

多向思考者

高敏感人群的内心世界

[法] 克利司德·布提可南 (Christel Petitcollin) 著 杨蛰 译

JE
PENSE
TROP

法国“国民心理师”
20多年心理咨询手

Comment canaliser ce
mental envahissant



多向思考者与生俱来的气质，让你成为“特别的一个”
发现高敏感人特有的思考模式



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

多向思考者

高敏感人群的内心世界

[法] 克莉司德·布提可南 (Christel Petitcollin) ◎著 杨蛰◎译



JE
PENSE
TROP



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

多向思考者：高敏感人群的内心世界 / (法) 克莉
司德·布提可南著；杨蛰译。——北京：北京联合出版
公司，2018.9

ISBN 978-7-5502-6604-9

I. ①多… II. ①克… ②杨… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第143151号

Original title: Je pense trop : Comment canaliser ce mental envahissant
© Guy Trédaniel Éditeur, 2010

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Righttol Media
(本书中文简体版权经由锐拓传媒取得 Email:copyright@righttol.com)

多向思考者：高敏感人群的内心世界

作者：[法]克莉司德·布提可南

译者：杨蛰

选题统筹：慢半拍·何勇斌

产品经理：慢半拍·张志元

责任编辑：管文

封面设计：异一设计

版式设计：红杉林

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京时捷印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数250千字 880毫米×1230毫米 1/32 8.5印张

2018年9月第1版 2018年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-6604-9

定价：45.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。

电话：010-84369312 010-84369315 010-64243832



你就是独一无二的天才

卡蜜是一个 20 多岁的大学生，她来到我的办公室寻求咨询，因为她觉得自己“缺乏自信心”。当她在诉说自身的问题时，整个人的情绪排山倒海而来，有时紧咬双唇，有时把她的拳头轻放在嘴上，同时泪水不停地在眼眶中打转。当她反复不停地诉说着自己的困扰时，她不时为自己过于敏感这件事感到抱歉。从她纷乱的叙述中，我渐渐了解了卡蜜。她是一个既聪明又富有创意的女孩，在人生的路途上没有太大的失常。她每年都通过大学的学期测试，顺利晋级，连自己都感到吃惊。然而，这一切的顺遂，没有让她更清楚自己的方向。随着时间的流逝，她越来越对自己的存在感到疑惑。当卡蜜的每个同学都看似一步一步往设定的人生目标迈进时，她却感到茫然失措，不知道自己的人生目标是什么，自己的定位在哪里，在社会中要往何处前进。

她渐渐感受到自己像是戴上了一个面具，木然游走于人群之中。

在日常社交中，她也觉得自己与其他人不同，像是个圈外人。对于同辈们所关注的嗜好、谈话的主题，一点儿兴趣也没有。当她参加朋友的聚会时，在某一瞬间，她的心中会油然而生一股格格不入、无法融入大家的感受。

她会突然充满疑惑地问自己：为什么我会参加这个聚会？我正在做什么？同时，她也想知道其他人为什么好像可以愉快地享受这场聚会，而她却不行。对她而言，宴会上的所有欢乐喧闹是那么虚假空泛。当下，她只有一个想法，就是赶紧离开这个人声鼎沸之地，回到自己的家。

一直以来，卡蜜试图理解自己身上发生了什么事情。自己出了什么问题？她不时充满着疑虑，还有疯狂的想法。她不明白自己到底怎么了。她一直试图寻找出口，但终究只在痛苦和绝望中度过。因此，她抑郁症的症状也越来越明显了。

卡蜜并不是单一的个案。即使有着年龄、环境的差异，许多人仍如卡蜜一般，有着孤独、圈外人的感受。这些人与现存的生活环境格格不入，便会产生自我贬抑的感觉；再加上他们的大脑如同跑马灯般不停地思考转动，更让他们无法喘息。因此，这些对自己有疑惑的人来到我的咨询中心，向我求救。

