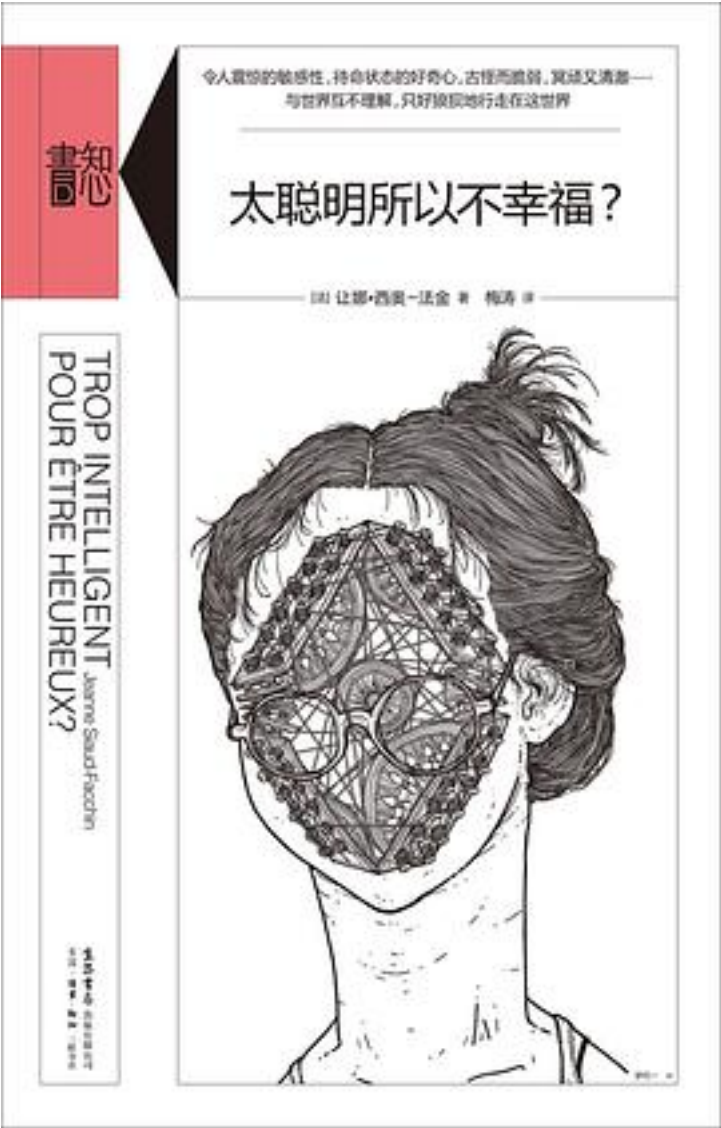


太聪明所以不幸福？



[太聪明所以不幸福？_下载链接1](#)

著者:【法】让娜·西奥-法金

出版者:生活·读书·新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2015-11-1

装帧:精装

isbn:9787807681199

天赋的洞察力，超群的高智商，原本是一种财富，但在现实生活中，这些天赋也可能让当事人产生与周围人格格不入的感觉——无法找到自己在社会中合适的位置，无法与“其他人”轻而易举地沟通，无法顺畅地表达自己和理解他人……

《太聪明所以不幸福？》的作者让娜从日常接触到的案例入手，结合自己常年对“资优者”研究累积的丰富经验，细致而生动地为现实生活中的高智商者、优秀的女性及某些方面优于常人的聪明人，铺开一帧帧画面，让他们从书中看到自己的影子，再以移情的笔触帮助他们认识到与他人、与世界的相处方式。旨在帮助他们保护好自身与生俱来又得天独厚的天赋，学会更顺利收获全面而幸福的人生。

【编辑推荐】：

“知心書”是三联生活书店耗时两年推出的一套集心理学最新理论、心理咨询专业知识、自我治疗方法于一体的通识课级别的心理自助类书。《太聪明所以不幸福？》2008年在法国出版至今，一直位居法国亚马逊心理自助类图书榜第一名，读者遍布全球。

