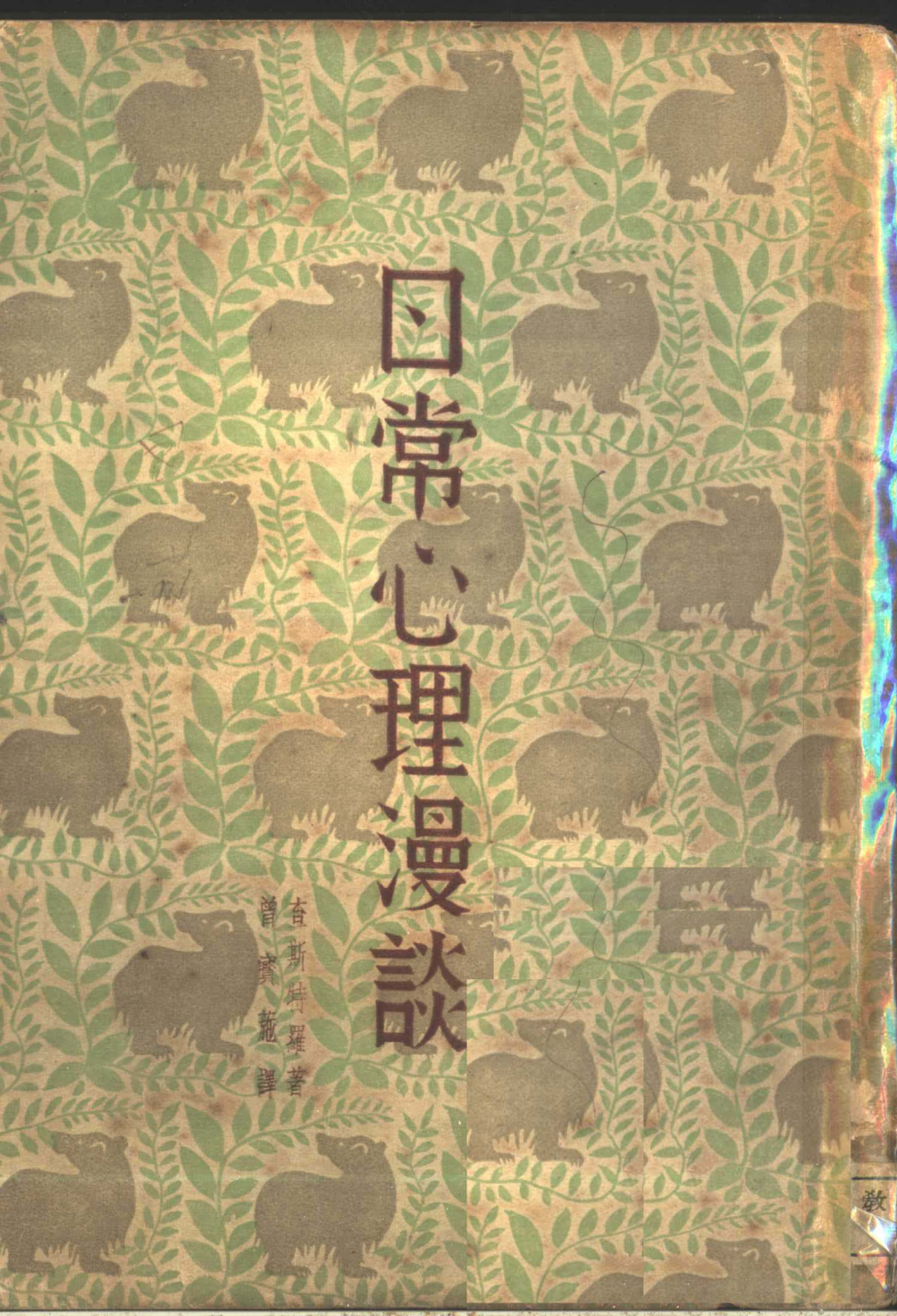




日常心理漫談

查斯特羅著
曾寶荪譯

日常心理漫談

每冊實價壹圓

外埠加郵費

原著者

Joseph Jastrow

譯者

曾寶施

發行者

生活書店

上海霞飛路

第五九三號

印刷者

生活印刷所

版權所有 翻印必究

中華民國二十三年七月出版

譯者贅言

本書著者查斯特羅博士 (Dr. Joseph Jastrow) 是現代美國很著名的心理學家，在威斯康星大學 (University of Wisconsin) 擔任心理學教授凡三十餘年，曾被選為美國心理學會會長，并任紐約晚報及其他報紙之日常心理指導編輯，由此，他在美國心理學界的地位，并受一般人之歡迎，可想而知了。

