

[林语堂励志经典译丛]

林语堂首荐给每一位中国人的励志经典



**KEEPING MENTALLY
FIT-A GUIDE
To
EVERYDAY
PSYCHOLOGY**

人生日常心理指南

(美)约瑟夫·查思特罗 著 林语堂 译



陕西师范大学出版社

全译珍藏版

图书在版编目(CIP)数据

人生日常心理指南/(美)查思特罗著;林语堂译. —西安:陕西师范大学出版社, 2004. 10

(林语堂励志经典译丛)

ISBN 7-5613-3060-X

I. 人… II. ①查…②林… III. 心理学—指南
IV. B84-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 077124 号

图书代号: SK4N0813

作 者: (美)雅思特罗 责任编辑: 周 宏

装帧设计: 耀午书装

出版发行: 陕西师范大学出版社

(西安市陕西师大 120 信箱)

邮编: 710062)

印 刷: 北京大运河印刷有限责任公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32

印 张: 10.75 插页: 2

字 数: 330 千

版 次: 2004 年 10 月第一版

印 次: 2004 年 10 月第一次印刷

印 数: 4000 册

ISBN 7-5613-3060-X/B·63

定 价: 23.00 元

KEEPING MENTALLY FIT-A GUIDE *To* EVERYDAY PSYCHOLOGY

约瑟夫·查斯特罗 Joseph Jastrow

约瑟夫·查斯特罗 (Joseph Jastrow)，美国著名的心理学大师，生于1863年。1886年，他获得了美国第一个心理学博士学位，是威斯康星大学心理学系的创始人，曾担任美国心理学会会长。他不仅在学术上造诣颇深，同时也致力于向大众读者普及心理学知识，更希望读者通过阅读本书，能终生拥有健康、快乐、幸福的美满人生。

KEEPING MENTALLY FIT-A GUIDE *TO* EVERYDAY PSYCHOLOGY

林语堂励志经典译丛

- (01) 《成功之路》
- (02) 《怎样训练你自己》
- (03) 《人生日常心理指南》

责任编辑：周 宏

策 划：威 宏

封面设计：耀午书装

010-64473198

译者 赘言

本书著者查斯特罗博士（Dr. Joseph Jastrow），是现代美国很著名的心理学家，在威斯康星大学（University of Wisconsin）担任心理学教授凡三十余年，曾被选为美国心理学会会长并任《纽约晚报》及其他报纸之日常心理指导编辑，由此他在美国心理学界的地位，并受一般人之欢迎，可想而知了。

本书以浅近之文字、轻快的笔墨，漫谈一般人种种日常心理，如“快乐的艺术”，“你怕什么”，“假如你是一个犯人”，“你讨人厌吗”等等，趣味浓厚而切实可为一般人日常生活之指导非其他玄奥枯燥之心理理论书籍可比。本书原书名为：《Keeping Mentally Fit—A Guide to Every day Psychology》，自出版后，在美国风行一时，现选入美国最通行之星光丛书（Star Series），现特亟为译出以饷国人。

一九三四年四月二十八日

人/生/日/常/心/理/指/南



目录



第一篇 如何保持快乐

一、	快乐的艺术	2
二、	何谓精神健康	4
三、	常态	6
四、	你怕什么	8
五、	惧怕的心理	10
六、	表现与抑制	12
七、	高潮的情绪	14
八、	情绪之约束于放纵	17
九、	你有储存的精力吗	20
十、	如何填补你心灵的缺憾	22
十一、	如何制止你的怒气	24
十二、	意结造成的悲剧	27
十三、	如何养成坚强的意志	29

第二篇 如何培植儿童的心理

十四、	睡觉的艺术	31
十五、	『盛在瓶里的光辉』	34
十六、	怎样破除你的抑郁	36
十七、	如何排除忧虑	38
十八、	强硬	40
十九、	你不要太神经过敏了	42
二十、	静寂的乐园	45
二十一、	恬静的生活	47
二十二、	『驯良些，可爱的姑娘，让别人去卖弄聪明吧！』	50
一、	未成年以前的心理	54
二、	遗传与训练	56
三、	男孩的心理和女孩的心理	58
四、	儿童应当如何选择朋友	60

五、	你的孩子有怪癖吗	63
六、	如何使儿童保持快乐	65
七、	什么叫做 IQ	67
八、	IQ 的价值	70
九、	你的小孩得到了一些什么知识	72
十、	疲倦是儿童危险的符号	74
十一、	聪明的儿童体弱些吗	76
十二、	学校当领袖的学生将来也比常人好些吗	79
十三、	怪杰的剖解	81
十四、	城市里的儿童比乡村儿童里聪明些吗	83
十五、	指导儿童心智的规律	85
十六、	应不当责打孩子呢	88
十七、	变野	90
十八、	学识和常识是互通的吗	92

