

天生敏感



[天生敏感_下载链接1](#)

著者:[美] 伊莱恩·阿伦 著

[天生敏感_下载链接1](#)

标签

评论

书的包装完好没有损坏，是新书

买了两本送给小伙伴一个哈哈哈哈，敏感的人，希望有所帮助！包装的很好

京东618的传统就是买些书，今年活动力度不算太大但还是囤了不少。好在没剁手其他的！

非常好，颜色故事都很不错，强烈推荐

爱就像蓝天白云，晴空万里，突然暴风雨，无处躲避，让人始料不及。

早上下单下午到，就是快哈！

很不错 好好看 和宝宝一起成长

还没看，包装很好很满意

很好的一本书，适合敏感宝宝，以及想要变得更好的敏感的你自己

内容还没看，书的质量看应该是正品

服务好，物流快，速度给力

非常好用特别合适，好评

这是买过最没用的一本心理书。

推荐，京东活动划算实惠，快递小哥速度服务都是杠杠的

不错不错不错不错不错不错不错

特别好的一本书，建议家有敏感儿童多看看。

孩子推荐的书，先买后看

包装很好。没有破损，好书

很好的书，帮助内向人了解自己理解自己。

身边有这类人，有时候觉得很不可思议的人，看了这本书，多少可以理解他们

很好很好很好很好很好

物流很快，朋友推荐的书！

非常好的一本书，可以让高敏人群重新认识自己！

我感觉还可以经常在京东买书

写的不错 之前看一个编剧推荐的

好好好好好好好好好好

很好很强大很好很强大

东西还是不错的，前面比较好看，原来我是这样的人，终于了解了！

还没看，默认好评

不错，很好，适合敏感的人读读

买了好几个月还没看呢?????????

有时间就看看。。。。。

很好，一直相信京东，继续加油！支持！

很好的一本书，朋友推荐的。

天生敏感天生敏感

送朋友的书，还可以

早就需要读的书

都很让人满意

很不错的书。

很好的一本书

话hhhh

不错的内容

东西不错哦

很好???

写的很细致

单位购买

非常有用

天生敏感，我觉得我敏感，给3星基本分，看完再追平

书不错，但有些没有塑封，没有塑封的书特别脏。而且这是我有史以来最差的一次购物体验，以后决不再京东买任何东西。京东的专员客服态度差到爆，根本就不是为顾客服务的，是给顾客麻烦的。本来网上购物就是为了方便、快捷，结果这次不仅没有方便还给自己添了一堆麻烦。无数次咨询客服每次问都要先让你重复一遍，重复无数次一大堆也没有解决，并且有一专员客服说等会回消息，结果挂了我咨询还让我等了一天，还是我又咨询结果又是无限重复。顾客没有问题的时候就万事大吉，有问题的时候不给解决问题还给顾客添了一堆麻烦问题。太糟糕了