本書以淺近之文字，輕快的筆墨，漫談一般人種種日常心理，如『快樂的藝術』，『你怕什麼』，『假如你是一個犯人』，『你討人厭麼』等等，趣味濃厚而切實，可為一般人日常生活之指導，非其他玄奧枯燥之心理理論書籍可比。本書原書名為 "Keeping Mentally Fit — A Guide to Everyday Psychology"，自出版後，在美國風行一時，現選入美國最通行之星光叢書 (Star Series)，用特函為譯出，以饗國人。

中華民國二十三年四月二十八日曾實施於滬濱

目次

第一篇 如何保持快樂

一 快樂的藝術·····	一
二 何謂精神健康·····	四
三 常態·····	七
四 你怕什麼？·····	一〇
五 懼怕的心理·····	一三
六 表現與抑制·····	一六
七 高潮的情緒·····	一九

八	情緒之約束與放縱·····	三
九	你有儲存的精力嗎？·····	二七
一〇	如何填補你心靈的缺憾·····	三〇
一一	如何制止你的怒氣·····	三三
一二	意結造成的悲劇·····	三六
一三	如何養成堅強的意志·····	四〇
一四	睡覺的藝術·····	四二
一五	『盛在瓶裏的光輝』·····	四四
一六	怎樣破除你的抑鬱·····	五〇
一七	如何排除憂慮·····	五三
一八	強硬·····	五五
一九	你不要太神經過敏了！·····	五九

二〇	靜寂的樂園·····	三〇
----	------------	----

二一	恬靜的生活·····	三六
----	------------	----

二二	『馴良些，可愛的姑娘，讓別人去弄聰明罷！』·····	三九
----	----------------------------	----

第二篇 如何培植兒童的心理

一	未成年以前的心理·····	四三
---	---------------	----

二	遺傳與訓練·····	五二
---	------------	----

三	男孩的心理和女孩的心理·····	五九
---	------------------	----

四	兒童應當如何選擇朋友·····	六二
---	-----------------	----

五	你的小孩子有怪癖嗎？·····	六六
---	-----------------	----

六	如何使兒童保持快樂·····	六九
---	----------------	----

七	甚麼叫做'I. Q.'·····	七二
---	------------------	----

八	I Q 的價值	九
九	你的小孩得到了一些什麼知識？	九
一〇	疲倦是兒童危險的符號	一〇
一一	聰明的兒童體弱此嗎？	一五
一二	學校當領袖的學生將來也比常人好些嗎？	一八
一三	怪傑的剖解	二一
一四	城市裏的兒童比鄉村兒童聰明些嗎？	二四
一五	指導兒童心智的規律	二七
一六	應當責打呢還是不應當責打？	三〇
一七	變野	三三
一八	學識和常識是互通的嗎？	三六

第三篇 幾個不易答覆的問題

一 假使你是一個犯人.....	一九
二 根據於成見的思想.....	二三
三 爲什麼你要做作？.....	三六
四 爲什麼你要詛罵？.....	三九
五 爲什麼我不能做得好？.....	四二
六 你討人厭嗎？.....	四七
七 你是一個守財奴嗎？.....	五〇
八 爲什麼你要喝咖啡？.....	五四
九 你是上進的嗎？.....	五七
一〇 你的記憶力差嗎？.....	六〇

- 一一 你容易受欺騙嗎？…………… 一四
- 一二 你有一種要『自大』的感覺嗎？…………… 一六
- 一三 堂表親可以結婚嗎？…………… 一七
- 一四 你有一種自卑的感覺嗎？…………… 一七
- 一五 我們是由內分泌腺所支配嗎？…………… 一七
- 一六 你被夢所煩惱嗎？…………… 一八
- 一七 依賴性有醫治的方法嗎？…………… 一八
- 一八 『差不多』的人究竟是什麼毛病？…………… 一八
- 一九 你需要監視者去抵抗試探嗎？…………… 一九
- 二〇 如何可以改除偷竊的行爲…………… 一九
- 二一 何以有騙子？…………… 一九
- 二二 你能絕對不受欺騙嗎？…………… 二〇