第三篇 几个不易答复的问题

- 一、假使你是一个犯人 96
- 二、根据于成见的思想 98
- 三、为什么你要做作 100
- 四、为什么你要诅骂 103
- 五、为什么我不能做得好 105
- 六、你讨人厌吗 108
- 七、你是一个守财奴吗 111
- 八、为什么你要喝咖啡 113
- 九、你是上进的吗 115
- 十、你的记忆力差吗 118
- 十一、你容易受欺骗吗 120
- 十二、你有一种要『自大』的感觉吗 122

第四篇 心智的巧妙

一、夸大狂

十三、	堂表亲可以结婚吗	125
十四、	你有一种自卑的感觉吗	127
十五、	我们是由内分泌腺所支配吗	129
十六、	你被梦所烦恼吗	132
十七、	依赖性有医治的方法吗	135
十八、	『差不多』的人究竟是什么毛病	138
十九、	你需要监视者去抵抗试探吗	141
二十、	如何可以改除偷窃的行为	143
二十一、	何以有骗子	145
二十二、	你能绝对不受欺骗吗	147
二十三、	你是一个精确的见证人吗	150
二十四、	你是患着『歇斯底里』吗	152
一、	夸大狂	158

第五篇

怪特的性情

一、	何谓意结	178
二、	当你饥饿的时候	180
三、	当你感觉疲倦的时候	183
四、	失眠时的心理	186
五、	气候与人生	187
六、	养成的愚笨	190
八、	什么时候是我们工作最好的时候	174
七、	心境与工作的关系	172
六、	如果有人注视你时，你能感觉得到吗	169
五、	打野	167
四、	看魔术的快乐	164
三、	行为的研究	162
二、	你的好奇心胜于惧怕心吗	160

第六篇 美的神秘

七、	搜集的怪癖	192
八、	心理疾病与心理治疗	194
九、	礼拜五和十三号	196
十、	何以向右转	198
十一、	为什么迷路时你总是打 <u>圆圈</u>	201
十二、	你能同时做两件事吗	204
一、	美和行为智慧	208
二、	美的代价	210
三、	表现个性的服装	213
四、	口红心理学	215
五、	颜装的巧妙	218

第七篇 游戏的心理

一、	游戏中的冒险性	222
二、	捧角迷	224
三、	孤独与好群	226
四、	网球与个人的性情	228
五、	休养	231

第八篇 人格的察看和批评

一、	看相	236
二、	你能知道你自己吗	238
三、	生人和熟人如何批评你	241
四、	由书法可以看人吗	243
五、	相片看人的可靠性	246
六、	英美人谈话的资料	248

第九篇 职业的选择和保持

一、	你是偏于社交的呢还是偏于机械工作的呢	252
二、	劳心与劳力	254
三、	你的才能高于你现在的工作吗	256
四、	如何胜过你的缺憾	258
五、	每日工作能力的升降	261
六、	如何减少浪费的工作	264
七、	无人知道的秘密	266
八、	集中注意力的阻碍	269
九、	大人物和大事业	272
十、	你以为难的事便是难事吗	274
十一、	刺激与行为	276

第十篇 几个可以代表多数人的问题

一、	令人不解的失败者	280
----	----------	-----

二、	意结的治疗	321
三、	一个难驾驭的女儿	318
四、	性别感觉的过敏	315
五、	怎样诊治神经衰弱的青年	311
六、	自贱的意结	309
七、	一个家庭的冲突	306
八、	冤枉造成的悲剧	304
九、	心理的注射治疗法	300
十、	家庭心理学	297
十一、	下意识与习惯	295
十二、	社交中的胆怯	291
十三、	如何胜过惧怕	288
十四、	不易克服的神经	285
十五、	心病	282

[林 语 堂 励 志 经 典 译 丛] · [人 生 日 常 心 理 指 南]

第 1 篇

如何保持快乐

R E N S H E N G R I C H A N G X I N L I Z H I N A N



一 快乐的艺术



恐怕你要问：有所谓快乐的艺术吗？如果你的意思是一种具体确实的艺术，如画两张画或制造一辆汽车，甚或一种最普通的技术，像写字或制广告一样，那么，便没有。如果你的意思是一种很普通的技术，如赚钱的技术，或组织的技术，教训人的技能，那么，答案就比较近乎正面了。再如果你的意思是一种广义的艺术，如与人接交的技巧或思考正确的技术，或高尚生活的技能，那么，答案则完全是肯定的了。

我们平常之所谓艺术家，乃是他能够借着一种艺术而生活；其实一个真正的艺术家，是要能够以他的生活为艺术生活的良好模范，这种艺术是任何人都可实行的。而保持快乐的艺术，便是此种艺术的中心。

将来人类的先师，便是要以最有价值的方针，引导一般人达到快乐美满的途径。现在这还是一个很大而未曾完善的问题。

当你的心智或情感作用与你全身各部得到调和时，或你心中感觉到十分自由而无牵挂时，你便觉得快乐。平常每每有些事是与全身之进行冲突的，那么，便会扰乱日常的快乐。如疲倦能使你好像机器失了油，很慢而颠簸地走到第二个有油的站上去。譬如发生阻碍，也是能妨碍你的快乐的。此外