可以

包装非常差劲，发票也没有

23333333333333333333333333333333

书的质量真心的不错 放心的购买

拍了好多书，储备下慢慢看，读书有益

多用盒子装，书才不会碰坏，很不错。

速度超快，服务态度好，我就喜欢京东买

非常好！ 京东不错，送货快！

不错哦 内容精彩，很适合敏感的人

看看挺好的

书很好，非常满意

真本书对我们天生敏感的真的是太好了

非常好的书

渡过：抑郁症治愈笔记

觉得书，挺好的，看了觉得合适自己看

物流快

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

不错

很好。物流很给力！

通俗易懂，印刷精良，纸质优秀。

建议看看 还不错

挺好

学习学习，正版

还不错

还可以吧。。

都忘了是什么内容了，记得是不错的

还行还行还行还行

不错不错～

很实惠， 性价比很高，快递特别快，辛苦 快递小哥了，以后还回来

好好好好好好好好好好好好好好

看看蛮好的，了解一下

京东物流就是快，喜欢

很适合我

蛮好的

很特别的书

不错。不错。速度很给力

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

好书，能说到人心里去，让敏感的的孩子重新认识自己。

还行吧，买来看一看

确实蛮不错的书，受用一生

还不错啊，我正在细细品味呐～

好好好好好好好好好好

咆哮女郎柏邦妮推荐的，待阅

行。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

感谢晚上八点还在送快递的小哥！！！！

书真心一般，快递可以

真的感觉是为我而写。早几年看到那有多好？

书很赞，包装得很好，发货也很快。

心理学书籍需要静下心来看

这本书挺好的啊！但是因为是外国心理学家的书和一般的书的格式不太一样。总之还是不错的

天生敏感，总是对世界小心翼翼

好书推荐给各位，京东物流给力！

不错 很好 很符合心意

质量很好，书本值得推荐～～

包装完整，断货很久看到来货马上就买回来了。对于我们是否真正敏感，程度如何，如果我们真的属于高度敏感人群又该如何合理安排工作生活，调节情绪，更加舒适的面对自我、人群和外界是本不错的教科书式的读物。面对压力大纷繁复杂的环境，每个人都不可能完全钝感的，如何调节才是重点。每章最后都有教大家如何改善的方法。战胜自己需要细心聆听。

。。。。。。。。。。很好

才看了一点 积极乐观 深入浅出 敏感者的可口良药

有实操性，不错的心理自助书籍

快递速度一般，书还是很不错

还好吧，晒了目录的照片，供大家参考，不过不知道能不能通过审核呀

书确实挺好的，纸质也挺不错。

挺好的挺好的挺好的啊

严重破损的书籍 望京东加以改正

不错的，写出我的心声

送货快，包装好，值得阅读参考

！！！！！！！！！！！！！！！！！！！！

东西可靠，服务挺好！，下次还来

准备好好看看研究下。

物流很给力，东西很不错

外国佬的书，中国的国情不一定适用，敏感也是种性格，重要的是怎么样与你与生俱来的性格和谐相处。

好的哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

正在阅读中，书写的挺好，送件的服务也不错

书很好，快递员也很尽心，全五星！

早就想买来看 心里方面比较感兴趣

挺好的书，推荐大家都可以看看

性价比不错，质量好，送货快。

长度在5-200个字之间
填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

孩子一岁以后比较敏感，买了这本数钱，谁知道两岁以后又活泼了，买了不少书留着慢慢看。

。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。 。

凑单的，还没看 希望能捡到宝

《天生敏感》是一部为高度敏感者而写的书。高度敏感这一特质长期以来不被认识，或被误解，而且往往被混同为内向、羞怯、拘谨等带着负面含义的性格标签。本书作者作为一个高度敏感者，通过自己的亲身经历以及深入研究，让读者认识到敏感特质是客观存在的，有天生的遗传倾向；最重要的是，敏感特质并不是一种缺陷，高度敏感的人有自己独特的天赋和创造力！
如果你是一位高度敏感者，或者你的孩子、配偶、朋友是高度敏感者，你就应该打开这本书。你打开它，它就为你打开世界。重新认识自己，获得新的精神能量。这是一部及时的书，一部温暖的书，一部帮助无数人走向积极的书。

1、阅读书籍；诵读书籍。《礼记·文王世子》：“秋学礼，执礼者诏之；冬读书，典书者诏之。”唐
韩愈《感二鸟赋》序：“读书著文，自七岁至今，凡二十二年。”明赵震元《为李公师祭袁石寓（袁可立子）宪副》：“舞象采芹，弱冠□璐振臂，当国家之巨艰，读书鄙腐儒之章句。”夏丏尊叶圣陶
《文心》十四：“正是王先生的声音，原来王先生在读书。”

2、核对入椁物件的单子。《礼记·杂记》：“荐马者哭踊，出乃包奠而读书。”

孔颖达疏：“书，谓凡送亡者赠入椁之物书也。读之者，省录之也。”

3、宣读盟辞。《谷梁传·僖公九年》：“葵丘之会，陈牲而不杀，读书加于牲上，壹明天子之禁。”

4、上学；学习功课。《明熹宗实录》卷四十二：“天启三年十二月（二十七日）壬子，荫总督宣大王国桢子之仲、登莱巡抚袁可立子枢、通政使吴用先子、河南巡抚冯嘉会子映鸾、太常寺卿桂有根子高攀各入监读书。”郭沫若

