

林语堂首荐给每一位中国人的心理励志经典



# 我最想要的 快乐心理学

【美】约瑟夫·查斯特罗 著  
光华 编译

心理健康的标准是什么？  
怎样才能睡眠充足？  
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



广东省出版集团  
广东经济出版社

B042.6-14  
2013.1.7

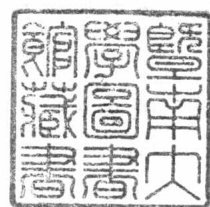
林语堂首荐给每一位中国人的心理励志经典

阅 览



# 我最想要的 快乐心理学

【美】约瑟夫·查斯特罗 著  
光华 编译



心理健康的标准是什么？  
怎样才能睡眠充足？  
如何战胜你的缺陷？  
快乐的秘诀是什么？

广东省出版集团  
广东人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我最想要的快乐心理学 / (美) 约瑟夫·查斯特罗著 ; 光华编译. — 广州 : 广东经济出版社, 2011.12

ISBN 978-7-5454-1053-2

I. ①我… II. ①约… ②光… III. ①心理健康—普及读物  
IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第225179号

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| 出版 | 广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)  |
| 发行 | 全国新华书店                         |
| 经销 | 北京天顺鸿彩印有限公司 (北京市大兴区西红门镇团河路10号) |
| 印刷 | 787毫米×1092毫米 1/16              |
| 开本 | 14                             |
| 印张 | 236 000                        |
| 字数 | 2011年12月第1版                    |
| 版次 | 2011年12月第1次                    |
| 印次 | ISBN 978-7-5454-1053-2         |
| 书号 | 32.00元                         |
| 定价 |                                |

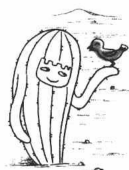
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问: 何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

The power of the mind, happy live fountain, dedicated to  
the life you want happiness.

心灵的力量，快乐的活泉，谨以此书献给想要幸福一生的你。



# 目录

CONTENT

## Part I 持续快乐的秘密

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1.快乐的艺术 .....       | 001 |
| 2.心理健康的标准 .....     | 004 |
| 3.心理常态 .....        | 006 |
| 4.你害怕什么 .....       | 007 |
| 5.恐惧贯穿人的一生 .....    | 009 |
| 6.你是过抑者，还是过纵者 ..... | 011 |
| 7.高潮的情绪 .....       | 013 |
| 8.情绪的压抑与放纵 .....    | 015 |
| 9.你有储存的精力吗 .....    | 017 |
| 10.如何填补你心灵的缺憾 ..... | 019 |
| 11.如何压制你的怒气 .....   | 022 |
| 12.情结造成的悲剧 .....    | 023 |
| 13.坚强意志的养成 .....    | 025 |
| 14.睡眠的艺术 .....      | 026 |
| 15.“盛在瓶里的光辉” .....  | 028 |
| 16.破除抑郁的魔咒 .....    | 030 |
| 17.排除忧虑的情结 .....    | 032 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 18.强硬外表之下 .....            | 034 |
| 19.你不要太神经过敏了 .....         | 035 |
| 20.独处的乐趣 .....             | 038 |
| 21.恬静的生活 .....             | 040 |
| 22. “人贵自知，让别人去卖弄聪明吧” ..... | 042 |

## Part 2 开启心灵的钥匙

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.假如你是一个犯人 .....      | 045 |
| 2.蒙蔽双眼的成见 .....       | 046 |
| 3.每个人都是演员 .....       | 049 |
| 4.为什么你要咒骂 .....       | 051 |
| 5.为什么我不能做得更好 .....    | 053 |
| 6.你讨人厌吗 .....         | 055 |
| 7.你是一个守财奴吗 .....      | 057 |
| 8.为什么你要喝咖啡 .....      | 059 |
| 9.你上进吗 .....          | 061 |
| 10.你的记性差吗 .....       | 063 |
| 11.你容易被骗吗 .....       | 064 |
| 12.人人都希望得到他人的重视 ..... | 067 |
| 13.堂表亲可以结婚吗 .....     | 069 |
| 14.你会自卑吗 .....        | 070 |
| 15.我们是由内分泌所支配的吗 ..... | 072 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 16.你会为梦烦恼吗 .....        | 074 |
| 17.依赖性有医治的方法吗 .....     | 077 |
| 18.“差不多”的人究竟有什么毛病 ..... | 078 |
| 19.你需要监视者去抵抗诱惑吗 .....   | 080 |
| 20.偷盗是一种最普通的不诚实行为 ..... | 081 |
| 21.为什么会有骗子 .....        | 083 |
| 22.你绝对不会被骗吗 .....       | 085 |
| 23.你很难成为一个精确的见证人 .....  | 086 |
| 24.远离歇斯底里 .....         | 088 |