他们有着非一般的高感知力，在旁人还没弄明白事情原委时，他们已经能够非常强烈地感知到事情的走向，先知般的超验能力带给他们的不是源源不断的生产力，而是无尽的孤独感……

他们有着强烈的情绪易感性，会忽然流泪，会有常人不可理解的害怕，还有过度的热情，即使非常小的细节也会让他们情绪崩溃，神经质的他们常受人批评，于是，他们逐渐变得沉默，脆弱不堪，形单影只……

他们有着超强的洞察力，从不满足于过于简单的解释，总是不断想知道为什么，无情目光就算在自我分析时也绝不折扣……

别人夸他们太聪明时，他们挑衅地回道：最希望得到的天性是愚蠢。是的，惊人的敏锐性让他们的大脑彻底成了24小时的跑马场，无法停止的思考如同一匹匹脱缰的野马，他们想找到断开电源的开关……

他们被称为聪明人，他们被称为资优者，他们是《美丽心灵》里的约翰·纳什，他们是《模仿游戏》里的艾伦·图灵，他们是校园或职场里与周遭有点格格不入的少数人……

与世界互不理解的他们，迷茫而狼狈地行走着，他们所有的古怪自动把他们与周围的人分开，只是，大脑运行方式特殊的他们，还有为创造力服务的敏感性，为他人服务的移情能力，为活着的感受服务的情绪，他们中很多人敏感而脆弱，冥顽又清澈。

祝愿作者让娜创作的这本书能够帮助他们认识自己，调整自己，保存好他们天真的性格、迸发的创造性、令人震惊的敏感性、永远处于待命状态的好奇心以及沸腾的智力。

祝愿他们成为永远不会“长大”的成年人！

作者介绍：

【法】让娜·西奥—法金 Jeanne Siaud-Facchin：

临床心理学家，曾在巴黎及马赛的数家医院担任专职医生。她是高智商研究方面公认的顶级专家，除这本外，还著有《高智商儿童》（L'Enfant surdoué）。她创建的Cogito' Z中心，是法国最早的诊断及援助校园学习障碍的诊疗中心。

目录: 第一章 “资优”意味着什么？

资优者：你是谁？

资优者：目前我们的所知

这些传说中的人过着痛苦的生活！

第二章 为什么需要关注成年资优者？

寻找自我……

一个常见问题：资优儿童会成为什么样的人？

第三章 从儿童到成年：构建自我，困难重重

儿童时期

重要阶段：青少年

当大日子来临时：成为成年人！

第四章 发现自己是资优者

如何发现自己是资优者？

如何知道自己是否为资优者？

得出资优者的诊断

诊断措施：当测试分数无法十分说明问题时

成年阶段的心理检查：勇敢却艰难的行动

诊断：从解脱到新的担忧

第五章 各方面均令人出乎意料的人格

类型学分类的尝试

偶然的成功感

儿童的一面

拥有世界年纪的资优者

时空断层：生活在若干时空中

节奏：总是处于不协调状态

女性面和男性面：让它们各归其位

第六章 成年资优者的困难

惊人的敏锐性

害怕

负罪感

不满足感

无聊感

很难掩盖的急躁情绪

无聊感和感情：从过度投入的感情到爱情不稳定

羡慕

对他人的情感

扰人的过度敏感

无尽的孤独感

朋友只能是朋友

与世界互相不理解

寻找失去的完美世界……

超意识

刻板的思维

停止思考

生活或看自己生活？

第七章 女性资优者

女性资优者很容易让别人害怕

作为资优母亲

资优女性不顾一切寻找男性

“我很聪明？您开玩笑吧！”