十七年来，我倾听、我观察、我试着了解每个人的问题。如同我

的其他作品，这本书集结多年来的专业咨询案例，经年累月的倾听与分享，通过埃里克·伯恩（Eric Berne）所创立的“聆听火星人”心理疗法，试着帮助我的咨询对象。在书中，我将自己与咨询对象的对话做了分析，将其作为我的研究成果。这些“圈外人”的耳朵如同一台特别的录音机，具有与众不同的聆听方式。不同于“一般人”，在对话中，他们会记录下某些特定单词或单句，但是对于对话中的重点或关键字，他们会自动隔离，充耳不闻。

在访谈的过程中，我整理这类咨询者常使用的句子如下：

我想太多了。

我的朋友们常说我是个复杂的人，还说我想太多问题了。

我的脑子不停地转，一刻也不能休息。有时候，我真的很想拔掉我头上的插头，不要再有任何想法进入我的脑海中。

我常觉得自己是来自外星球的人，大家都无法了解我。

在这个社会上，我找不到立足之地。

我觉得自己像谜一样，无法了解自己。

我的咨询对象会重复说以上的语句。因此，我渐渐拼凑出这类咨询者的情形——“他们想太多了”。多年以来，这样的咨询者身上背负着“想太多”的痛苦。随着咨询案例的增加，我慢慢地找出协助他

们的方式。在撰写此书时，我整合个案的对话内容，以便能够举例说明。在从事咨询的疗程中，我提出很多问题，希望了解这些人的心理、心智及思考的方式。同时，也想知道他们的价值观与行为动机。值得鼓励的是，“想太多”这种类型的人都有一个“乐于分享”的价值观。正因为如此，他们乐此不疲地说出他们的想法。本书的完成，真的要归功于他们无私的分享，我由衷地感谢他们对此书案例的贡献。

有谁会认为具有聪明才智的人，其自身的优点反而让他们受尽折磨呢？而这的确是“想太多”这种类型的人常有的抱怨。首先要说，他们不认为自己是个“聪明”的人。其次，由于这群人的心理与心智状态纷杂，即使夜深人静时，他们的大脑也没有休息片刻的机会。这种类型的人，厌倦自己不停地产生疑惑。另外，他们还拥有敏感易触的神经，不放过周围人、事、物的每个细节，一律接收到大脑中。“想太多”的人实在很想拔掉自己头上的插头，暂停思考。也由于与生俱来的敏感神经，他们容易受到“一般人”的误解和伤害。最后，他们自己得出一个结论：“我是来自于外太空的人类！”

永无止境的思绪，伴随这种类型的人的日常生活；纷杂的想法，扰乱了他们的心智状态。一个接着一个突如其来的想法，让他们的大脑无法喘息。这些人的大脑动得快，想法又多。有时他们会因为脑筋转动的速度快于说话的速度而发生口吃的情况。或者有的人会因为大量的信息进入脑海中，无法立即处理而表现得手足无措，只好选择沉

默应对。对于这群人来说，话语的陈述只是表达简约扼要的概念，无法确切地说明他们复杂、细腻的思想。因此他们常遇到这种疑惑——如何将自己细腻的想法，转换成精确的文字表述？这群人会持续不断地追问自己许多问题，因长期处在焦虑的状态下，对自己产生怀疑，造成自我信仰体系如流沙般不稳定。他们常说：“为什么别人没有觉察到某些事物的存在？对我来说，这些事物的存在都是显而易见的。难道我的理解力异于常人吗？还是我的认知有错？”

这群人纤细灵敏的感官和高低起伏的情绪，与他们的智力成正比。“想太多”的他们容易情绪波动，常被形容成不定时炸弹，这真的不为过。一丁点儿小事不顺心，也会让他们勃然大怒或陷入挫折的低潮里，而且他们还经常将自己淹没在悲伤的情绪中。随后，他们会大声地说：“这个世界缺乏爱！”

这些“大脑多向思考者”（surefficiency mentale）的人格特质是游走在理想主义与极端绝望之间。有的人可能有自闭症的倾向，或选择离群索居过日子；有的人会变成极端反抗者。这也说明他们会不断地在完美梦想与残酷现实中徘徊，在天真烂漫与颓然绝望间彷徨。一般来说，当发生问题后，“大脑多向思考者”会奋力寻求协助。他们总觉得身边一定会出现善良的人或事物，帮助他们解决问题。此外，“大脑多向思考者”一生都处于困惑当中，亲友、伴侣的鼓励，对他们极为重要！话说回来，你要他们接受这不完美的世界？“大脑多向思考者”

