第一图书网, tushu007.com

<<我最想要的快乐心理学>>

图书基本信息

内容概要

约瑟夫·查斯特罗博士是美国著名的心理学大师，他曾经持续多年写作了“保持心理健康”的系列专栏，发表在150种报纸上，1935～1938年他曾受美国国家广播公司的邀请，在《大众心理健康》栏目中畅谈“保持心理健康”的讲座，他以敏锐的洞察力和超凡的智慧，向大众读者轻松漫谈种种日常心理。
《我最想要的快乐心理学》汇集了约瑟夫·查尔斯罗多年来对日常心理健康的研究心得，趣味浓厚且具有实际的指导意义。
《我最想要的快乐心理学》自出版后，在美国风行一时，长销不衰，当时是林语堂首荐给每一位中国人的励志经典。

作者简介

约瑟夫·查斯特罗，美国著名的心理学大师，美国威斯康星大学心理学系的创始人，是美国第一个心理学博士学位的获得者，曾担任美国心理学会会长。
他不仅在学术上造诣颇深，同时致力于向大众读者普及心理学知识，他希望读者通过阅读本书，能获得健康、快乐、幸福的美满人生。

书籍目录

Part 1 持续快乐的秘密
1. 快乐的艺术
2. 心理健康的标准
3. 常态的心理
4. 你害怕什么
5. 恐惧贯穿人的一生
6. 你是过抑者，还是过纵者
7. 高潮的情绪
8. 情绪的约束与放纵
9. 你有储存的精力吗
10. 如何填补你心灵的缺憾
11. 如何制止你的怒气
12. 情结造成的悲剧
13. 坚强意志的养成
14. 睡眠的艺术
15. “ 盛在瓶里的光辉 ”
16. 破除抑郁的魔咒
17. 排除忧虑的情结
18. 强硬外表之下
19. 你不要太神经过敏了
20. 静寂的乐园
21. 恬静的生活
22. “ 人贵自知，让别人去卖弄聪明吧 ”
Part 2 开启心灵的钥匙
1. 假如你是一个犯人
2. 蒙蔽双眼的成见
3. 每个人都是演员
4. 为什么你要咒骂
5. 为什么我不能做得更好
6. 你讨人厌吗
7. 你是一个守财奴吗
8. 为什么你要喝咖啡
9. 你上进吗
10. 你的记性差吗
11. 你容易被骗吗
12. 人人都希望得到他人的重视
13. 堂表亲可以结婚吗
14. 你自卑吗
15. 我们是由内分泌所支配的吗
16. 你会为梦烦恼吗
17. 依赖性有医治的方法吗
18. “ 差不多 ”的人究竟是什么毛病
19. 你需要监视者去抵抗诱惑吗
20. 偷盗是一种最普通的不诚实行为
21. 为什么会有骗子

22. 你绝对不会被骗吗
23. 你很难成为一个精确的见证人
24. 远离歇斯底里
Part 3 妙用心智的力量
1. 夸大的习惯犹如吃麻醉剂
2. 你的好奇心胜过恐惧感吗
3. 行为的背后
4. 看魔术的快乐
5. 注意力与开小差
6. 有人注视你时，你能感觉到吗
7. 心情与工作的关系
8. 最佳工作状态
Part 4 善待怪特的性情
1. 情结是怎么回事
2. 当你饥饿的时候
3. 当你感觉疲倦的时候
4. 失眠时的心理
5. 气候与人生
6. 养成的愚笨
7. 收集的怪癖
8. 心理疾病和心理治疗
9. 星期五和13号
10. 为什么向右转
11. 为什么迷路时你总是打转
12. 你能同时做两件事吗
Part 5 摆脱抑郁的方法
1. 令人不解的失败者
2. 情结的治疗
3. 一个难驾驭的女儿
4. 性别感觉的过敏
5. 怎样诊治神经衰弱
6. 自贱的情结
7. 一个家庭的冲突
8. 冤枉造成的悲剧
9. 心理的注射治疗法
10. 家庭心理学
11. 下意识与习惯
12. 社交中的胆怯
13. 如何战胜恐惧
14. 不易克服的神经
15. 心理病
Part 6 体会美的神秘
1. 外表美的人内在也聪明吗
2. 美丽的代价
3. 表现个性的服装
4. 红唇心理学
5. 颜装的巧妙