细小却重要的个人看法

第八章 夫妻：物以类聚，人以群分？

资优夫妻呢？

知道或不知道自己是资优者：对于夫妻是危险还是有利？

资优者+资优者=幸福的夫妻？或注定要分离？

第九章 一切顺利的资优者？

可能成为幸福成年人的资优儿童的成长过程

尽自己所能让自己生活幸福愉快的成年资优者的生活经历

如果大写的幸福不存在？追求微小幸福的艺术……

生活的平衡、天资聪颖和陪伴：幸福的艺术……

从7岁到77岁……

第十章 如何才能一切顺利？

重新振作的能力与堕落的能力一样重要

资优者的娱乐设施——“过山车”

作为资源的智力

作为才能的过分敏感

作为未来目标的创造性

作为能力的移情

情绪的同步：与他人的节奏保持一致

将你们生活的梦想转化成（或几乎转化成）梦想中的生活

的几个小贴士

当我们放弃这场令人疲惫的战斗时……

希望

第十一章 当一切都行不通时

基础薄弱的自我形象

是否存在资优者特有的病理？

危险：诊断错误

已经得到为数不少的最新研究证明的高智力的优势。为了鼓舞士气！

结 语

• • • • • ([收起](#))

[太聪明所以不幸福？_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

资优

法国

我想读这本书

资优生

聪明

超级大脑

评论

资优生不该被用“资优”这样误导性太强的词来定义。目前为止让自己困惑困扰的问题，在这本书里找到了解释，但依然无法确定自己是否是资优者。书中关于建议的部分太少，也强调很多心理师不能起到帮助，最后，还是需要自我慢慢的疗愈。但知道自己是什么样的，了解为何会被种种事物所困扰，这也算是一个惊喜的开始了。

我估计所有像我一样小时候成绩不灵中年了仍然不能正确处理简单生活问题的中二患者都会觉得自己是书里的“资优者”。右脑比左脑发达，网状思维，也不能自动关闭脑子里“信息取舍”功能，感觉一帮傻帽都在拍着胸脯大叫“就素我！就素我啊！”。。网状思维的人互相交流经常让人感激涕零。

翻译得一塌糊涂，甚至可能让人产生概念误读（比如“资优母亲”）。内容不似书名那么吸引人，很多人或许自觉因为双商皆高却常常陷入忧虑选择阅读，然而根本！不是！那么！回事！这本书的理论仅针对占比2%的人（书中称“资优者”，是的听上去有点像变种人），到底这些人有啥特征其实界定也并不十分清楚（虽然在我看来这本书除了最后两章都在努力描述资优者），总之他们过得很痛苦，可惜作者也给不出特别有价值的意见，一切都似乎很专业，但看来也很无聊…

很多差评的观点正好完美验证了书里写的大众反应呐～

作为一个真实感受到自己思维跳跃，超过别人，而又在大众普通速度思考中挣扎的人，

随时被人视为异类，感受到来自于周围的不理解，不认同和捉急与别人的反应慢。随时都能感觉到被他人的氛围和气息所淹没，逃离人群，只能在很少的朋友身边才能感到安全，难以理解的社交紧张，生活的痛苦和心碎是没用人可以感受到的。知道自己并不是聪明，而是某方面的思维与他人不同。书中所写到的那些确实只是很少的人才能理解的吧

这种书常年畅销，真的很后悔买了。作者太聪明，我读完之后不幸福。文献少，情感修辞多，乱出结论，用巴纳姆效应诱导读者认为自己是资优者。这是我在豆瓣看到的第一本分高内容差的书。奉劝别买

真能忽悠啊……把话都两面地说，自认为是所谓“资优者”的必然会觉得自己是，那些不认为自己是所谓“资优者”的呢？作者又说很多资优者不会认为自己是资优者。这样作者就把所有人都涵盖进去了～
还有这个作者究竟是谁？心理学家？什么样的心理学家？畅销书作者？

分析的比较全面，尤其是父母和孩子都是高智商的，该如何面对这个问题，塞林格笔下的道格拉斯家族那些孩子，就很适合看看这个书，西摩也不至于自杀。

为了寻求认同而采取各种自我保护机制，无法停止的思考怀疑和痛苦，敏感与不自主的移情，空虚与巨大的孤独感，因为不被理解与达不到期望而产生的自我质疑。我不知道是否真的存在可以区分的「这一类」人，但是确实存在「这样的」人。