### Part 3 妙用心智的力量

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 1.夸大的习惯犹如兴奋剂 .....    | 090 |
| 2.你的好奇心胜过恐惧感吗 .....   | 092 |
| 3.行为的背后 .....         | 093 |
| 4.看魔术的快乐 .....        | 095 |
| 5.注意力与开小差 .....       | 097 |
| 6.有人注视你时，你能感觉到吗 ..... | 099 |
| 7.心情与工作的关系 .....      | 100 |
| 8.最佳工作状态 .....        | 103 |

### Part 4 善待怪特的性情

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 1.情结是怎么回事 ..... | 105 |
|-----------------|-----|

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 2.当你饥饿的时候 .....      | 108 |
| 3.当你感觉疲倦的时候 .....    | 109 |
| 4.失眠时的心理 .....       | 111 |
| 5.气候与人生 .....        | 113 |
| 6.养成的愚笨 .....        | 115 |
| 7.收集的怪癖 .....        | 116 |
| 8.心理疾病和心理治疗 .....    | 117 |
| 9.星期五和13号 .....      | 119 |
| 10.为什么向右转 .....      | 121 |
| 11.为什么迷路时你总是打转 ..... | 123 |
| 12.你能同时做两件事吗 .....   | 124 |

## Part 5 摆脱抑郁的方法

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1.令人不解的失败者 ..... | 126 |
| 2.情结的治疗 .....    | 128 |
| 3.一个难驾驭的女儿 ..... | 129 |
| 4.性别感觉的过敏 .....  | 132 |
| 5.怎样诊治神经衰弱 ..... | 134 |
| 6.自贱的情结 .....    | 136 |
| 7.如何处理家庭冲突 ..... | 139 |
| 8.冤枉造成的悲剧 .....  | 141 |
| 9.心理的注射疗法 .....  | 144 |

|                  |     |
|------------------|-----|
| 10.家庭心理学 .....   | 146 |
| 11.下意识与习惯 .....  | 148 |
| 12.社交中的胆怯 .....  | 150 |
| 13.如何战胜恐惧 .....  | 153 |
| 14.不易克服的神经 ..... | 155 |
| 15.心理病 .....     | 157 |

#### Part 6 体会美的神秘

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 1.外表美的人内在也聪明吗 ..... | 159 |
| 2.美丽的代价 .....       | 161 |
| 3.表现个性的服装 .....     | 163 |
| 4.红唇心理学 .....       | 165 |
| 5.颜装的巧妙 .....       | 167 |

#### Part 7 感受游戏的心理

|                  |     |
|------------------|-----|
| 1.游戏中的冒险心理 ..... | 170 |
| 2.谈粉丝 .....      | 173 |
| 3.孤独与好群 .....    | 175 |
| 4.网球与个人的性情 ..... | 176 |
| 5.谈休养 .....      | 178 |

## Part 8 察己与识人之道

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 1.看相 .....           | 181 |
| 2.你了解自己吗 .....       | 183 |
| 3.陌生人和熟识者如何评价你 ..... | 185 |
| 4.字如其人吗 .....        | 188 |
| 5.照片看人的可靠性 .....     | 189 |
| 6.英美人的谈资 .....       | 190 |

## 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 ..... | 194 |
| 2.劳心与劳力 .....           | 196 |
| 3.你的才能高于你现在的工作吗 .....   | 198 |
| 4.如何战胜你的缺陷 .....        | 199 |
| 5.每天工作能力的高峰与低谷 .....    | 202 |
| 6.如何减少无用功 .....         | 203 |
| 7.无人知道的秘密 .....         | 206 |
| 8.集中注意力的阻碍 .....        | 208 |
| 9.大人物和大事业 .....         | 209 |
| 10.你觉得难的事便是难事吗 .....    | 212 |
| 11.刺激与行为 .....          | 213 |



## Part 1

# 持续快乐的秘密

## 1 快乐的艺术

你可能会问，有所谓快乐的艺术吗？如果你的意思是指一种具体确定的艺术，如画两张画或制造一辆汽车，或者是一种最普通的技术，比如写字或制作广告，那就是没有的。如果你的意思是指一种很普通的艺术，如赚钱的艺术，或组织的艺术，或教育人的艺术，那么，答案就很明确了。又如果你的意思是指一种广义上的艺术，如与人结交的艺术，或思考的艺术，或高尚生活的艺术，那么，答案则是完全肯定的。

