

《为什么受伤的总是聪明人》

图书基本信息

书名：《为什么受伤的总是聪明人》

13位ISBN编号：9787111534247

出版时间：2016-6

作者：[美]埃里克·麦瑟尔（Eric Maisel）

页数：252

译者：张珺颖,韩文恺

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《为什么受伤的总是聪明人》

内容概要

很多时候聪明也会带来"阴影"

暴露人格中迷人却又烦人的一面

虽然聪明，但还是达不到自己希望达到的水平

由于理解能力超群，导致比他人更易悲伤忧虑

日复一日、年复一年地工作，却没有让脑力真正发挥作用

希望能够有所产出（在智力或艺术攻坚方面），却苦于没有成果

与自己的文化、家庭、朋友疏远，时常感到孤独

如果你有上述困惑，恭喜你！这本书就是为你而写的。

聪明人都具有活跃的大脑，厌倦感便极易成为他们的特殊困扰，他们常常自言自语："天啊，这就是生活吗？做些无聊的工作，偶尔看看电视，就这样而已吗？"

聪明人更适合也更可能获得高薪工作（比如医生、教授、投资者等），还可能有更好的物质生活，但这些反而会促使他们面临特殊的挑战，因此比常人更容易失去平静的生活、自信的品质和健康的情绪。

本书作者作为知名心理学家，每天都和聪明人进行对话，在和律师、医生、科学家、作家、画家、商人等各行各业的人的交谈中，他总结出了聪明人应对的15个挑战，以及如何调整自己的认知，摆脱负面情绪，寻求积极的生命意义。

一窝小猫里，一只好奇心更重，一只攻击性更强，一只是领导者，一只是跟随者。同样，一个婴儿并不是"可能"聪明，而是"已经"是聪明的了。确实，虽然小婴儿还不会说话，环境也会让他表现得很"平庸"，他一时无从写出《战争与和平》这样的书，也没法解二次方程式，但是他已经形成了某种方法，已经在用某种独有的思维模式和组织模式留意他的生活。

《为什么受伤的总是聪明人》

作者简介

埃里克·麦瑟尔Eric Maisel

心理咨询博士，著有30多本书，包括小说类和非小说类。非小说类书籍有《培养艺术家的内在》（Coaching the Artist Within）、《大胆的创造》（Fearless Creating）、《梵高的忧伤》（The Van Gogh Blues）和畅销书《十禅秒》（Ten Zen Seconds）等。

《为什么受伤的总是聪明人》

书籍目录

前言 聪明人的难题

第1章

被蔑视的聪明 1

环境会给我们压力，让我们无法思考，这很正常，也不可避免。在这种情况下你的一大难题便是如何利用有效人格，创建与大脑的新的、更加友好的关系。

第2章

聪明是矛盾的存在 11

如果有机会可以改变，聪明人就会发现，自己要从一张职业清单当中做出选择，比如医生、律师、教师、科学家、小说家、企业家，等等。但是挑选的过程反而降低了聪明人找到真正有意义的工作的机会。

第3章

先天人格、后天人格与有效人格 23

聪明人从一开始就是聪明人，然后才是环境的影响。生活的境遇会将一个人的先天人格转变为后天人格。而有效人格是一种意识，允许我们进行改变。

第4章

智慧是一种甜蜜的负担 33

我们要求大脑解答各种各样的问题，比如买这辆车还是那辆车，生活到底还有没有意义。我们要求大脑解决问题，提升我们的精神，理解生活的目标。越聪明的人，越有可能这样使用大脑，越有可能产生痛苦的压力。

第5章

越聪明，越狂躁 45

凡思虑过甚者较之疏于思考者更易罹患狂躁症。毫无疑问，那些机敏、富有创造力、深思熟虑的人更易周期性地被狂躁症困扰。

第6章

大脑紊乱的特征 57

我们的思考能力，区别于他人的特质，都将保护我们，为我们所用。聪明人比常人遭遇更加严重的精神紊乱问题，原因很简单，聪明人的思维更强大。

第7章

智能差距，心有余而力不足的痛苦 69

人类有一种讽刺的特性，那就是我们会从事一些自己无法胜任的脑力劳动。有一种痛苦的情绪是心理学并不曾涉及的：那就是心有余而力不足的痛苦。这些差距也就是聪明人生活中的真正问题。无论这些差距是否能够逾越，减缓这种痛苦势在必行。

第8章

追求完美带来的思考焦虑 81

如果人们想尽善尽美，那么他就必须妥善处理焦虑情绪。即使我们原本就能胜任某一特定的思考工作，也无须与恼人的智能差距抗争，聪明人还是需要应对思考焦虑。

第9章

语言和逻辑的诱惑 93

聪明人很可能会怀有这样的直觉，那就是他们能一眼看穿一些常规的把戏，这些把戏通常是某些人以语言为媒介，目的是进行欺诈、游说和兜售。但事实上他们和所有人一样，不知不觉中掉入了社会、媒体以及统治阶级早已布设好的隐喻陷阱。

第10章

神秘主义的诱惑 107

聪明人，如果倾向于迷信（草率的神秘主义），那么他可能会体会到一种真正的痛苦。同理，如果他拒绝相信迷信，那他也将坠入冷酷和悲伤的深渊。

第11章

坚定但并不引以为豪的信念 119

《为什么受伤的总是聪明人》

为数众多的聪明练达之人胸怀热情、志趣，他们接受教育然后开始自己的事业追求。虽然如此，他们却从未脚踏实地从事真正心仪之事（比如某门学科、某种行业、某种生活方式）；甚至他们对自己心怀的那种热情、志趣也很快就感到厌倦不已。

