高敏感族的寶藏：探索芳療與內心平靜的力量

財團法人「張老師」基金會蔡宜軒心理師與編輯群

右側的描述很符合您嗎？



- ☐ 不愛給人添麻煩，但有時因不敢說出自己的困難，而把事情越搞越糟
- ☐ 聚會或活動中，對於周遭交談的人聲、播放的音樂感到坐立難安
- ☐ 豐富的色彩會使你眼花繚亂
- ☐ 儘管沒有太多的壓力，但似乎總是時常感到疲憊
- ☐ 每天需要花費時間沈浸在自己的世界中，才能調節自己的感受和狀態
- ☐ 常常會被周遭人說「想太多」「瞎操心」「太脆弱了吧」等

環顧周圍的家人朋友，他們似乎不像自己一定需要花大量的時間處理這些感受，不禁默默懷疑自己是不是不正常？事實上，這世界上約有15-20%的人，跟你一樣屬於「高敏感族」。「高敏感」其實是一種中性的描述，這類型的人，較容易感知到不適、不舒服的感覺，同時也會有想要趕快調整的想法，因此常被認為比較挑剔、難搞，或是被說玻璃心。



「高敏感族」一詞，是由美國精神分析學者伊蓮艾融博士（Dr. Elaine Aron）在1996年所提出。高敏感族習慣深入處理資訊，並對容易對接收來的資訊產生高度共感，而造成心理上較大的負荷，例如，他們待在太多刺激的環境中就想逃離、對於短時間內要應付很多事感到煩躁、很容易被別人的情緒影響、不喜歡犯錯、容易自責等等。此外，高敏感族對光線、氣味或聲音也極度敏感，容易因為外在環境刺激而出現不適感，而且幾乎所有不舒服的感覺都會被放大。



不過高敏感族的特質與天賦若被放在適當的位置，或能夠好好地被自己接納，其實才能是勝於其他人的。正因為心思如此細膩，所以能體會到比別人更多的訊號。了解自己的獨特對於高敏感族的人來講，格外重要的。

高敏感人格者平時可練習冥想、正念訓練或簡單的腹式呼吸，建立心靈與身體的連結，並與自我意識進行對話。而在進行腹式呼吸的過程中，我們更可以藉由芳香精油的嗅吸過程，舒緩緊繃的身心。將對原本對焦慮的情緒的糾結，轉移注意力到吸吐有香氣的味道中，一吸一吐，自然流動。這個過程，能夠很好地訓練我們的大腦不被過多外界事物的刺激所干擾，達到梳理情緒的效果。對於高敏感族來說，建立身心的連接並與自己進行對話是特別有益的。

芳療便利貼



▲ 香氣配方　純正薰衣草、羅馬洋甘菊、檀香。

▲ 香氣用法　芳療泡澡，在溫水中添加幾滴適合自己的芳香精油，享受芳香和溫暖的浸泡，有助於緩解身心壓力，提升整體的放鬆感。

▲ 香氣功效

▽ 純正薰衣草在芳療界有被譬喻為溫柔體貼卻也略帶壓抑傾向的「日本傳統媽媽」性格，這種照顧他人而忘記自己需求的母親能量形象，對於高敏感族的分離焦慮、感覺孤單而睡不好、常感無所依靠，禍患得或失的恐懼，其效果特別好。

▽ 羅馬洋甘菊有「植物醫生」的美譽，在生長特性上有可以治癒其周圍的植物的功能。在精油的芳香分子組成中屬於有強烈鎮靜效果的酯類，除了味道相當的醇美，在文化上也經常被歐洲人拿來安撫孩童在睡覺前使用，舒緩壓力、緊張、不安、憤怒、恐懼等情緒，帶來心靈平和。

▽ 檀香的氣味總讓人很快地聯想到宗教的意涵，特別能讓人下意識在內心多了幾分平靜與安寧。正因為此香氣被認為有助於提高意識和靈性的層面，促進冥想和內省的狀態，檀香能有效地幫助我們與內在的自我建立聯繫，提升對自身和周圍世界的覺知，與高我建立更深層次的聯繫。

我一直都認為，正念芳療是一種與自己建立深層連接的方式。
特別對於高敏感族而言，當我們學會觀察自己的感受，
接納它們而不是逃避或抗拒。
邀請自己在香氣的陪伴下，深入自己的內心世界，
瞭解自己真實的需要和渴望，
用正念芳療的力量，呵護自己的內心花園，
走向自我成長和內心的平安。



張老師員工協助方案諮詢預約專線:2993-6180*32
信箱:S240403@CYC.TW
服務時間:週一至週五(上班日) 09:00-12:00 14:00-17:00