



SMART PEOPLE HURT **WHY**

A GUIDE FOR THE BRIGHT, THE SENSITIVE, AND THE CREATIVE

[美] 埃里克·麦瑟尔 (Eric Maisel) © 著

张珺颖 韩文恺 © 译



机械工业出版社
China Machine Press

WHY

SMART PEOPLE HURT

A GUIDE FOR THE BRIGHT, THE SENSITIVE, AND THE CREATIVE

**为什么受伤的
总是聪明人？**

[美] 埃里克·麦瑟尔 (Eric Maisel) ◎著

张珺颖 韩文恺◎译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么受伤的总是聪明人? / (美) 麦瑟尔 (Maisel, E.) 著; 张珺颖, 韩文恺译. —北京: 机械工业出版社, 2016.4

书名原文: Why Smart People Hurt: A Guide for the Bright, the Sensitive, and the Creative

ISBN 978-7-111-53424-2

I. 为… II. ①麦… ②张… ③韩… III. 心理健康—普及读物 IV. R395.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 066605 号

本书版权登记号: 图字: 01-2015-8165

Eric Maisel. Why Smart People Hurt: A Guide for the Bright, the Sensitive, and the Creative.

Copyright © 2013 by Eric Maisel.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2016 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Conari Press through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Conari Press 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

为什么受伤的总是聪明人?

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 方琳

责任校对: 董纪丽

印刷: 北京瑞德印刷有限公司

版次: 2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm×210mm 1/32

印张: 7.875

书号: ISBN 978-7-111-53424-2

定价: 39.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光/邹晓东



聪明人的难题

具有中上等思考能力的聪明人，能否解决 10 亿人共同面临的难题？而谁又能解决聪明人所面临的难题？

我希望在本书中谈谈这个问题。

本书不介绍什么是“聪明”，也不讨论多少人是聪明人或者多少人是真聪明。本书不管聪明的定义是什么，也不论述世上有多少聪明人，而是着重介绍聪明人面临的挑战，也就是你所面临的挑战。

“聪明”是聪明人的显著特征。他对于世界的思考，包括个性的形成、对需求的分析、对生活目标的界定，都是大脑运转的结果。人的智慧是内化的，区别于人的身高、性别、脾气、经历等显性元素。独特的大脑拥有独特的智力，大脑就是他看待世界的透视镜，也是驱动他日夜

运转的发动机。正是特殊的大脑、思维、智力决定了他将如何生活，也决定了他为什么要生活。

自我认知的一个方面就是认识到自己的智慧，清楚自己与身边的人多多少少有些差异，能感觉到不同于他人的长处、差别、悔恨、奇妙、烦恼，这种差异感是一种持久的自我感受。

一个人可能很聪明，只是自己感觉不到。最开始，他会接收到“大家喜欢我”的信号，而不是“我很聪明”的信号，所以尽管自己很有智慧，他也不会认定自己是一个聪明人。甚至由于早年的一些经历，他怀疑自己是否聪明，从而常常痛苦，而这种情形也限制了他的生活。或许他会做出一些低于他才智的选择，与此同时，他也会认识到，那些所谓的在智力上比他更有优势的人其实还不如他聪明。

让我们考虑以下几种不同的情形。一个聪明人出生在聪明人聚集的家庭里，他的聪明才智很快就会被发现，并且得到了大家的尊重。另一个聪明人虽然也出生在聪明人聚集的家庭，但是他的家人低估了各自的智力，不喜欢所谓的“装腔作势”，于是阻止他“装腔作势”便成了家人在培养他的过程中的一项任务。每个聪明人都有自己的故

事，也有各自要面对的挑战。

这些挑战都包括什么呢？虽然每个人会经历不同的挑战，但是有 15 项挑战是大家都要面对的：

1. 活在一个蔑视聪明才智的社会 / 世界里。

2. 活在一个不仅蔑视聪明才智，甚至让聪明人禁言的社会 / 世界里（因为聪明人会指出领导者的欺瞒、前后矛盾、不公，会削弱领导者的权力）。

3. 日复一日、年复一年地工作，却没有让脑力发挥作用。

4. 由于权力结构和工作环境的原因，虽有好点子却无法实践。

5. 饱受病痛、恶习的折磨（如吸烟），以致难以集中精力应对难题。

6. 与自己的文化、家庭、朋友疏远，无法同步。

7. 不得不一生都从事重复性的工作，被困在了某个学科的一角。

8. 生活在压抑儿童的文化中，因此大器晚成者和贫苦家庭的孩子不能从事自己感兴趣的职业。

9. 由于大脑没有通断开关，所以大脑不断运转，那就可能会出现失眠、狂躁、强迫症、冲动行为、成瘾等问题。

10. 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。

11. 虽然聪明，但是还达不到自己希望达到的水平。

12. 被动地运用脑力进行思考，以便缓解焦虑。

13. 热爱语言，却过于掉书袋（比如沉迷于伟大的美国小说并过于刻意寻找信息中丢失的环节等）。

14. 由于理解能力超群，导致比他人更悲伤忧虑。

15. 以传统的方式看待宇宙的本质，而对事物的意义与价值产生疑问。

最后一项挑战最为尖锐，这正是我想要介绍先天心理学理论和实践的原因。多年以来，我一直致力于发展先天心理学，并将此作为对古典心理学、认知行为心理学、存在主义心理学理念进行升级和拓展的工具。先天心理学的逻辑起点是关注“意义”。“意义”这个问题对于聪明人而言非常重要。

