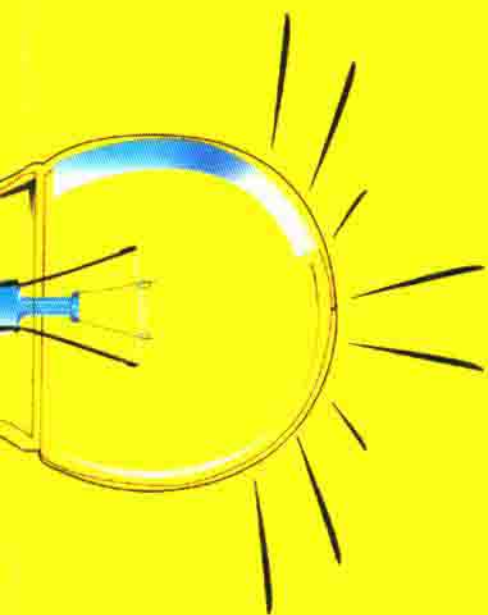


聪明人 通识手册



Petit guide à l'usage des
gens intelligents
qui ne se trouvent pas très doués

[法] 贝雅特丽丝·米莱特 / 著
潘澈 / 译



Béatrice Millêtre

直觉和整体？或者，逻辑和分析？
思维方式的不同，决定了你是你！
利用你的思维优势，唤醒你的美妙潜能！
你就能更好地按自己的方式生活！



相信星座，不如相信心理学！

法国行为与认知心理师为你打开思维谜团

山东文艺出版社

聪明人通识手册

Petit guide à l'usage des gens intelligents
qui ne se trouvent pas très doués

[法] 贝雅特丽丝·米莱特 著

翟澈 译

山东文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

聪明人通识手册/(法)米莱特著;潘澈译.
—济南:山东文艺出版社,2014.1
ISBN 978-7-5329-4057-8

I. ①聪… II. ①米… ②潘… III. ①思维方法—研究
IV. ①B80

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 286704 号

图字:15-2013-229

**Petit guide à l'usage des gens intelligents
qui ne se trouvent pas très doués**

Béatrice Millétre

© 2007, Editions Payot & Rivages

聪明人通识手册

[法]贝雅特丽丝·米莱特 著 潘澈 译

主管部门	山东出版传媒股份有限公司
集团网址	www.sdpress.com.cn
出版发行	山东文艺出版社
社址	山东省济南市英雄山路 189 号
邮编	250002
网址	www.sdwypress.com

读者服务	0531-82098776(总编室) 0531-82098775(发行部)
电子邮箱	sdwy@sdpress.com.cn

印	刷	山东德州新华印务有限责任公司
开	本	890mm×1240mm 1/64
印	张	3.5
字	数	70 千字
版	次	2014 年 5 月第 1 次
印	次	2014 年 5 月第 1 次
书	号	ISBN 978-7-5329-4057-8
定	价	18.00 元

引言

长久以来，人们认为有一种独特而唯一的脑运转方式普遍存在于所有人类中。同时，这种假设又困扰着我们。

实际上，在亚里士多德和一个古罗马角斗士之间，在莫扎特和他的大公（西欧各国介于国王与公爵之间的爵号）之间，从思考方式上来说，什么是共通的呢？

近来，这个问题有了答案：实际上，没有共同点。

1981年，美国神经生理学家斯伯里（Roger W.

Sperry) 因为他在大脑方面的发现获得了诺贝尔医学奖，这些发现可以被总结如下：大脑有两种运转方式，一种是更为偏向直觉和整体，而另外一种更依赖于逻辑和分析。

科学更偏爱逻辑和分析型的思维方式，因为大多数人都是以此种方式进行思考的。但另外一方面，社会也乐于接受那些直觉型的天才，如莫扎特和亚里士多德就属于这一类型。就像我在诊室接待的差不多半数以上的人一样。他们来咨询，是因为他们感到迷失，经常走神。他们的痛苦表现为不适应、失败感和缺乏自信心，并深陷压力之中。

这种痛苦源自他们自身的差异，这种差异他们并不完全了解，但能感觉到存在于自己身上，并且无法很好地接受这种特殊性。

因为这种差异是隐性的，它仅能通过他们待人接物的态度表现出来，这种态度对他们来说是正常的，就像其他人的态度，对其他人来说也是正常的一样。

实际上，这种个体的差异带来的是一种对比，与他人的对比。当然，结果是令人失望的，虽然其实根本不具备任何可比性，这种对比无可避免地导致他们对自己的优势失去信心，对自己的能力视而不见。

但是，对那些依赖直觉来思考的人来说，这种思维方式却能带来令人满意的效率，借助它，可以毫不费力地想问题，一心二用，变得富于创造力，实现有创意的计划，在其中大展拳脚并找到内心的平静，如今它却变成不足之处了。

