

# 高敏感童易受刺激鬧情緒 打開「完美主義者」心窗

有些孩子天生具有敏銳感覺，容易因為一點小事，情緒反應大，在外人看起來，覺得他們是不聽話，其實不然，他們也許是高敏感兒童，父母們常常會因此承受壓力，不知如何與其相處。

本期兒童健康將為家長解讀高敏感兒童的內心世界，提供一些建議，讓家長懂得如何正確與高敏感兒童相處，營造良好的家庭氛圍，令孩子表現出天賦的才能。 教育佳記者唐雪婷整理

▶ 面對高敏感的孩子，家長溫柔的教導較斥責更有效。



高敏感兒童（Highly Sensitive Child）是美國心理學家 Elaine N. Aron 在 1996 年所提出的概念，他將高敏感兒童定義為「天生擅長捕捉環境細節、各種變化，並會對此作出強烈反應的孩子」。根據她的研究，世界上每 5 人就有一個是高敏感族群，他們常常情緒反應大，會因為一件小事崩潰。

高敏感兒童常見以下特徵：大

腦接受外界訊息會無意識做出更多、更複雜解讀；天生對新事物注意與思考比一般人多，因而常處於過度刺激、疲累、沮喪難過的狀態；對任何事物的感受都是深刻的，經常是完美主義者，犯點小錯就反應強烈，易為別人的煩惱而痛苦；無論是微小的聲音、氣味、某個眼色、一聲斥責都輕易察覺，牽動情緒。

人們常常會將自閉症和高敏感兒童混淆，因為孩子表現出來的特徵在某些方面很相似。其實，自閉症兒童是大腦對社交的理解能力較低，而高敏感兒則是大腦超載太多資訊，而變得無法負荷，這兩種是完全不一樣的。

高敏感兒童的情感比較敏銳。他們在採取行動之前會仔細思考，所以有時候在大人看起來，好像比較害羞或害怕，其實他們只是在觀察。這些高敏感小朋友會非常關注環境的細節，尤其是關注他人的面部表情和情緒，然而大多數人會誤以為他們反應過度，容易分心。環境中的刺激越多，高敏感兒童的壓力就越大，或會影響表現。例如在家中彈鋼琴表現非常好，但是在其他人面前失準，沒辦法正常演奏。

## 耐心教育 融入社會

社會大眾了解有限，因而常將這樣的特質視為缺點與麻煩，在外人看來可能會指責是家長沒有教好，因而變相

## 高敏感兒童 四大特徵

- 擅長深度處理資訊
- 容易過度接受刺激
- 情感豐富、同理心強
- 能敏銳察覺細微刺激



成為父母的壓力。那面對這種情況要如何處理呢？父母不要去責罵孩子，而是要協助孩子探索為什麼會那麼生氣？為什麼會難過？引導孩子說出他的困難，然後教導孩子如何正確處理。

從嬰兒時期開始，高敏感兒就能感受到父母的情緒，並受到影響。如果父母感到崩潰，他們會更加崩潰。父母的責罵、情緒失控，對他們來說會是過度刺激。當感受到家長的不滿時，他們也會感到更加不開心。因此，對於高敏感的小朋友來說，更需要父母的體貼和耐心，用溫柔而堅定的方式來解釋會比斥責更加有效。

家長常擔心擁有高敏感特質的孩子難融入社會。但其實只要父母在他們身邊給予堅定的陪伴，便是最好的安撫。在適當情況下，接納小朋友的獨特性，敏感的兒童不僅對負面事物敏感，對正面美好的事物也同樣敏感。只要家長能提供幸福正面的成長環境，發掘小朋友的優點，高敏感兒童也可快樂成長。

## 高敏感檢測量表

1. 容易受到驚嚇。

是 否

2. 抱怨衣服粗糙扎人、襪子縫線不舒服、衣服標籤磨得皮膚癢。

是 否

3. 一般而言，不喜歡意外驚喜。

是 否

4. 用溫柔的勸說比嚴厲的處罰有效。

是 否

5. 好像可以讀我的心。

是 否

6. 語言能力較同齡小孩成熟，會使用超齡的詞彙。

是 否

7. 會注意到微小、不尋常的味道。

是 否

8. 幽默機智。

是 否

9. 直覺強。

是 否

10. 經過興奮的一天後，難以入睡。

是 否

11. 遇到重大改變有適應困難的問題。

是 否

12. 如果衣服濕了或弄髒了就想換衣服。

是 否

13. 有問不完的問題。

是 否

14. 是完美主義者。

是 否

15. 會注意到別人的不開心。

是 否

16. 喜歡安靜的玩耍。

是 否

17. 問深刻而需要思考的問題。

是 否

18. 對痛苦非常敏感。

是 否

19. 在吵雜的環境中會顯得焦躁不安。

是 否

20. 會注意到細節（例如有人動過家裏的擺設或是換了髮型）。

是 否

21. 爬高之前會先考慮是否安全。

是 否

22. 沒有陌生人在場的時候表現得比較好。

是 否

23. 對事情有深刻的感受。

是 否

答「是」的超過 13 個，表示你的孩子可能是高敏感兒童。如果在 13 題以下，但程度非常誇張，也有可能是高敏感兒童。如果在 13 題以下，或符合其中的一、兩項，但程度非常誇張，也有可能是高敏感兒童。因此比起測驗結果，父母的感受更準確。

來源：Elaine N. Aron 「高敏感族」網站