先天心理学首先把“意义”定义为一种主观的心理体验，其次是一种我们形成的特定的想法，再次才是一种我们持有的对于生活的评价。它关注人从寻找意义到意义构建，并区别一般性的意义构建和有价值的意义构建，进而将意义构建定义为情感健康和个人满足的关键。

我们的探索始于一个孩子生命的初始阶段，假设一个聪明的孩子出生在一个家庭或社会中，而他的聪明没有得到周遭的认可。我们固然可以通过研究不断运转的大脑所带来的威胁——失眠、狂躁、强迫症、冲动行为、成瘾，来窥探当聪明人是什么样的感受。然而，我却希望能够从意义入手。以下是一个样本报告，这个样本很好地描绘了存在主义的主题。珍妮特解释说：

聪明带给我的第一次负面经历发生在我读五年级那年。最初我的学校在偏远地区（哥伦比亚峡谷，靠近华盛顿的一个小村子），一共有三间教室，因为人不太多，所以各年级混杂在一起，我的班级人最多（5个学生）。我们可以在教室里闲逛、读书、做算术、解谜，无论这是不是学校有意为之，那时候的生活都有如在天堂一般自在。

后来我们全家搬到了波特兰郊区，我进入了管理严格的五年级。我们有一个严苛的老师，要求先做完练习的学生要双手交叉坐好，每次我都比别人做得快。我感到极度厌倦，于是开始吃糖平缓情绪，甚至自己演戏。从那以后的很长时间里，我都身陷麻烦。

我总是把智力和厌倦、过度警惕以及受挫的意义联系在一起。进入青春期，我发现戏剧性事件是缓解厌倦的一剂良药，然后我发现了酒精的作用。在接下来的 20 年里，我一直生活在饮酒和戏剧性事件，以及诱发这些混乱的感情中。但是不得不承认，我的聪明让我成为一个“强大”的醉鬼（考进研究生院，获得博士学位，成为一名教授，而且酒后不失态）。

当我进了康复中心，那里的工作人员明显“知道”我能在那里待多长时间。根据他们的经验，最聪明的人往往是最难接受 12 步治疗方案的，也是最难清醒的。不过，我打破了这个规律，变得格外清醒。但我依然遭受来自厌倦的折磨，依然视食物为麻醉自己的方式，依然沉迷于工作。幸运的是，我发现了绘画和写作的乐趣，开始觉得意义构建才是真正的救星。

从珍妮特的故事里可以寻找到许多我们要讨论的主题。我们可以看到厌倦感是如何成为聪明人的特殊困扰的。聪明人都具有活跃的大脑，大脑想要进行工作，准备进行思考。如果不让大脑运转，它就会在其能接受的时间

范围内停止工作，但是大脑并不愿意这样。大脑会渐渐感觉厌倦，变迟钝，开始怀疑生活的意义。它会自言自语，“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？”一个感到厌倦的聪明人是卡在意义危机中间的人。

如果你想在這種情形下“找寻自我”，不是理所应当想要做点刺激的事情来缓解这种痛苦吗？于是就会开始喝酒、开快车、赌博、寻求性方面的满足，因此很容易把悲伤、强迫症、冲动行为、成瘾当作对意义危机的回应，尤其是当自己无事可做、感到厌倦、找不到生活意义的时候。

我们发现，成瘾可能是感到厌倦的人对意义问题的一种回应，而非医学问题、遗传问题、心理问题或是意志力问题。比如，相当一部分获得过诺贝尔奖的小说家都是酗酒者。对于这些获奖者而言，酗酒更有可能是“医学生理”方面的问题，还是“意义构建”方面的问题呢？

意义首先是一个主观的心理体验。相比其他人而言，聪明人更有可能意识到意义的缺失，并因此受到影响。聪明人也有更大可能会感到厌倦，体会到无意义，开始发现无论是社会还是宇宙都不是为了满足他的意义需求而存在的，然后就会因为寻找替代性、抚慰性意义而使自己的自

由最终受损，并为此伤感。

意义对于聪明人而言是最严峻的挑战。先天心理学指出，调查医学问题、心理学问题或者所谓的精神障碍问题之前，要先调查意义问题。如果你很聪明，并且在意义危机出现时不知道该如何应对，那么你就有可能会陷入永久的痛苦。

