



191

日常心理漫谈

[美] 约瑟夫·查斯特罗 著 曾宝旆 译



生活·读书·新知 三联书店



日常心理漫谈

[美] 约瑟夫·查斯特罗 著 曾宝施 译

生活·读书·新知 三联书店

Chinese Copyright © 2014 by SDX Joint Publishing Company. All Right Reserved.

本作品中文版权由生活·读书·新知三联书店所有。未经许可，不得翻印。

图书在版编目(CIP)数据

日常心理漫谈 / [美] 约瑟夫·查斯特罗著；曾宝蓂译.

--北京: 生活·读书·新知三联书店, 2014.1

(三联经典文库第二辑)

ISBN 978-7-108-04691-8

I. ①日… II. ①查… ②曾… III. ①心理学 - 通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第246627号

191 日常心理漫谈

-
- | | |
|------|-----------------------------------|
| 责任编辑 | 曹明明 |
| 封扉设计 | 蔡立国 |
| 责任印制 | 徐 方 |
| 出版发行 | 生活·读书·新知 三联书店
(北京市东城区美术馆东街22号) |
| 邮 编 | 100010 |
| 经 销 | 新华书店 |
| 印 刷 | 北京鹏润伟业印刷有限公司 |
| 版 次 | 2014年1月北京第1版 2014年1月北京第1次印刷 |
| 开 本 | 787毫米×1092毫米 1/32 印张 14.5 |
| 字 数 | 205千字 |
| 定 价 | 53.00元 |

《三联经典文库》出版缘起

适逢生活·读书·新知三联书店八十华诞，为弘扬传统，接续文脉，回报读者，服务社会，我们决定策划出版《三联经典文库》。

1932年7月，生活书店在上海创办，此后，读书出版社和新知书店相继成立。本文库第一辑、第二辑所选图书，来自于这三家出版单位及其分支机构，以及1948年生活·读书·新知三联书店成立后的出版物，始于1932年，截至1951年，两辑各一百种。此为第二辑，涉及政治、经济、社会、军事、思想文化诸领域，涵盖专著、文集、散文、小说、诗歌、传记、报道等体裁，既有直面现实、追求真理、讴歌真善美、抨击假恶丑的原创作品，又有引介世界各国先进文化、传播新知、开启民智的译作，真实记录了那一代知识分子的思考

与探索、理想与愿景和对中华民族文化传承与创新所做出的努力与贡献。

本文库所辑入各书，多为名家名作，在版本方面，以初版一印本或经著译编者审定、修订、增订过的版本为首选，因此本文库又具有较为珍贵的版本价值和收藏价值。

本文库还将编选续辑，使之成为恢弘文化工程。诚挚希望读者给予批评和指正，帮助我们完善编选工作，再现三联经典作品之风采。殊为遗憾的是，由于年代久远，一些原著译编者及其后人未能取得联系并奉付稿酬，诚盼版权所有与我们联系。祈愿三联前辈所创造的精神财富能薪火相传，为中华文化的伟大复兴增光添彩。

《三联经典文库》编辑委员会

2013年8月

凡 例

一、本文库为重排本，由繁体字竖排版改为简体字横排版。

一、以忠实于原作、整旧如旧为编辑原则，对当时使用的专有名词、外文译名，以及民国时期的语言和特色予以保留。

一、原书注释如旧，编者所出的注释，均以“编者注”标明，以示与原书注释的区别。

一、对原书残缺或字迹漫漶之处，以□示代。

一、对繁简文本转换时的“如右”、“见左”一类，对应改为“如上（前）”、“见下（后）”。

一、对原书中各种错讹脱衍之处，直接订正，不再以其他符号标示。

一、对数字、标点符号的用法，在不损害原文语义的情

况下，做必要的规范。

一、本文库各书均前插原书书影、原书版权页和文库版“本书出版说明”。

一、本书出版说明的撰写，以客观中立为原则，扼要介绍本书的内容、版本流转、著译编者的情况。

本书出版说明

日常心理问题，涵盖了日常工作、婚姻家庭生活中表现出来的心理状况和反映在行为上的各种现象。本书由日常生活中出现的心理案例出发，分专题进行了论述。通过列举案例和实验等方法，对日常情绪的变化、儿童的心理教育、心智的变化以及怪异的性情等问题进行了研究。对这些心理问题的成因、影响进行了系统的概括，并提出了调试和解决的建议和方法。

本书于 1934 年 7 月由生活书店出版，此次出版即以此为底本。

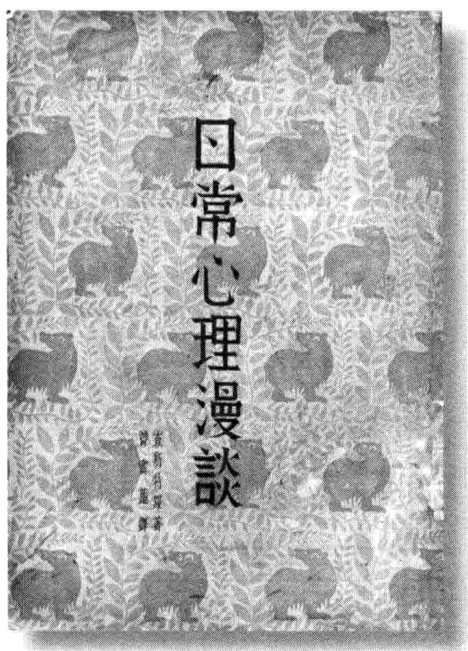
约瑟夫·查斯特罗（1863-1944），美国心理学家，威斯康星大学教授，曾任美国心理学会会长、《纽约晚报》等报纸的日常心理指导编辑。在实验心理学、心理物理学等方面颇有建树。他所发现和研究的视觉错

