是「放大」，把客观事实给过度加戏，从现实上升到心理，乃至于对自己的评判中。

其实，人家只不过是「暂时没回我」而已，而我居然一个小时就得出了「我很无趣，我对别人没有吸引力」的扭曲现实的最终结论。

这种思考模式相当害人，因为我和某个人聊天的行为是孤立的，其实并不会影响波及到我和其他人的聊天。而我却反思出了这个错误的自我评价，乃至于在未来去影响我和其他人的交往。



真的是「水清无鱼，人紧无智」啊。

那么，该如何应对呢？

其实很简单，现在你明白这个概念后，就能加入认知结构方便自省，以后再产生类似的怀疑自己的想法时，你就可以及时判断你是不是正处在「放大」中了。

- 察觉：我有没有从客观事实中过度延伸，把一件事情放大联想到了自身和未来上去？
- 行动：跳出「放大」思维，只从客观事实去推理可能性。

比如现在别人和我聊天突然不回时，我只会从客观现实去推断：

「可能 ta 突然有事不能看手机了。」「可能是手机没电了。」
「可能我说的太无懈可击，ta 无言以对了。」

whatever，没回的不是我，这都不是我需要操心的事情。

回想一下你过往担惊受怕的经历，是不是大多数都只是虚惊一场？其实，真的只是你「放大」了而已。

第二个 M 是 Minimizing，极小化。

它是指：隧道视野，只关注极狭小的一部分，只关注自己的缺点或者做失败的事，从而忽略了，或者无法觉察到自己曾经优秀、成功的大部分。

对此 Tal 教授举的例子是：

我在讲课时，台下的 620 个人中 618 个在看教材，一个在看天花板，另一个在睡觉。但「极小化」思维，会让我只关注那个在睡觉的人，并且认为「我的课肯定讲得让人无聊、犯困」。

我自己也有很多这种经历，比如之前有读者给我留言说，他写文章天天被喷子骂，但我让他克服了心理障碍，去认真数一数真正骂过他的人到底有多少，他数下来发现事实上骂自己的只有 6 个，而他的点赞数有 1000 个，阅读量估计有 10w+.....

但他却因为只关注这骂自己的 6 个人，怀疑了自己的写作水平，乃至质疑自己的价值，如果长此以往他很可能会陷入一个自我贬低的怪圈。

生活中你可能也会有许多这种感受。

你有许多爱你的朋友，但却仅仅因为和一个人的分手就认为自己不值得被爱。你考上了不错的大学，但却因为不小心挂了一科就觉得自己很笨，学习很糟。

我大学就经常钻这种牛角尖（我当专业课学渣其实也没有那么坦然.....），直到我的学姐打醒我：「你丫的根本就没想学习好不，你这个逃课频率能及格都已经比正常学习考 90 分的还厉害了。」

还是管中窥豹，可见一斑。

这种极小化思维可能来源于一种心理需求的挫败（Need Thwarting），比如做错了事情很慌张，内心本想要被安慰，但是其他人给的反馈是，做错了要承担责任，需要安慰是软弱的

表现。尤其是小时候如果频繁遭受心理需求挫败，这种极小化思维就很容易形成。

所以啊，你真的要明白我们自我评估的重要性，它的威力可以毁掉本该是一件值得庆祝的事。

所以如何应对呢？还是两个步骤~

- 察觉：这只是我的第几次失败？我是不是过度关注这 1% 的失败，忽略我之前 99% 的成功了？
- 行动：跳出「极小化」思维，去回想自己做过的成功的事情，然后集中精力到对这次失败的复盘上。或者你可以去问问朋友，他们会找到很多夸你的地方的。

不只是情绪，在盲目创业上这事也一样。许多人艳羡着当大老板的光鲜，但却忽略了一个事实——正因为幸存者太少，那仅存的几个看着才越好看不是吗？

在该乐观的地方只盯着坏的看，在该悲观的地方只盯着好的看，大脑还真有意思.....