作为一个有创造力的心理指导者或先天心理学专家，我每天都和聪明人进行对话。我和律师、医生、科学家、作家、画家、商人以及各行各业的人交谈。这些人中包括有稳定工作的人，也包括想给自己的聪明才智找一个出口的人，还有一些人积极寻求能够让他们释放聪明才智的工作。他们当中既有职场上的成功人士，也有还在商场打拼并努力寻求成功的人。

事实上，他们常饱受悲伤的困扰，这种悲伤纠缠着当今许多聪明人。他们焦虑不安，这种焦虑与他们的思考能力有关。许多人已经解决成瘾的问题，还有许多人仍然面临着成瘾的问题。有的人对于狂躁症并不陌生，有的人却镇定得出奇，尤其是聪明人，他们需要通过镇定避免狂躁症的出现。这些人的共同点是，都很聪明，也很痛苦。

如果不正视聪明人面临的挑战，他们不一定能成为真

正的智者。或许他们从未思考过我列举的 15 个挑战，因此从未想过要用先天的智力应对挑战。他们不太可能认识到正是他们的聪明，才在一定程度上导致了问题的出现。这便是我们研究的重要内容：揭示聪明的“阴影”。

这个领域的研究存在禁忌的重要原因是，它与许多文化禁忌有关。我们不可说谁比谁更聪明，或者说聪明会带来这样那样的问题。整个关于智力的辩论就是一个雷区。但是聪明人还是会思考这个问题。比如他们会自问，如果自己是小说家，自己是不是聪明到足以把所有的主题和思路都装到脑袋里？即使我们不能在社会群体中讨论这些问题，但是个人还是可以想想这些问题的。

当然，这并不是说聪明人比一般人生活艰难。聪明人自然更适合也更可能获得高薪工作（比如教师、学者、股票经纪人），还可能有更好的物质生活。我们可以列举出聪明人比普通人处境更好的情况，至少不会比普通人过得差。然而聪明人会面临许多特殊的挑战，让他们失去了平静、自信和情绪健康。

在他们面临的挑战中，我想首先需要研究的就是“意义”的挑战，因为它至关重要。这个挑战会呈现在以下几个方面：

- 花了好多年探寻意义却没有意识到意义是需要构建出来的，而不是探寻出来的。
- 不太确定能做出什么样的意义投资，或者把握什么样的意义机遇，于是只能感到生活就像流水账一样。
- 从事着意义构建的工作，但是偶尔会经历事业的挫折和意义来源的枯竭，从而引发一场严重的意义危机。
- 通过一些可能引发强迫症、冲动行为、成瘾问题的自我安慰活动，应对重复出现的或者长期存在的意义危机。
- 因为从事的活动不能引发心理学层面上对意义的体验，因为认识不到生活不一定非得充满意义，或是理解不了人可以在一段时间内、在没有危害的情况下生活在意义中立的状态里，而心生愧疚与沮丧。
- 过早地放弃一些可能会引发心理学层面的意义体验的活动。
- 感到心神不宁和焦虑，不知道意义危机已经出现，却将一切归咎于临床抑郁症、注意力缺陷多动障碍等问题。
- 其他。

聪明人要解决的主要挑战就是弄明白意义是什么。先天心理学指出，针对这个难题最好的答案就是成为意义的构建者，构建有价值的意义。面对这个问题与挑战，你或许会提出不同的答案，但是你仍然要面对这个挑战。没有任何一个聪明人能够逃得过这一关。实际上，对于最聪明的那 15% 的人，他们所面临的最重要的情感问题就是这一项。

你知道意义是什么，不是什么，如何构建意义吗？你知道怎样围绕意义投资和意义机遇构建自己的一天吗？这么多年你还在寻找意义吗？只要你还认为意义是一个困扰和问题，那么就还得继续忍受折磨了许多聪明人的“聪明痛”。

我们才刚刚开始。我希望抛出一些引人深思的问题。如果你愿意继续思考这篇前言中提出的几个主题，那么以下内容就需要你来回答了。

本章问题

在每一章节的最后，都有一些值得深入思考的问题。你可以选择一个或几个问题，写下你的想法。

即使你只回答一个问题，也可以从个人的处境中学到

很多，指引自己前往答案的方向。请注意，回答问题并不等同于采取措施。如果在你的答案中，你发现有些事情是自己应该做的，那么无论如何请开始行动。

1. 看到我列举的那些挑战，你的第一反应是什么？
这些挑战是否适用于你？

2. 聪明人更有可能出现意义危机，你同意吗？

3. 你如何诠释“有价值的‘意义’构建”？

4. 意义首先是一个主观的心理体验，你认为自己应该做些什么为自己构建更多意义呢？

5. 你创造的一个关于“意义”的念头，会如何帮助你应对意义危机？



Smart
People Hurt

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