会说：“我没办法做到！”那你要他们如何面对这“永恒的困惑”呢？

若要他们接受心理咨询，这也是一大障碍。他们会害怕被看作“精神病患者”而裹足不前，无法求助心理咨询师。另外，“大脑多向思考者”认为，那些所谓“正常思考”的人，如何能了解拥有“蜘蛛网般错综复杂的思考方式”的人呢？有些心理咨询的分析，常会由于“大脑多向思考者”繁复发散的思考模式，将这种微妙而强大的思考模式区分出来，并将这群人归类为“不正常”“病态”。在求学的过程中，“大脑多向思考者”通常会被视为“问题学生”。因为他们的大脑非常活跃（多面向思考），常造成上课时无法专心或出现过动的情况。然而，事实上他们习惯“一心多用”的思考方式，觉得课堂上的单向教学过于呆板无聊。我们或许认为他们超速思考的方式会如蜻蜓点水般，过目即忘。其实不然，他们拥有同时深入学习多项任务的能力。正因如此，“大脑多向思考者”在求学的过程中，常被认为有所谓的“障碍”，举例而言，如阅读障碍、拼写障碍、算数障碍或图像识别障碍等。^①

当“大脑多向思考者”成年后，有的人会寻求协助，但可能被诊断为边缘型人格障碍、精神分裂症、狂躁症、抑郁症，或是狂躁加抑郁症。他们满心期待在咨询的过程中，能获得帮助、找到出口。然而，

^① 若想进一步了解相关资讯，请参阅玛丽-弗朗索瓦丝·内沃（Marie-Françoise Neveu）的著作《我孩子是自闭症？过动儿？阅读障碍患者？还是有其他的问题呢？》（*Enfants autistes, hyperactifs, dyslexiques, dys... Et s'il s'agissait d'autre chose?*），Exergue 出版社，2010。——作者注

他们得到的答案，竟会让他们更加无法了解自己或被贴上“××障碍者”的标签。他们期待社会上“一般人”可以接受他们原本的情形。他们实在想知道自己发生了什么事情。但是人们给他们的答案竟是“你是××障碍者”或者“你就是跟我们不一样”，他们完全无法获得协助。

大众对于“大脑多向思考者”的了解极少，甚至还没有一个完整的学术名称来定义这群人。我们可以称他们是“天才”或“高智商潜能者”。然而这些名称都已被社会大众滥用，隐含自命不凡的意义。因此，以上两个名词正好又与“大脑多向思考者”的人格特质相悖。这种类型的人比较适合使用“大脑多向思考者”这个名称来说明。它代表的是这群人通过他们敏感的五官，观察周围的环境，撷取大量又细琐的信息进入脑海中，使得大脑不停地运转。其大脑运作具有超高的效率且富含多面向的思考，容易造成当事人的心理情绪起伏动荡。我们也可以称呼这群人为“右脑主导行为者”，因为他们不认为自己是“天才”或“高智商潜能者”，但愿意承认自己是个“有独特智慧”的人。我常听到我的咨询者说：“没错，你说得对。我觉得我跟大家想的都不一样。”我要说明的是，要找到一个精确的名称来定义这群人，事实上是有困难的。因为他们每个人身上的“问题”情形都不尽相同。

也因此，不可能用单一的词语来完全涵盖这种类型的人。那么，我们又要如何称呼他们呢？《资优儿童》一书的作者让娜·西奥-法金（Jeanne Siau-Facchin），她建议不要再叫这些资优儿童为“天才”，

应称呼他们为“斑马”。我认为“斑马”这个名称还不错。因为斑马是“非典型”的动物，是个性顽强、富有独特性的动物。斑马生活在大草原上，本身的毛色会融入自然景观中，让人无法察觉。可是若将斑马以上的特点与其他动物相比，就会觉得斑马不是那么具有特色。因为它不如狗的忠诚、贴心及甘于奉献；斑马也不像猫，缺少猫的小心谨慎与敏锐的感官；若与骆驼相比，它缺乏长久的耐力；若与仓鼠相比，它还不如仓鼠在转轮上跑得快！^②