我们平常所说的艺术家，是指能够凭借艺术而生活的人；而一个真正的生活艺术家，要能够以他的生活作为艺术生活的典范，这种艺术是任何人都可实行的。而保持快乐的艺术，就是这种艺术的核心。

人类的导师，就是要用最有价值的方针，引导一般人达到快乐美满的状态。当然，现在这还是一个很突出的问题，对此没有确定的答案。

当你的心智或情感作用于你全身各部分，使之得到调和时，或你心中感觉



快乐的秘诀，就是活在当下

快乐的秘诀，就是活在当下。我们要在生命的旅途中享受快乐，而不要把它留到生命终结的那天。

到十分自由而了无牵挂时，你就会感觉快乐。有些事与身体各部分产生冲突的话，就会扰乱你日常的快乐，就像疲倦使你变成耗光了油的机器，慢而颠簸地走到第二个加油站；发生阻碍，也会妨碍你快乐。此外还有烦闷，是种种不快的原因的其中一种。

小烦恼常常是大烦恼的导火线。当大家都疲倦的时候，小约翰和大贞安无谓地喧闹，让母亲也变得更加苛刻，专门挑人的毛病，父亲也口出怨言，喋喋不休……全家好像正在经历一场暴风雨。晚餐之后，大家的身心都恢复清爽，小约翰便紧伏在母亲膝上，听他最喜欢的故事，母子两人都感觉快乐。贞安看见父亲口里正含着一支烟管，便同他谈论有关夏季外出游玩的事情。

如果快乐的艺术仅限于短时期，就是一种残缺不全的艺术。小约翰正在很快乐地玩耍，替他的一队小兵组建俱乐部，突然一个大孩子走过来戏弄他，抢他的钉子，就使他不快乐了；贞安正在很快乐地预习她的功课，刚觉得勉强可以应付考试，忽然一个大学的知己跑来闲谈了半天，就使她不快乐了；父亲也很快乐地在他的办公室里，但因为第一个未到的电报悬着不安，再加上打鱼的时期还没有过去，现在还不能确定去北方，于是不快乐了；母亲在街上买东西的时候，本来很快乐，但是在店铺里耽搁太久了，过马路时又碰到了红灯，而且她遇到安太太开车路过，没有叫她搭便车回家，于是她就不快乐了。

我们如能在小事上懂得快乐的艺术，就可以作为许多大事的指导。我们精神上的烦恼，以及心理上的耗费，并非因为所遇的困难本身，而是因为我们把情绪消耗在了错处。工作时过于急躁是一种习惯；而能以镇静的态度来工作，则又是一种习惯。你不能用拳打脚踢把烦恼赶走，你必须习惯镇静，从容工作，而后烦恼就会不攻自退。快乐没有标准的指南，除非你自己创造一个。此种指南不是指路牌，而是一种习惯的养成，以规划将来的生活。这是一种很不易捉摸的艺术，每当你觉得要捉住时，它每次都逃跑了。成功也不能衡量你的快乐，有许多伟大的成功，却在快乐的艺术上完全失败。杂志上面所炫耀的大照片，以及所载的成功故事，很少能代表真实的情形。如果你知道实情，恐怕你也不想和他们调换处境了。

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。快乐是你做事得当的报酬；比如你赚钱的工作、家庭里的事务、交友的活动，以及公民服务的工作等。先天的感受力可以使你对于快乐的艺术进行得很容易，或是很难。这是你个人的问题，你要使普通快乐的艺术去适合你特别的情况。

## 2 心理健康的标准

一个人强壮，是因为他有强而有力的肌肉，或是他知道如何锻炼肌肉；通常情况下，强壮的人以上两点都具备。强而有力的肌肉是先天赋予的，会运用肌肉是锻炼的结果，双管齐下就能获得强壮的身体。

一个人可能有聪明的心智，但很少运用它；或者智力并不高，却经常动脑。一个人能得到多少东西，是由他天生的智力及后天的锻炼两者作用的结果。肌肉远不如人的心智复杂，但肌肉发达也能创造许多奇迹，如此说来，需要使用肌肉的工作也变得挺复杂的。