《我的童年》第一篇二：“我们的三叔祖、大伯父都是进了学的。但是行二的我们三伯父，行三的我们父亲，因为家业雕零，便再没有读书的馀裕了。”浩然

《石山柏》：“我发觉，山里的孩子不仅聪明、记忆力强，而且对读书都是非常地新奇和认真。”3内涵 编辑

读书是通往梦想的一个途径，读一本好书，让我们得以明净如水，开阔视野，丰富阅历，益于人生。人一生就是一条路，在这条路上的跋涉痕迹成为我们每个人一生唯一的轨迹，此路不可能走第二次，而在人生的道路上，我们所见的风景是有限的。书籍就是望远镜，书籍就是一盏明灯，让我们看得更远、更清晰。同时也让我们知道谁与我同行，又有谁看到了怎样的风景，我们又该如何进行自我的追求与调整。在和他人的比较中，选择自己的路，也不错过他人遇到的、我们就不仅局限于视野所能领略的画面，古人就有“博百家所长，为我所用”的读书情怀。4原因 编辑

基本经典——人生经典：探索人生的意义、价值、归宿。如：《论语》、《孟子》、《共产党宣言》、《资本论》。——专业经典：专业历史等

人生与追求因读书而有根据，一旦找到此类书籍就应读熟，作为行为根据。

关注相邻学科知识，专业面要广，要明确往往有时候不可能学什么就做什么，必须要有多方面的能力。

读书的纬度。（历史与当代）知识是交叉的，要关注本专业的历史与当代的发展。历史的视野非常重要。例如：从绘画到摄影的转换乃至全面的影象发展。

（图、文、自然的读图时代）

如何找书：多逛书店。在书店看书。这反映出你重视什么，重视读书，读书使人变强，给你带来乐趣。使好读书成为伴随你一生的好习惯。一个人的成功并不是偶然的。杂志，专业杂志找一二种，如：《读书》、《艺术当代》。要有知识的扩充和丰富的知识量。可以到邮局去查专业的杂志。网络，网络是学习的阵地，培养专业的素养。

如何读书：精读（字句落实，玩味，背，打扎实基本功，看书要有自己的看法，有别人没看到的東西。）泛读（强调的是知识面，形成知识结构，包括扎实的专业基础，相邻学科基础、人文知识、文、史、哲的底子，要有宽厚的知识背景，要有哲学的特征，时代的特征，对国家命运的关注）浏览（强调信息量，选择性的阅读，有基本的印象，学会选择）

读书的态度：知识改变命运，知识改变气度。读书肯定是有用的，可以提升个人的修养，修养是长期积累而成的，读书并不需要有很明确的目的。我们已经具备自我学习和自我发展的能力，要对读书重视，观念的转变很重要。

学术的态：学习本应有严肃的态度，要努力，有自觉的意识，学术水平的高低靠积累，不强调客观，强调人自身的努力，是对个人品质的要求。益处

读书可以使人更充实、丰富，有知识，使思想训练，境界提升。

每天得到的都是二十四小时，可是一天的时间给勤勉的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。——鲁迅

强调阅读面一定要广，要不断扩大。保持一生的阅读习惯。不断进步，终生学习。大学毕业后仍要学习。一生中都要不断丰富自己。人是要提高境界的，而人的境界是无止境的。人生应有意义，有价值。要学会自主学习。读书和没读书肯定是不一样的，境界会不同。（如有可能阅读原著），书犹药也，善读之可

古人云：生子不易，养子难。对于年轻父母来说，都是第一次做父母，没有育儿经验，心理期望值又高，因而在孕产期和育儿过程中，内心常常会感到焦虑和紧张。为帮助年轻父母轻松顺利地度过孕产过程，解决育儿难题，王学典编写了《怀孕·分娩·育儿百

科全书》。本书立足现代家庭生活，根据中国人特有的体质和孕产育儿环境和传统观念，介绍国内外最先进的孕产育儿理念，囊括了国内外遗传科、产科、产前诊断、产妇和新生儿护理、育儿、早教等领域最前沿的研究成果，并针对现代父母最为关注的问题，全方位、全程做出了科学解答，打造一部真正属于中国父母的孕产经、育儿经，更实用，更好用，让每一个家庭用起来省心、放心。