觉幻象被称为“查斯特罗错觉”(Jastrow illusion)。著有 *Time Relations of Mental Phenomena Fact and Fable in Psychology*, *The Psychology of Conviction*, *Story of Human Error*, *The Mind's eye* 等作品。

曾宝施(生卒年月不详),曾国藩第四代曾孙女,翻译家,燕京大学肄业,编译有《科学家奋斗史话》、《世界著名科学家传》等。

生活·读书·新知三联书店

2013年8月



生活书店 1934 年 7 月初版书影

談漫理心常日

每冊實價壹圓

外埠加寄費

原著者

Joseph Jastrow

譯者

曾寶堃

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

原书版权页

目次

译者赘言 1

第一篇 如何保持快乐 3

- 一 快乐的艺术 3
- 二 何谓精神健康 6
- 三 常态 9
- 四 你怕什么? 12
- 五 惧怕的心理 15
- 六 表现与抑制 17
- 七 高潮的情绪 20
- 八 情绪之约束与放纵 24
- 九 你有储存的精力吗? 28
- 一〇 如何填补你心灵的缺憾 31
- 一一 如何制止你的怒气 34
- 一二 意结造成的悲剧 37
- 一三 如何养成坚强的意志 41

一四	睡觉的艺术	43
一五	“盛在瓶里的光辉”	47
一六	怎样破除你的抑郁	50
一七	如何排除忧虑	53
一八	强硬	56
一九	你不要太神经过敏了!	58
二〇	静寂的乐园	62
二一	恬静的生活	65
二二	“驯良些, 可爱的姑娘, 让别人去弄聪明罢!”	68

第二篇 如何培植儿童的心理 73

一	未成年以前的心理	73
二	遗传与训练	76
三	男孩的心理和女孩的心理	79
四	儿童应当如何选择朋友	82
五	你的小孩子有怪癖么?	85
六	如何使儿童保持快乐	88
七	什么叫做 I.Q.	91
八	I.Q. 的价值	94
九	你的小孩得到了一些什么知识	97
一〇	疲倦是儿童危险的符号	100

- 一一 聪明的儿童体弱些吗? 103
- 一二 学校当领袖的学生将来也比常人好些吗? 106
- 一三 怪杰的剖解 109
- 一四 城市里的儿童比乡村儿童聪明些吗? 112
- 一五 指导儿童心智的规律 114
- 一六 应当责打呢, 还是不当责打? 117
- 一七 变野 120
- 一八 学识和常识是互通的么? 123

第三篇 几个不易答复的问题 127

- 一 假使你是一个犯人 127
- 二 根据于成见的思想 130
- 三 为什么你要做作? 133
- 四 为什么你要诅骂? 137
- 五 为什么我不能做得好? 140
- 六 你讨人厌么? 145
- 七 你是一个守财奴么? 148
- 八 为什么你要喝咖啡? 151
- 九 你是上进的吗? 154
- 一〇 你的记忆力差吗? 158
- 一一 你容易受欺骗吗? 161

一二	你有一种要“自大”的感觉吗？	164
一三	堂表亲可以结婚吗？	168
一四	你有一种自卑的感觉吗？	170
一五	我们是由内分泌腺所支配吗？	173
一六	你被梦所烦恼吗？	177
一七	依赖性有医治的方法吗？	181
一八	“差不多”的人究竟是什么毛病？	186
一九	你需要监视者去抵抗试探么？	189
二〇	如何可以改除偷窃的行为？	191
二一	何以有骗子？	194
二二	你能绝对不受欺骗吗？	198
二三	你是一个精确的见证人吗？	201
二四	你是患着歇思的里亚吗？	204

第四篇 心智的巧妙 209

一	夸大狂	209
二	你的好奇心胜于惧怕心么？	212
三	行为的研究	215
四	看魔术的快乐	218
五	打野	222
六	有人注视你时，你能感觉得到吗？	225

- 七 心境与工作的关系 228
- 八 什么时候是我们工作最好的时候 232

第五篇 怪特的性情 237

- 一 何谓意结 237
- 二 当你饥饿的时候 241
- 三 当你感觉疲倦的时候 244
- 四 失眠时的心理 248
- 五 气候与人生 250
- 六 养成的愚笨 253
- 七 搜集的怪癖 256
- 八 心理疾病和心理治疗 259
- 九 礼拜五和十三号 262
- 一〇 何以向右转? 265
- 一一 为什么迷路时你总是打圆圈? 269
- 一二 你能同时做两件事么? 272

第六篇 美的神秘 277

- 一 美和行为智慧 277
- 二 美的代价 280
- 三 表现个性的服装 284
- 四 口红心理学 288

五 颜装的巧妙	292
---------	-----

第七篇 游戏的心理 297

一 游戏中的冒险性	297
二 捧角迷	300
三 孤独与好群	303
四 网球与个人的性情	306
五 休养	309

第八篇 人格的察看和批评 315

一 看相	315
二 你能知道你自己吗?	318
三 生人和熟人如何批评你	321
四 由书法可以看人吗?	325
五 相片看人的可靠性	328
六 英美人谈话的资料	331

第九篇 职业的选择和保持 335

一 你是偏于社交的呢? 还是偏于机械工作的呢?	335
二 劳心与劳力	337
三 你的才能高于你现在的工作么?	341