第三个 M 是 Making-up，虚构。

它是指：不理性的个人化，选取一种情绪，过度补充加成就把它当成了现实，而不是把情感只当做情感。

这个就更厉害了.....直接无中生有了。

柴桑我还会经常收到情感咨询，这种情况相当典型啊：

「刚刚我和他吵架了，我不理他了，现在他也不找我了，怎么办啊？」

「其实我只是想让他认个错哄哄我就好了，但是他都五个小时没找我了……」

「昨天和他吵的架，现在都还没找我，肯定早就想分手了吧，分手就分手。」

「和他吵架就是因为他老回他们同班女生的消息，现在他们肯定有一腿，早就想踹了我了。」

我：「停停，吵个架一天没说话而已，你怎么连小三都抓好了？」

这就是一种「灾难化思维」（awfulising），啥事不往好地方想，还要拼命补充细节加戏成大片，夸大事件的消极后果，对未来持过分消极的预期，最后自己都吓死自己。

约会不小心迟到了，担心朋友会觉得自己是是个不守诚信的人，再也不和自己玩了。

今天上班和 BOSS 打招呼没被搭理，觉得自己是不是工作犯错了不被老板看好，下一批裁员潮就要被炒了……

只要事情不如人愿，你就会认为这事的后果是灾难性的，就会变得心烦意乱，对吗？

但是啊，我们不能创造我们没有遇到的事情。因为这除了让自己战战兢兢，影响心情以外，真没别用。

如果只是想体验一下劫后余生的感觉，也不是不可以。但体验次数多了对心脏也不好.....

如何应对呢？还是两点：

- 察觉：我是不是在凭空捏造剧情？其实我什么证据都没有，这只是我自己想象出来的，压根不靠谱的结论？
- 行动：跳出「虚构」思维，只关注客观事实，并且要明白「这件事什么都代表不了，没什么大不了的」。

许多灾难性思维方式都是从「万一.....怎么办.....」句型开始的，当察觉到自己脑海中出现了这种句型的想法，一定要及时打住。

积极者会专注于找发光的事，在乌云上找到金边，乐观者喜欢从困境找机遇，用柠檬做柠檬汁。

要知道，思想没有好坏之分，只是思想使然——莎士比亚

02

对了，推荐大家看一部电影：《玛丽与马克思》。

这是两个孤独的人通过写信和交换照片互相救赎的故事，他们在已经将他们遗忘的世界里终于找到了属于自己的朋友。可能有点致郁，但也会让你对敏感有新的定义。

也推荐大家看看郁达夫的小说：《南迁》。

我感觉郁达夫是个很感性的作家，他在小说中也经常将自己的敏感的心通过人物展露出来，或许也会让你有一些共鸣。



摘一个小片段：

「你学的是不是声乐？」「不是的，我学的是钢琴，但是声乐也学的。」「那么请你唱一个小曲儿吧。」「今天嗓子不好。」「我唐突了，请你恕我。」「你又要多心了，我因为嗓子不好，所以不能唱高音。」

心理学家 G. C. Harb 等人所说：人际关系敏感的人，往往缺乏自信；他们总是会曲解别人的意图和行为，让自己在和人交往时陷入窘境，表现得很尴尬，或是干脆回避社交。

但敏感还是代表了我们对从长年累月积攒的挫败经验吸取到了教训和自我防御机制。从某种意义上来说，这些担心和敏感都是在保护你，避免你受到想象中的伤害。

唯一的问题在于，你担心的伤害可能并不会真的发生。

所以最后我也一定要告诉你：敏感不是病，不是问题，更不是性格缺陷！

敏感的人可以轻易地察觉到他人细腻的情感，不被注意的动作，微妙的情绪。

要我说，这甚至是一种天赋。「保持温柔」的天赋。

我也很感谢我的敏感，让我领悟了同理心和共情力，让我能写出切实帮到大家的文章。

只是我希望，你也能够保持一个合适的，舒服的，让自己仍然可以从生活中感受到幸福的敏感程度。

而不是被一些胡乱溢出的敏感情绪，不小心影响了生活的全部。

就算别人嘲笑你的敏感，别怂，回应他们：

「想象力丰富又不是什么坏事，我只不过是喜欢思考和探究而已。」

本文由 [Circle 阅读模式](#) 渲染生成，版权归原文所有