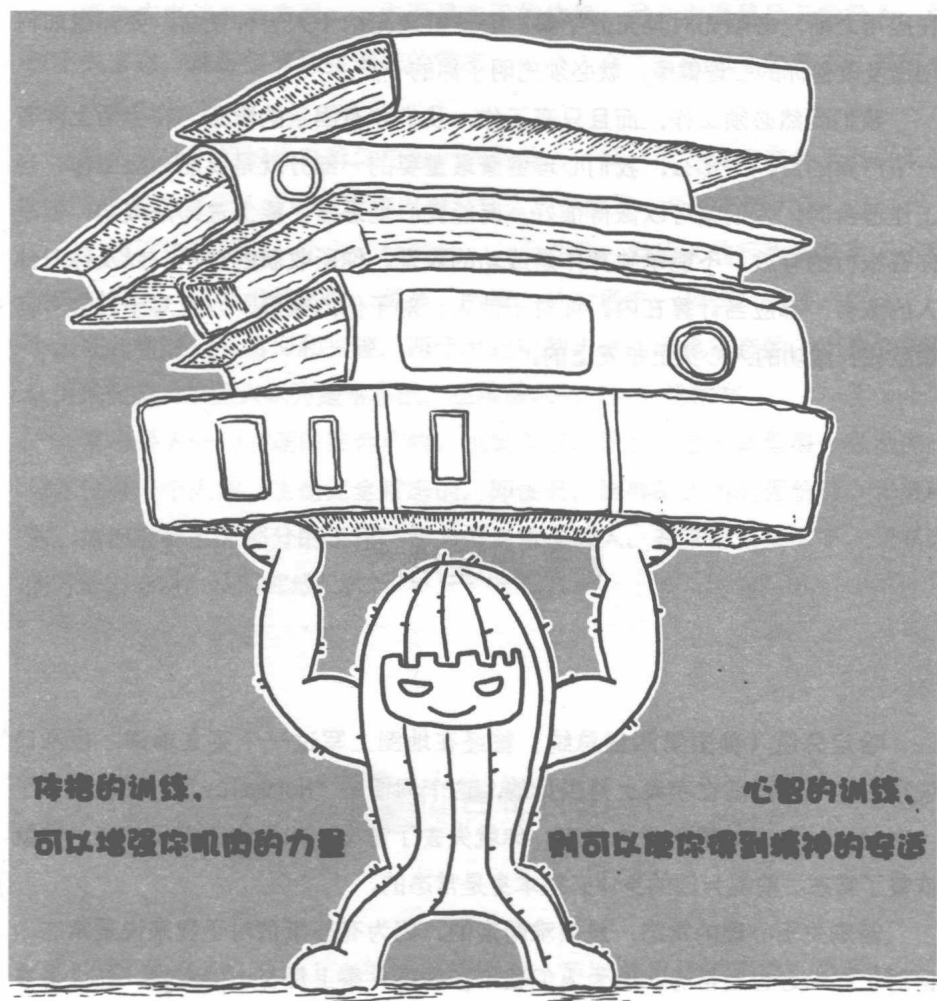
使用肌肉的工作，需要力气、坚韧、精确、技艺，以及各种混合的能力。珠宝商、铁匠、外科医生，以及屠夫等，都是用肌肉工作的。不过因为这些能力是由不同的神经系统所管束的，所以做出不同的工作。一个木匠与一个细木工人，用差不多的工具做木工，前者擅长粗重有力的工作，后者却擅长制作精细接木制形一类的器皿。一个漆匠与一个油画画家，在对心智的运用上天差地别。

肌肉确实远不如心智复杂。运动锻炼可以帮你获得发达的肌肉。多动脑可以使你发展心灵，高的工作效率是两者共同的目标。多动脑是心理卫生的一部分，即现在通常所说的心理健康。其实际目的是使你得到精神的安适。

心理健康是应用人类心灵去得到一种适当生活的结果。人的心灵的重要性实际上远大于智力，比聪明或愚笨更重要，人的心灵比运用脑力应付问题、解决问题、拟订计划、决定办法、按步实行等都要重要。心理健康包括对工作的兴趣、上进、热忱、爱好，以及工作成果的质量。此外还包括平时工作时的态度、脾气、喜恶，以及使你自己和他人快乐忧愁的原动力。心理健康告诉你如何利用你的力气，如何防止欠缺，如何保持平和的情绪，如何防止疲劳，如何发挥你的特长，以及如何待人接物。

心理健康是要懂得人类的天性。人类共有的天性，以及个体的特质，都与人的心理健康有关。大体上说来，我们的消化系统是一样的，然而同样的食物，对于某些人来说是美食，但对于另外一些人来说却是毒物。心理健康必须注意到个体特质的不同、男性和女性的不同、儿童与成人的不同，还有种族的不同，同种族内又有派别的不同。进行训练时，这些不同之处，有的要发扬光





