

【2021 全國科學探究競賽-這樣教我就懂】

社會組 科學文章表單

文章題目：高敏感族群

文章內容：(限 500 字~1,500 字)

這世上有群人常常被別人說「太敏感」、「想太多」；他們常常聞到一些不悅人的淡淡味道、惱人的細微噪音，但身邊的人卻毫無反應；他們因為以上種種原因而懷疑自己與他人不同，他們就是世界上佔比約 15%-20%的「高敏感族群」。

高敏感族群 (Highly Sensitive People, HSP) 主要定義是指一群對內在、外在刺激都很敏感而容易陷入情感中的一群人，這一詞是大約在 1990 年代中期由美國的 Elaine Aron 博士提出的新詞彙，高敏感族群不是心理疾病，而是一種人格特質。顧名思義這群人就是敏感度極高的人，能感受到周圍事物細微的變化，同時對他人的情緒變化也很敏銳，根據統計高敏感族群在世上的佔比約為 15%-20%，但目前沒有正式的男女統計比例。

這種特質可以用 DOES 這四個字母來描述：

- 一. **深度處理 (depth of processing, D)**：HSP 處理任何資訊都非常深入。
- 二. **過度刺激 (overstimulation, O)**：深入處理資訊後，這些資訊對 HSP 來說帶來的刺激都不小。
- 三. **情緒反應和同理心 (emotional reactivity&empathy, E)**：容易和接收而來的外界資訊共感。
- 四. **敏感刺激 (sensitive stimuli, S)**：對氣味、聲音和光線極度敏感。

但並非所有 HSP 都會出現上述特徵。

在科學上，高敏感族群的正式科學名稱為「感官處理靈敏度」(sensory-processing sensitivity, SPS)，是天生而非後天學習而來。大部分人以為高敏感族群是內向者但其中有 30%的人屬於外向者。從造成 HSP 的原因來看，他們的大腦在接收資訊時和其他人不同，他們的神經系統高度敏感，接收到的資訊很容易就驅動 HSP 的生理和心理，讓他們對周遭環境的風吹草動異常敏感。HSP 的大腦島葉 (insula) 高度活躍，因此他們對內在情緒和身體的波動很敏銳，這也解釋了為什麼他們對痛覺、飢餓的反應比一般人強烈。

根據研究，HSP 對環境和他人情緒的敏感，讓他們比較有創意和良心，許多藝術家、詩人都屬於 HSP。但同時他們也是憂鬱症和精神疾病的高危險族群。加州州立大學心理學與人類發展學教授阿札巴 (Marwa Azab) 建議，HSP 可以想辦法降低環境中的刺激物，手頭上不要同時處理太多事。當發現自己不安時，記得停下來。如果覺得腦袋塞太多事情，不妨把自己的

思緒寫下來。此外，HSP 也可以嘗試冥想，幫助大腦放鬆。最後，阿札巴教授建議 HSP 多想想高度敏感特質帶來的益處，珍惜自己與眾不同的天賦。

參考資料

<https://www.managertoday.com.tw/articles/view/58981>

https://www.youtube.com/watch?v=MRcxtnQ_Nkg

註：

1. 沒按照本競賽官網提供「表單」格式投稿，不予錄取。
2. 建議格式如下
 - 中文字型：微軟正黑體；英文、阿拉伯數字字型：Times New Roman
 - 字體：12pt 為原則，若有需要，圖、表及附錄內的文字、數字得略小於 12pt，不得低於 10pt
 - 字體行距，以固定行高 20 點為原則