保护高度脑力开发造成困扰者协会（Groupement Associatif de Protection des Personnes Encombrées de Surefficience Mentale, 简称 GAPPEM）称呼这群人是“脑力过度开发的困扰者”（PESM）。该名称合宜地描述出这群人的心理状况，道出他们的困扰。然而，我认为并非所有这种类型的人都会因过度使用脑力，而造成生活上的不便。尽管“脑力过度开发的困扰者”一词，很贴近这群人的情形，但不具有正面的意义。同时，我也不认为大脑多面向思考者，都会造成自己或别人的困扰。所以，我还是不采用该专有名词。

另外，我也同意称呼这群人为“天才”，因为这个单词比较客观而且也贴近事实。可是如果我对这群人说：“你们是天赋异禀的人。”我

^②“天才”一词，只就儿童的逻辑智力作判断，但是“人”的本身有许多特质，例如良好的人际沟通关系、艺术天分等。每个人的优势皆不同。——译者注

想正在阅读本书的大部分读者会立即产生“排斥感”，放下这本书。^③

同时，有异议的人也会对我说：“如果这些人都是这样的天才，他们理应能够适应社会。”其实，“天才”这个名词，在如今的社会已被过度滥用。因为天资过人、骄傲自满、班上永远第一名……这些我们口中的“天才”与这些人的本质，简直是大相径庭！

刚开始，当我兴奋地发现这群“大脑多向思考者”的存在时，我直觉地称呼他们是“天才”。但我忽略了一个事实——这群人拥有敏锐的观察力。由于我之前可能过于直白，吓跑了我过去的一些咨询者。今天，借着本书的出版，我需要跟他们致歉，请原谅我的轻率大意，忘了他们的特质。本书将会提出对“大脑多向思考者”的多种建议及协助方式，并解释不同形态的神经系统及这群右脑主宰者的相关特质。以下内容，我将以另一种观察角度来描述“大脑多向思考者”，相信足以触动人心。虽然主观地知道他们与我们（“一般人”）不同，但就这群人来说，希望他们尽可能客观地面对这个事实。

我花了很长的时间，想要找出一个最合适的名词来称呼这群人。同时我也不忘与同行业的人讨论最适宜的词汇。例如，我们也可以
ADSL 网络或高速宽带的概念来描述这群人的大脑思考模式。或者，也

^③ 根据本书，70%~85%的人都是由左脑主宰思考及其行为，而有15%~30%的人，他们的行为则是受到右脑主宰，即为作者所称的“大脑多向思考者”。当社会上大部分的人都为左脑思考者，又如何能相信右脑主宰的人是“天赋异禀”？——译者注

可以用蜘蛛网状似的思考路径（spidermind）方式来描述他们大脑运转的情况。最后，我总觉得“大脑多向思考者”仍是最适合不过。在我看来，其他的专有词汇，并不能完全说明这群人的特征。总之，我想要表达的是：撰写本书的目的，不是给任何人贴上标签，而是帮助你更了解自己，接受你原本的情形，尤其是让你在你那充满活力的思想下，过上宁静的生活。

就是因为你想得太多，你可能很快意识到自己有“大脑多向思考者”的多项特质。你的大脑，不时充满太多的想法。“你真的想得很多”，这对你而言，的确是弥足珍贵的优点。因为，你大脑的细致性、复杂性及运作的速度都令人惊奇。你大脑内强大的能量，如一级方程式赛车的引擎！记得是一级方程式赛车，不是一辆普通汽车！试着想想看，这辆精致的赛车若没有小心驾驶或是你没有好好阅读使用说明书，会造成什么后果？你在路上行驶起来是多么危险。到目前为止，都是你的大脑主导行为模式，让你从一个低潮陷入另一个低潮。从今天开始，你将拿回主控权。你的大脑拥有最好的潜能。你只需好好掌握方向盘，适时测试你的电路，管理你的大脑。