这本书写给人群中2%的人，心理学称之为“资优人群”。每五十个人中就有一名资优者，这个绝对数字并不小。但是每五十人中才有一人，这个相对数字却让这部分人群陷入“我与别人不一样”的存在状态，孤独和不合群是他们最常见的日常体验。

好像星座……每个人看都有共鸣……

每当我看着她时，就会暗自心想：‘她是不是也会变得跟其他人一样？’我试着想象她十年以后的样子。...
...可是这些想象行不通。这时，我有一种很幸福的感觉。这是我平生第一次遇见这样一个人，她的未来无法预测，她未来的人生道路还很平坦宽敞

对资优儿童的概述可以和脑神经科学的书对照看。我非常钦佩这位作者作为临床心理医生和心理学学者的正直、勇气和见地。这是2017年末我所看的书中最重要的一本。这些年里我一直在做的事情不过就是认识我自己，虽然很难，很断续，甚至令人羞愧，但这就是我生活的基础。

【资优者】并不是上天所赐予的好运者或轻易就能成功的天才，而是一种具有多方面智力资源和情感资源的特殊人格。简单来说，他们就是一群有潜力的黑马，他们思考的边际无穷无尽，大脑跳跃速度远远高于常人。
对于不了解的人来说，“资优者”多幸福啊，因为他们是异于常人的高智商者，这总让人想起生活大爆炸里的几个天才。其实不然，这些传说中的人却过着痛苦的生活。由于他们的异常，他们不被理解，充满恐惧感，负罪感，不满足感，急躁个性，孤僻寡言。当老师以各种形式不断重复以确保所有人都掌握了所学知识，他们会觉得这段时间很无聊无意

小标题太多了。255-257页的表格有用。

智商高同步带来敏感度也高，让人脆弱、“娇气”且不易获得满足感。特征覆盖 2% 的人

这本书救了我。

主要在讲鉴别资优者以及资优者如何走向成功，但鸡汤味道浓，干货不多，而且容易让人产生对号入座的心理，这并不可取。

如果只看这个酷似鸡汤的书名，你可能会错过一本好书。

[太聪明所以不幸福？_下载链接1](#)

书评

在看到1/3的时候我把这本书又各买了一本给我父母，并强烈建议我最好的两个朋友，soulmate 级别的朋友买来看，因为我确信他们俩也是资优。
这是一份自我介绍，出现得晚了一些。
对于资优来说最重要的第一步，是停止自我否定与自我攻击，肯定自己与多数人不同。
在我遇到这本书之...

这本书从一开始就把读者定义为“资优”！看起来是帮助那些“资优”者来解决问题，接着看下去你会发现，文中所涉及的问题，在每个人身上都有。每个人都会出现这样或者那样的困惑，并对出现的困惑手足无措。书里面告诉你，对于这样的困惑，你该怎么办？怎么面对自己？怎么为自己...

在遇到这本书之前，我对自己的认识是矫情的伪装者。我拥有还过得去的家庭条件，从小在学校即是让老师不得不关注的“聪明学生”，又是让人头疼的“破坏纪律者”。我仍然拥有两岁时部分非常清晰的记忆，从我有意识开始，我就在思考许多问题，其中最让我无法轻松的是父母的关系...

这本书帮人们认识自己的优势，高的智力以及特殊的敏感性成了一种脆弱的力量。清楚地认识自己身上的每个部分，清楚地明白是什么让自己成为一个具有各种才能的特殊的人（尽管也有很多不足）。
好好利用自己的特殊性，并且大放异彩，世界需要你们。你们的成功也是所有人的成...