这本书的目的在于：引导你更好地按自己的方式生活。

首先，它帮助你更好地了解自己，并知道你是谁。

其次，向你解释你的思维方式是怎样的，概括性的思维方式由什么组成，它以什么为基础，有什么样的特点。

最后，告诉你那些利用此种思维方式优势的关键要素，唤醒这属于你并沉睡许久的美妙潜能。

目 录

1	引言
5	第一部分 我是谁
13	第一章 我总是被那些显而易见的事吸引
21	第二章 我隐约感到某件事情无法达成
35	第三章 在人群中，我形单影只
45	第四章 工作中
57	第二部分 并行不悖的两个世界
65	第五章 什么是概括性思维
73	第六章 这意味着
80	第七章 一点神经生理学知识
86	第八章 结果

107	第三部分 释放我的潜能
112	第九章 我组织自己的想法
117	第十章 我构建我的思考
131	第十一章 我需要“一心多用”
137	第十二章 在众多计划中找到自己的声音
147	第十三章 我进入他人的逻辑
161	第十四章 表达我的想法
172	第十五章 在工作中，我大展拳脚
185	第十六章 我理解他人
193	第十七章 自我激励
199	第十八章 我对自己充满信心
205	结论 那么现在
211	全景式思维人特征
215	致谢

引言

长久以来，人们认为有一种独特而唯一的脑运转方式普遍存在于所有人类中。同时，这种假设又困扰着我们。

实际上，在亚里士多德和一个古罗马角斗士之间，在莫扎特和他的大公（西欧各国介于国王与公爵之间的爵号）之间，从思考方式上来说，什么是共通的呢？

近来，这个问题有了答案：实际上，没有共同点。

1981 年，美国神经生理学家斯伯里（Roger W.

Sperry) 因为他在大脑方面的发现获得了诺贝尔医学奖，这些发现可以被总结如下：大脑有两种运转方式，一种是更为偏向直觉和整体，而另外一种更依赖于逻辑和分析。

科学更偏爱逻辑和分析型的思维方式，因为大多数人都是以此种方式进行思考的。但另外一方面，社会也乐于接受那些直觉型的天才，如莫扎特和亚里士多德就属于这一类型。就像我在诊室接待的差不多半数以上的人一样。他们来咨询，是因为他们感到迷失，经常走神。他们的痛苦表现为不适应、失败感和缺乏自信心，并深陷压力之中。

这种痛苦源自他们自身的差异，这种差异他们并不完全了解，但能感觉到存在于自己身上，并且无法很好地接受这种特殊性。

因为这种差异是隐性的，它仅能通过他们待人接物的态度表现出来，这种态度对他们来说是正常的，就像其他人的态度，对其他人来说也是正常的一样。

实际上，这种个体的差异带来的是一种对比，与他人的对比。当然，结果是令人失望的，虽然其实根本不具备任何可比性，这种对比无可避免地导致他们对自己的优势失去信心，对自己的能力视而不见。

但是，对那些依赖直觉来思考的人来说，这种思维方式却能带来令人满意的效率，借助它，可以毫不费力地想问题，一心二用，变得富于创造力，实现有创意的计划，在其中大展拳脚并找到内心的平静，如今它却变成不足之处了。

这本书的目的在于：引导你更好地按自己的方式生活。

首先，它帮助你更好地了解自己，并知道你是谁。

其次，向你解释你的思维方式是怎样的，概括性的思维方式由什么组成，它以什么为基础，有什么样的特点。

最后，告诉你那些利用此种思维方式优势的关键要素，唤醒这属于你并沉睡许久的美妙潜能。

第一部分

我是谁

在你的大脑中，思考从来没有停止过。

你对所做过的一切有清晰的记忆：走路，想事情……你被要求顺其自然，不去刻意想这些事情，可你却不明其意。

你有很多计划，但找不到人帮助你实现它们，你也缺乏把自己推销出去的技巧，但却知道如何很好地推销别人。

有时候，你觉得自己很聪明，甚至，觉得自己很出众。但转念就否定了这个想法，并觉得自己离这个想法所传达的自命不凡很遥远。

大多数时候，你觉得自己无能、愚蠢，甚至有

些疯狂，总之，不太正常。

你用电脑工作或娱乐，一位朋友或一个同事在旁边，对你来说，电脑运行得不是很快。

但对你朋友或同事来说，这却已经足够快了。你的思维运转得太快了。对你来说，制定一个详尽的计划非常痛苦，需要耗费极大的精力。

一旦计划成型，你就开始将其重新排序，你意识到第一部分其实是最后一部分，第三部分应该是第一部分，然后，你随着工作的进展随时调整计划。

你在一个问题上卡住了，绕不出来，在原地绕圈。最后你决定换换脑子，想点别的放松一下。突然，灵光乍现，问题解决了，毫不费力。