第12章

不合情理地自寻烦恼 131

当你进化为一种具有智慧的生物，你便具备了对周边事物进行思考的能力，包括它在宇宙中的位置（太低）、它未来发展的道路（太艰险）、它的成就（太少）、它的希望（破灭了），以及它的一天（繁忙且空虚）。它会思考所有的事物，包括所有合理、不合理的想法。

第13章

评判之痛 143

由于你能洞悉世间百态，无论从职业选择到娱乐选择，还是从娱乐选择到宇宙观，你会以怀疑自己的思想、选择、决定，甚至是价值观和原则而告终。这种令人懊恼的能力也解释了为什么聪明人总是举棋不定、优柔寡断。

第14章

"神-虫"自体综合征 155

两种人生观，一种认为人生意蕴深刻，过程特殊；另一种则认为人生一文不值。这两种观念，虽然冲突，但完全是真实和恰当的：一个人或许每一分钟都在这两种看法中循环往复，这种冲突导致了人们时而自信，时而软弱，时而积极，时而冷漠；时而冷静努力，时而自我沉沦。之所以如此变幻无常都是因为"神-虫"自体综合征在作祟。

第15章

把握生活的意义 169

如果你是个聪明人，具备抽象思维，评判存在主义意义，以及评判宇宙运转规则的能力，那么你将会比常人遇到更多的意义危机。但假使你能认识到意义的确切本质，那么意义对你而言就不再是棘手的问题。最终，你会成为生命中意义的主宰。

第16章

构建日常意义 179

意义主要是一种主观心理体验，你能够构建意义或者至少在很大程度上影响意义的实现。书中的15点建议供意义构建者参考。

第17章

接受意义的流动性 193

世界上没有纯粹的体验，也没有绝对的意义，更没有成功的保证。对于如此真相，他欣然接受，并且在意义的范畴内做出慎重选择，让自己拥有更好的机会，创造一个真切的人生。

第18章

锻炼你的大脑 205

在本章中，我希望你能花一些时间思考和写作。目标是让你体验自然心理学的原理和实践行为是如何帮助你应对这些棘手的挑战的。我希望你能在自己写下的答案中获得启发。

第19章

聪明人的蓝图 219

假如你是人群中最聪明的那15%，你将如何应对上文的这些挑战呢？

《为什么受伤的总是聪明人》

精彩短评

- 1、在构建意义的路途上渐行渐远。。。
- 2、啰里八嗦
- 3、看看
- 4、如果我认为我目前的问题就是这本书要解决的，是不是太自以为是....（写在标注“想读”的时候）；读过之后真的解决了心理问题啊，可能是积压到一定程度，也开始反思了，正好读这本书，顺着阅读梳理了情绪和思想，舒服了
- 5、大部分章节翻译太烂，我怀疑译者并未领会作者真意。
- 6、不知道编辑为什么要出这种书名。内容跟受伤和聪明没太大关系，只是从自然心理学分析让有焦虑困扰的人去了解自己和调整。
- 7、还行吧，花了点脑子
- 8、能翻译的不那么晦涩么！能不能翻译的信达雅一些？
- 9、15%的聪明人是人群中的特殊人，或者创造巨大财富，或者也是寂寥庸常。智商高也会在某种程度上近乎痴颠，许多烦扰。适当愚钝，舒服的。评价很高的书，天啦，木有太懂。
- 10、聪明人对意义的追寻
- 11、Won't spare a dime on some unknown alma mater's amateur writing anymore. Oh my stereotype..
- 12、提升自我修养
- 13、聪不聪明都可以跳过
- 14、我就是聪明人！
- 15、思辨偏多，经验不足。
- 16、机械工业出版社的书出了名的难读，这本算容易的了。有很多故弄玄虚的废话，但也是值得看的一本。“视意义为产生凄美人类的一个无止境之源头”.....
- 17、很好的一本书，看豆瓣目录就把大纲大意总结的很好!
- 18、解药？毒药？洞察的事情太多，所以对任何事都感到厌倦，脑中都是痛苦、沮丧、焦虑、暴躁！总而言之生活百无聊赖、日渐绝望.....所以没有解药，唯有一死。
- 19、人出生时并不是一张“白纸”，而是有“先天人格”
意义是一种主观心理体验
学会维护自己的意义感
学会自我管理
- 20、有一定启发性，但独到后面就有点像布道了
- 21、17.04.12
13M非常啰嗦，适合当临睡读物，读两章就可以心情很好的睡去，相当治愈，说明睡眠没毛病。焦虑和抑郁还是要靠自我调节，看心理类书籍纯粹是求心理安慰。本以为是本思维类的科普书籍，我错了.....
- 22、我们如何避免生活中虚无主义，神秘主义，批判，完美主义，意义危机这些陷阱，答，在生活的原则的基础上构建意义，而不是寻找意义。
- 23、我这种蠢人为什么也要受伤。。。
- 24、觉得佛学的思想还是蛮不错的。
- 25、十分！特别！极其！很！啰嗦！！但啰嗦得很有技巧，不招人烦；提出#先天人格-后天人格-有效人格#观点，解释部分暴躁及焦虑“患者的病因”。但书名太玛丽苏了，不是为凑单决不想碰它啊！！以及并未指明实践方案。
- 26、没啥营养，或者说对我没啥营养，可能我是个自以为聪明的非聪明人，才会上当买这书(^ _ ^)~
- 27、花了点脑子
- 28、这书能治焦虑症。

《为什么受伤的总是聪明人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com