传统的训练，  
可以增强你肌肉的力量

心智的训练，  
则可以让你得到精神的安适

《列子》中记载了这样一个故事：有个人遗失了一把斧头，他开始怀疑是邻居家孩子偷的，便暗中观察他的行动，于是怎么看都觉得他的一举一动就像是偷了他的斧头。可是后来，他在自己家无意中找到了那把遗失的斧头，再碰到这个邻居的孩子时，又怎么看都不像是会偷他斧头的人了。为什么会产生这种现象呢？这是因为遗失斧头那个人的心智模式在支配着他看似正确，而实际是错误的思想和行为。

大，有的要加以遏制，有的要使其自由发展，有的却要阻塞其能力。不过我们在应用之前，必须先对其充分了解。心理健康先给予人一种使命。要知道如何创造及改善你的心理健康，就必须先明了你的心灵。

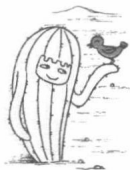
我们既然必须工作，而且只有工作，我们才有固定的职业，在生活上才有一个严肃的目标，那么，我们心理健康最重要的一部分就是要能适应工作。当工作适合时，我们就可以做得很好，而能安心地进步。能上进即是成功。但是你在银行的存款，不能单独算作是成功的表现。你所收获的快乐，以及你对他人的服务，都应当计算在内。你对于他人、对于你的家庭，以及对于社会有何贡献呢？成功的人心灵上是安适的。

### 3 心理常态

哈定总统（美国第29任总统）曾经在地图上写过一个英文单词，也亲口说过，这个词以前在字典上是少见的，这个词便是“Normalcy”，现在代替了“Normality”。如果你失去健康，你就失去了常态；如果你恢复了健康，你就恢复了常态。前提为你的身体必须本身是常态的。

但是关于心理的常态，是很难断定的，因为有些事情对于我来说是常态，但对于你未必也是常态。因为人们差不多在每件事上都有小的差异，在许多事上有大的差异，所以常态是依差别来定的。不同人的呼吸和脉搏，因行动和感觉而彼此不同。然而在大多数的事上，都与普通的常态相差不远。

我们必须假定彼此是有差异的，但是对于各种差异，我们必须用一种常态来衡量。你、我、汤姆、杰克和哈利，以及其他的人，在身高、力气、智力、交际才能、脾气、娱乐、兴趣、忍耐、野心、眼光，以及其他各方面总免不了有所不同。在法庭上，经专家检验后，声明我们都未失常态。假如我们中有一个人做出不法的行为，而其他的人是不会做或不懂的，那么，此人的常态便成为问题了，一个人在他的一生中，应当不失常态或健全——不一定要完美无缺，但需要平衡。如果100人之中有99人都是完全相同的，就可以说大家都是普通不失



常态的人，仅带有少许差别。

常态应当涉及两方面，一方面是先天的体格，另一方面是后天的行为。要想不失常态，最好要有与生俱来的常态。一个人有了与生俱来的常态，其行为也必然是常态。

总而言之，假如你在群体中可以和其他人一样，而且假定在先天及后天的行为上，你与其他人没有太大的差别，那么，你就是一个常态的人。

心理常态即是指一个人心理健全、心灵健康。但后天的行为更重要。不失常态的行为，必须根据年龄、种族、教育、社会形态、当代风俗等来断定。一个人在儿童时代有信仰和兴趣，两个世纪前的人认为这是常态的，而在现代却认为是变态。中国人认为是常态的，在美国未必被认为是常态。

常态是人一切心理的综合产物。也就是说，研究心理不能像看一张地图一样。没有一个人的一生是完全常态的，即使有，这样的人也是无价值、无趣味的。然而世界上大部分的工作，都必须由常态的人，在常态情形之下，用常态的方法去应对，从而完成工作。

## 4 你害怕什么

恐惧在人类的行为上占很重要的地位，所以值得仔细研究。恐惧综合了许多复杂的心理状态。首先，恐惧是一种不安的感觉，包含恐吓的成分，例如失去了他人扶助的感觉；你对一个婴孩松了手，或使他跌倒而引发的一种所谓原始的恐惧。当你做噩梦，梦见从高处跌下，醒后还觉得心跳不止，也是同样的感觉。我们暂且可以把这种状态叫作吃惊。本来安静的状况变为惊扰的状况时，便引发了这种心理状态。一个突然巨大的声音，一种未料到的接触或碰撞，从梦中突然惊醒，都会引发这种状态。

我们认为最普通的恐惧反应是躲避、藏匿、逃跑等。但是上面所提到的那些原始的恐惧，并没有这样的反应。凡是危害你安全的事情，都会扰乱你的平静，使你产生惊恐的感觉，从而恐惧。在悬崖边上行走，或从很高的地方往下