Part 7 感受游戏的心理
1. 游戏中的冒险心理
2. 谈粉丝
3. 孤独与好群
4. 网球与个人的性情
5. 谈休养
Part 8 察己与识人之道
1. 看相
2. 你了解自己吗
3. 陌生人和熟识者如何评价你
4. 字如其人吗
5. 由照片看人的可靠性
6. 英美人的谈资
Part 9 职业的选择和保持
1. 你适合社交，还是适合机械工作呢
2. 劳心与劳力
3. 你的才能高于你现在的工作吗
4. 如何战胜你的缺憾
5. 每天工作能力的高峰与低谷
6. 如何减少无用功
7. 无人知道的秘密
8. 集中注意力的阻碍
9. 大人物和大事业
10. 你觉得难的事便是难事吗
11. 刺激与行为

章节摘录

版权页：插图：养成坚强的意志，必须有三项条件：精力，恒心和动向。
只有精力是不够的，比如激动的儿童和发怒的成人，都是精力饱满的。
恒心胜过力量，恒心可以使人坚持，而这种坚持并非只是固执已见。
固执己见只是比较顽固，不是坚强的意志。
坚定并持之以恒的前进是不怕困难的。
这并不是顽固，虽然顽固的人也可以表现出一丝丝坚忍。
坚持是指用理智而非盲从的态度，去实行一种有意识的决断。
一个人过于固执己见，就很容易成为独裁者。
有恒心就是能沿着原来的轨道，一步一步地，不怕打击和失望，百折不回地努力干下去。
用有效的方法朝着目标前进，并且每一分精力都用得适当，不随意.不散漫、不浪费。
要养成这样坚强的意志，必须有良好习惯作为基础，思想、行事、感觉等，都是时时正确而迅速的，犹如一班被培训过的职员，接受公司总经理的指挥一样。
动向就是明确而正当的目标。
这并不是说目标一定不坏，因为这也是有可能发生的，人运用能力可以去破坏，也可以去建设，可以为无价值目标，也可以为高尚的目标。
意志不能代表整个人格，人格取决于动机，而动机是由出发点决定的。
冲动的原动力是情感——你的感觉如何，你所注重的是什么。
至于你所注重的是什么，取决于你内心深处的感情和抉择。
工作要有坚强的意志，不专指用坚定的意志去工作，同时也要具备指挥能力和相关知识。
努力当然表示事情是难以完成的。
如果总是挑容易的事做，就会使人意志薄弱、心灵和人格的组织衰退。
意志取决于抉择。
主动的人总在想“做什么”，并在各种方法之中决定一种。
你可以决定，但不必固执。
踌躇的人容易失掉机会，一个人在思想上踌躇得太多，决定后又反悔，常常改变决定，一时的冲动而玩新花样，那么他一生就难有成就。
三思而后行固然是好的，然而反复考虑以致磨灭自信心，却是坏的。

媒体关注与评论

快乐是一种副产品，你的目的是为了别的事情，而同时你又得到了快乐。
如果你唯恐不快乐，那么你就一定得不到快乐。
——《快乐的艺术》我们必须适当运用精力，使其保持在适当的限制之内，时刻留心我们精力的余量。
但是遇到意外事件，我们就可以打破平常的习惯而任情绪奔驰。
——《你有储存的精力吗》生活就是兴趣的堆积，你应当让你的心灵成为你的好友。
——《如何填补你心灵的缺憾》乌龟长壳是合理的，因为它们没有别的办法可以保护身体；但是人类是非常复杂的动物，如果你反对自己某一部分的天性，你便缺少了那一部分，使你不能成为完整的人。
——《强硬外表之下》你不能因为穿了高跟皮靴就把你的身心都提高了，这不是一下子就可以做到的事。
不过暗示是一种好用的使用范围极广的治疗法，有益于健康。
——《你会自卑吗》大多数的梦是不会成为事实的，它们不过是给予白天忧虑过度的人一个机会，让他们在梦中自由表现。
如果你能用这种科学的方法来解释梦，你就不会再惧怕梦，不会认为梦是不好的预兆。
何不做些可喜可贺的梦，梦想成真令自己快乐呢？
——《你会为梦所烦恼吗》年轻人在世界上会碰到两个难题：我适合干什么工作？
我所希望从事的是什么工作？
重要的是让希望与实际相统一，因为这是使生活美满的密钥。
用实验或其他途径衡量自己的能力，是最好的方法。
——《你的才能高于你现在的工作吗》

编辑推荐

《我最想要的快乐心理学》编辑推荐：心理健康的标准是什么？
怎么样才能睡眠充足？
如何战胜你的缺陷？
快乐的秘诀是什么？
美国心理学大师教你如何做最快乐的自己，风靡全球，长销不衰，连续数年，一版再版。
林语堂首荐给每一位中国人的心理励志经典。

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com