快递员很好快递员很好

《天生敏感》是一部为高度敏感者而写的书。高度敏感这一特质长期以来不被认识，或被误解，而且往往被混同为内向、羞怯、拘谨等带着负面含义的性格标签。本书作者作为一个高度敏感者，通过自己的亲身经历以及深入研究，让读者认识到敏感特质是客观存在的，有天生的遗传倾向；最重要的是，敏感特质并不是一种缺陷，高度敏感的人有自己独特的天赋和创造力！
如果你是一位高度敏感者，或者你的孩子、配偶、朋友是高度敏感者，你就应该打开这本书。你打开它，它就为你打开世界。重新认识自己，获得新的精神能量。这是一部及时的书，一部温暖的书，一部帮助无数人走向积极的书。 作者简介
伊莱恩·阿伦，心理学研究者、大学教授、心理医生和作家，亲密关系研究和高度敏感者研究领域的领先者，也是一名高度敏感者。 目录 序言 | 1 阅读指南 | 9
自我测试：你是高度敏感者吗？ | 10 第1章 敏感特质令你与众不同 | 1
敏感的身体、敏感的心灵，带给你敏锐的直觉、洞察力、创造力、热情，更带给你灵性。
。 克里斯汀的误解 / 2 “别紧张，你只是生性敏感” / 3 克里斯汀危险的一年 / 4
高度敏感的两点事实 / 5 天资的两面性 / 6 压垮骆驼的最后一根稻草 / 8 激动，并非恐惧 / 9 敏感特质令你与众不同 / 10 “我的敏感特质是遗传的吗？” / 12
你属于理想性格吗？ / 14 心理学上的偏见 / 16 你是参谋还是勇士？ / 17 查尔斯的故事 / 18 自豪的理由 / 20 第2章 深入探索敏感特质 | 23
一种天生的特质。敏感切实存在，无须烦恼。 罗布和丽贝卡 / 24 不同的睡眠状况 / 25

虽然有点冷门，对某些人还是很有指导意义的

满减叠加券，那是相当的优惠了，屯了很多慢慢看，不能辜负。书很新，配货很快

需要静下心，慢慢来看！！！！

岐伯对曰：八风发邪以为经风，触五脏，邪气发病。所谓得四时之胜者，春胜长夏，长夏胜冬，冬胜夏，夏胜秋，秋胜春，所谓四时之胜也。
东风生于春，病在肝，俞在颈项；南风生于夏，病在心，俞在胸胁；西风生于秋，病在

肺，俞在肩背；北风生于冬，病在肾，俞在腰股；中央为土，病在脾，俞在脊。

【译文】黄帝问道：什么是天有八风，经有五风？

岐伯说：自然界的八方之风会产生八种不同的风邪，中伤经脉，形成经脉的风病，风邪还会继续随着经脉而侵犯五脏，使五脏发病。四季的气候是相互克制的，即春季属木，克制长夏；长夏属土，克制冬水；冬季属水，克制夏火；夏季属火，克制秋金，秋季属金，克制春木，这就是四时气候的相克相胜。

东风在春季产生，通常引发肝的病变，病邪从颈部侵入。南风在夏季产生，常常引发心的病变，病邪从胸胁侵入。西风在秋季产生，常常引发肺部的病变，病邪从肩背侵入。北风在冬季产生，多引发肾的病变，病邪从腰股侵入。长夏属土，土位于中央，病变多发生在脾，病邪常从背脊侵入。

【原文】故春气者，病在头；夏气者，病在脏；秋气者，病在肩背；冬气者，病在四肢。故春善病鼽衄，仲夏善病胸胁，长夏善病洞泄寒中，秋善病风疟，冬善痹厥。故冬不按蹠，春不鼽衄；春不病颈项，仲夏不病胸胁；长夏不病洞泄寒中，秋不病风疟，冬不病痹厥，飧泄而汗出也。夫精者，身之本也。故藏于精者，春不病温。夏暑汗不出者，秋成风疟，此平人脉法也。【译文】