这本书干货确实不多，很多地方都是推理和猜测，当我以平常的思维来看这本书时，的确，太多太多的地方都是些浅显易懂的道理，和一些人皆有之的小通病小毛病，简直就跟神棍差不多，对吧。
可是干货又确实很多，我已经尽量客观的看待这本书，但是在连着重复读了三次之后，我感觉到...

我一直知道自己不一样，一直以为自己有问题。看完这书，原来如此。
四五岁就抱着格林童话连猜带蒙的念故事，对世界种种都有无尽的好奇心。
小时候不合群，不理解他们的无聊游戏。
不明白生存的意义，从哪里来到哪里去，纠结其中。
青春期饱受折磨，神经衰弱几至抑郁厌学。 ...

“资优者”难道仅仅是一个时髦的话题吗？有时候媒体带来的放大甚至是扭曲的效应会让人们相信这是一类所谓“蘑菇”人群（隐喻出类拔萃的人群），由寻找自我满足的父母或对“超级大脑”感兴趣的心理学家打造而成。
事实是，对于这个我们曾认为能够接受一切的人群的关注是最...

资优者是变色龙。他会不断改变自己：他调整自己的行为、思维、行动，从而适应环境的各种约束条件。在一定程度上，资优者运用自己的智力和敏感性来决定自己适应社会的方式。
这并不是说资优者就是无所不能的！问题就在于——大脑运行方式，无论是智力的还是情感，都让他们具有...

节选)这是一种奇怪的关系。极端的思想和极端的痛苦难道打开的是同样的视野？难道痛苦最终意味着思考？——莫里斯·布朗肖 人们搞错的：智力和成就。
人们混淆的：能力和成功。人们重叠的：潜力和智力效率。
人们联系在一起的：数量上比较高且适应环境要求的智力（高于标...

嗑完一堆晦涩难懂的语言之后，得出来的竟然是：你的确容易丧，这很正常，解决方法没太多实际的，就是去努力发现生活中细微的幸福吧！
以为自己看了本工具书，却是一本实鸡汤—解决方案，你依然得靠自己！！
为什么有那么多人推荐这本？没看or或多或少在书里找到了共鸣吧？！ 好...

谦卑，怀疑，质疑自己，通常是资优者思维的无意识行为。（原文）
根据前文，质疑自己是指质疑别人是否比自己聪明（ps:聪明是比较出来的），而谦卑（甘愿让对方处在重要的位置，让自己处在次要的位置）指的是心甘情愿承认别人聪明。质疑与谦卑看起来有矛盾了呀，为什么都认为别...

也感谢有人理解到这里，已经很值得高兴了，只是名字让我难以承担，也没有确切有力的解决办法，对我而言是惊讶欣喜，然后依旧不过是对自己的对抗。
外部世界要么太杂太强，要么我混不吝干脆命也不要就什么也不怕好了。在主观压抑自己，孤独痛苦的青少时期过去后，大学度过了一段...

我一定是太笨了，不是因为我很幸福——好吧，我的确感觉自己挺幸福的——而是因为
我完全读不懂这本书。不知道是翻译的原因还是原著如此，这本书读起来特别让人费解，虽然每个字都认识，但通篇读起来却一直感觉不知所云。
我想我一定不是资优者，这个词大概是生造出来的，从头到...

《太聪明所以不幸福？》是一本较为通俗易懂的心理学专著，主要围绕资优者这一被人忽视的群体，在他人眼中的高智力人群、成功者，其实他们的内心并不如外表那样光鲜，他们的精神痛苦远超常人，而且他们的痛苦并不被人所接受，并在很大程度上被人们误解！他人的不理解是导致资优...

身为资优者不意味着是一种傲慢的运气，是上苍赐福，是一种特殊的天分，是一种令人羡慕的高智力，而是一种具有多方面智力资源和情感资源的特殊人格。
其潜力只在以下情况中才能被认为是人格的全部力量，即当且仅当这一潜力被认识、理解和承认。如果资优者接纳这种潜力，就可...

[太聪明所以不幸福？_下载链接1](#)