二三	你是一個精確的見證人嗎？	二〇五
二四	你是患着『歇思的里亞』嗎？	二〇九

第四篇 心智的巧妙

一	誇大狂	二二五
二	你的好奇心勝於懼怕心嗎？	二二八
三	行為的研究	二三三
四	看魔術的快樂	二三五
五	打野	二三八
六	如果有人注視你時，你能感覺到嗎？	二三三
七	心境與工作的關係	二三五
八	什麼時候是我們工作最好的時候？	二三八

第五篇 怪特的性情

一 何謂意結·····	二四三
二 當你飢餓的時候·····	二四七
三 當你感覺疲倦的時候·····	二五一
四 失眠時的心理·····	二五四
五 氣候與人生·····	二五七
六 養成的愚笨·····	二六〇
七 搜集的怪癖·····	二六三
八 心理疾病與心理治療·····	二六六
九 禮拜五和十三號·····	二六九
一〇 何以向右轉？·····	二七二

一一 爲什麼迷路時你總是打圓圈？	二六
一二 你能同時做兩件事嗎？	二六〇

第六篇 美的神秘

一 美和行爲智慧	二六五
二 美的代價	二六六
三 表現個性的服裝	二九二
四 嘴紅心理學	二九六
五 顏裝的巧妙	三〇〇

第七篇 遊戲的心理

一 遊戲中之冒險性	三〇五
-----------	-----

二 捧角迷·····	三〇八
三 孤獨與好羣·····	三二二
四 網球與個人的性情·····	三三四
五 休養·····	三三八

第八篇 人格的察看和批評

一 看相·····	三三三
二 你能知道你自己嗎？·····	三三七
三 生人和熟人如何批評你·····	三三〇
四 由書法可以看人嗎？·····	三三三
五 相片看人的可靠性·····	三三七
六 英美人談話的資料·····	三四〇

第九篇 職業的選擇和保持

- 一 你是偏於社交的呢還是偏於機械工作的呢？……………三四五
- 二 勞心與勞力……………三四八
- 三 你的才能高於你現在的工作嗎？……………三五二
- 四 如何勝過你的缺憾……………三五四
- 五 每日工作能力的升降……………三五七
- 六 如何減少浪費的工作……………三六一
- 七 無人知道的祕密……………三六五
- 八 集中注意力的阻礙……………三六九
- 九 大人物和大事業……………三七三
- 一〇 你以爲難的事便是難事嗎？……………三七六

一一 刺激與行爲·····	三七九
---------------	-----

第十篇 幾個可以代表多數人的問題

一 令人不可解的失敗者·····	三八三
二 意結的治療·····	三八七
三 一個難駕馭的女兒·····	三九〇
四 性別感覺的過敏·····	三九四
五 怎樣診治神經衰弱的青年·····	三九八
六 自賤的意結·····	四〇四
七 一個家庭的衝突·····	四〇七
八 冤枉造成的悲劇·····	四二三
九 心理的注射治療法·····	四二六

一〇	家庭心理學·····	四〇
一一	下意識與習慣·····	四四
一二	社交中的膽怯·····	四八
一三	如何勝過懼怕·····	四三
一四	不易克服的神經·····	四七
一五	心理病·····	四二

第一篇 如何保持快樂

一 快樂的藝術

恐怕你要問：有所謂快樂的藝術嗎？如果你的意思是一種具體確實的藝術，如畫二張畫，或製造一輛汽車，甚或一種最普通的技術，像寫字或製廣告一樣，那麼，便沒有。如果你的意思是一種很普通的藝術，如賺錢的技術，或組織的技術，教訓人的技能，那麼，答案就比較近乎正面了。再如果你的意思是一種廣義的藝術，如與人接交的技術，或思考正確的技術，或高尚生活的技能，那麼，則答案完全是肯定的了。

我們平常之所謂藝術家，乃是能夠藉着一種藝術而生活；其實一個真正的藝術家，是要能夠以他的生活為藝術生活的良好模範，這種藝術是任何人都可實行的。而保