本书分成三大部分来说明“大脑多向思考者”的思考特征及协助建议：

- 你总是想太多的原因；
- 想太多的人相较于“一般人”的不同之处；

·总是想太多的人的“生存之道”。

“大脑多向思考者”喜欢通过对话讨论的方式来汲取知识。这个学习方法会让他们能够快速吸收本书的内容。进一步而言，当“大脑多向思考者”学习某项主题时，通常不会从头到尾读完本书，他们会选择重点，以浏览的方式阅读。因此，我想提醒大家：

如果你直接跳读至本书的最后一部分，将会错过书中最重要的章节。如此一来，你便无法客观地了解到我提出的建议和方案。诚心建议你按部就班，耐心阅读。本书共分三大部分，这是我刻意设计的阅读顺序。首先，了解你的灵敏的五官与神经；其次，平心静气地观察你沸腾燃烧的思想；最后，你会发现自己拥有与众不同的智慧。

“理想主义”是“大脑多向思考者”的主要特质。但生活在群体的环境中，与人交往可能会显现你的另一面——“虚假的自我”。面对同辈伙伴时，你会发现自己的差异而产生疑问。本书将会协助你了解自己本质的一体两面。在人际关系中，当面对自己或人群时，你要如何因应面对？请记得：一旦你开始全面探索自己，本书提出的解决方案都将是有意義的。

当你阅读到此段文字时，我相信已达到撰写本书的目的了。因为你已经开始学习与自己和解：尝试了解你充满神秘智慧的大脑。本书的目的是帮助你学会驾驭自己。经由了解大脑的机制（神经系统），懂得阅

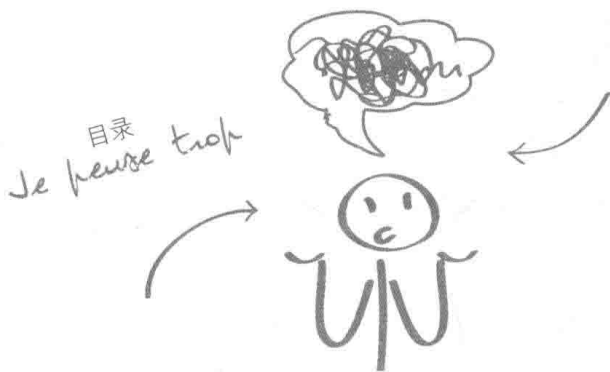


读你的情绪及人际关系的信号（如同了解行车的交通规则），并且学习驾驶课程（了解心智运作）。通过以上的方式，让你学习掌控自己、表现自我。

如果你想太多，将会在本书中找到所有必要的信息。当然也包括完整的建议！

本书中，我将引注参考过的所有书目及启发我灵感的作品。因为数量过多，无法一一列举于每页的脚注。结束本前言之前，我要特别感谢吉尔·波特·泰勒、丹尼尔·塔米特、托尼·阿特伍德及贝雅特丽丝·米莱特这四位人士，予以本书的宝贵建议。同时，我也非常感谢阿里尔·阿达与让娜·西奥-法金的大作，引领、启发我对此领域的见解。

谢谢以上协助我完成本书的人。



前言：你就是独一无二的天才 v



大家都说你“想太多了！”这是你的问题吗 1

第1章 你比其他人都要敏感 2

天生就比其他人都敏感 2

总是紧张兮兮的感知神经 4

你的哲学大脑 15

“触发联想”的能力 16

特别喜欢或厌恶某事物 18

非常特别的能力：感觉过于灵敏 18

第2章 你的情感过于丰富 22

过于丰富的感受力 22

因“情”而生，因“情”而死 27

- 压力让你假装冷漠 30
- 你的心就是我的心 33
- 和他人心有灵犀 36
- 任何事都逃不过你的双眼 37
- 卡珊德拉综合征 39
- 只出现在我眼里的事物 42

第3章 总是停不下来的大脑 46

- 左脑和右脑有什么不同 46
- 大脑多向思考会如何 52
- 不同情形的“大脑多向思考者” 76
- 总是想太多的大脑和 IQ 有关吗 85

Lesson 2

“想太多”是你比“一般人”更具优势的特质 93

第1章 别人无法理解你 94

- 失去的自尊 97
- 害怕被人拒绝和排挤 101
- 如果我和其他人一样…… 102
- 因“假我”而失去“真我” 109