因此春季邪气伤人，病多发生在头部；夏季邪气伤人，病多发生在心脏；秋季邪气伤人，病多发生在肩背；冬季邪气伤人，病多发生在四肢。

所以，春天多出现鼽衄之病，夏天多出现胸胁方面的疾病，长夏多出现直泄无度的洞泄等里寒病，秋天多出现风疟，冬天多出现痹厥之症。因此冬天不要扰动筋骨，力求藏阴潜阳，这样第二年春天就不会出现鼽衄和颈部疾病，夏天就不会出现胸胁病变，长夏季节就不会出现洞泄等里寒病，秋天就不会患风疟病，冬天也不会患痹厥、飧泄、出汗过多等病。

精是人体的根本，所以阴精内藏而不外泄，春天就不会罹患温热病。夏天气候炎热，阳气旺盛，假如不能排汗散发热量，秋天就会患风疟病。这是一般为人诊察四季病变的普遍规律。【原文】

故曰：阴中有阴，阳中有阳。平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；合夜至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也；鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也。故人亦应之。【译文】

阴和阳又各有阴阳之分。白天属阳，清晨到中午时段，是阳中之阳；中午到傍晚，是阳中之阴。夜晚属阴，傍晚到半夜，是阴中之阴；半夜到天明，是阴中之阳。自然界的阴阳之气是这样，人的阴阳之气也是这样。【原文】

夫言人之阴阳，则外为阳，内为阴。言人身之阴阳，则背为阳，腹为阴。言人身之脏腑中阴阳，则脏者为阴，腑者为阳。肝、心、脾、肺、肾，五脏皆为阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦，六腑皆为阳。

所以欲知阴中之阴，阳中之阳者，何也？为冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，皆视其所在，为施针石也。【译文】

就人体而言，外属阳，内属阴。单就人的躯干而言，背部为阳，腹部为阴。就脏腑而言，脏属阴，腑属阳。即肝、心、脾、肺、肾五脏都属阴，胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦六腑都属阳。

为什么要知道阴阳中又各有阴阳的道理呢？这是因为只有据此来诊断四时疾病的阴阳属性，才能进行治疗，比如冬病在阴，夏病在阳，春病在阴，秋病在阳，要依据疾病各自所在部位的阴阳属性来选择相应的针刺疗法和砭石疗法。

【原文】故背为阳，阳中之阳，心也；背为阳，阳中之阴，肺也；腹为阴，阴中之阴，肾也；腹为阴，阴中之阳，肝也；腹为阴，阴中之至阴，脾也。此皆阴阳表里，内外雌雄，相输应也。故以应天之阴阳也。【译文】

背部为阳，心是阳中之阳，肺是阳中之阴。腹部为阴，肾是阴中之阴，肝是阴中之阳，脾是阴中之至阴。

以上所说。都是人体阴阳、表里、内外、雌雄相互联系又相互对应的例子，它们与自然界的阴阳变化是相互对应的。

【原文】帝曰：五脏应四时，各有收受乎？岐伯曰：有。东方青色，入通于肝，开窍于目，藏精于肝。其病发惊骇，其味酸，其类草木，其畜鸡，其谷麦，其应四时，上为岁星，是以春气在头也。其音角，其数八，是以知病之在筋也，其臭臊。南方赤色，入通于心，开窍于舌，故病在心。其味苦，其类火，其畜羊，其谷黍，其应四时，上为荧惑星。是以知病之在脉也。其音徵，其数七，其臭焦。中央黄色，入通于脾，开窍于口

，藏精于脾，故病在舌本。其味甘，其类土，其畜牛，其谷稷，其应四时，上为镇星。
是以知病之在肉也。其音宫，其数五，其臭香。【译文】
黄帝说：五脏与四时变化相应，它们还分别与其他事物相归属吗

还没看，觉得封面好看才买的。

这书竟然没人评论~比较冷门。还没看，看完再说吧~

[天生敏感_下载链接1_](#)

书评

[天生敏感_下载链接1_](#)