



找回正能量 的自己

KEEPING MENTALLY FIT:
A GUIDE TO EVERYDAY PSYCHOLOGY

治愈系心理学

[美] 约瑟夫·查斯特罗 著
JOSEPH JASTROW

林语堂 译



在最好的时光
寻回最快乐的自己
与大师一起
体味心灵最悠然的释放

北京联合出版公司



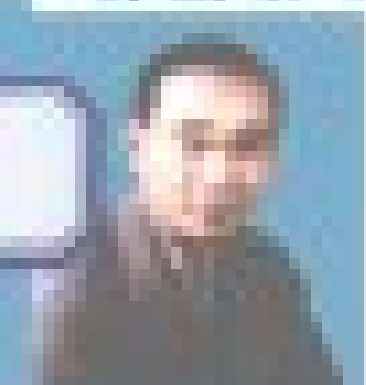
找回真正的自己

找回真正的自己

找回真正的自己

找回真正的自己

找回真正的自己



找回真正的自己

找回真正的自己

[美] 约瑟夫·查斯特罗 著
JOSEPH JASTROW

林语堂 译

找回正能量的 自己

KEEPING MENTALLY FIT:
A GUIDE TO EVERYDAY PSYCHOLOGY

治愈系心理学

图书在版编目(CIP)数据

找回正能量的自己:治愈系心理学/(美)查斯特罗著;林语堂译.—北京:北京联合出版公司,2012.9

ISBN 978-7-5502-1004-2

I. ①找… II. ①查… ②林… III. ①心理健康—研究 IV. ①R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第224882号

找回正能量的自己:治愈系心理学

出品人:王笑东
出版统筹:新华先锋
责任编辑:崔保华
封面设计:孙丽莉
版式设计:李萌
责任校对:胡晔

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销
字数186千字 787毫米×1092毫米 1/16 15印张

2012年11月第1版 2012年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1004-2

定价:29.80元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本社图书销售中心联系调换

电话:010-88876681 010-88876682

目录 Contents



第一辑

起跑，奔向快乐

- 01 快乐是一种艺术 · 2
- 02 原来精神也有健康之分 · 5
- 03 保持身心的常态 · 7
- 04 扫清心灵的阴霾 · 9
- 05 负能量的干扰 · 11
- 06 含苞待放，或是开到荼蘼 · 13
- 07 点燃正能量 · 16
- 08 让情绪收放自如 · 19
- 09 准备为未来“买单” · 22
- 10 淡定的人生不平凡 · 25
- 11 意结造成的悲剧 · 28

- 12 铸造坚强的“神经线” · 30
 - 13 睡觉的艺术 · 33
- 14 “盛在瓶里的光辉” · 36
 - 15 挣脱抑郁的魔咒 · 38
 - 16 何以解忧 · 40
- 17 强硬的外貌不坚强 · 43
 - 18 不要太神经过敏 · 45

第二辑

遇见正能量的自己

- 01 排出成见的流毒 · 50
- 02 做作，略显浮夸 · 53
 - 03 比出色更出色 · 56
 - 04 你讨人厌吗 · 59
 - 05 别对自己小气 · 62
- 06 有一种瘾叫作咖啡 · 64
 - 07 你是上进的吗 · 67
- 08 记忆也需要修炼 · 69
- 09 你容易受欺骗吗 · 72

- 10 聚光灯的满足 · 75
- 11 告别曾经的自卑 · 77
- 12 神奇的内分泌 · 80
- 13 为梦所扰 · 83
- 14 依赖性能治愈吗 · 86
- 15 “差不多”先生 · 90
- 16 做自己的主人 · 92

第三辑

心智的妙用

- 01 好奇害死猫? · 96
- 02 行为论 · 99
- 03 看魔术的快乐 · 101
- 04 你能感受到他人的注视吗 · 104
- 05 心境与工作 · 107
- 06 最佳状态 · 109

第四辑

“怪异”也是福气

- 01 被饥饿掌控 · 114
- 02 被疲倦侵袭 · 117
- 03 失眠时的心理 · 120
- 04 性格气候说 · 122
- 05 笨蛋是培养出来的 · 124
- 06 搜集的怪癖 · 127
- 07 治愈系心理学 · 129
- 08 星期五和十三号 · 131
- 09 何以向右转 · 134
- 10 为什么迷路时你总是打转 · 137

第五辑

美的神秘

- 01 美和行为智慧 · 142
- 02 美的代价 · 144
- 03 穿出来的个性 · 148
- 04 红唇心理学 · 151
- 05 巧妙的颜装 · 154

第六辑

游戏的心理

- 01 游戏冒险 · 158
- 02 独行侠与好群帮 · 161
- 03 网球与个性 · 163
- 04 给心灵放个假 · 165

第七辑

察人观己的智慧

- 01 慧眼识人 · 172
- 02 读懂你自己 · 175
- 03 别人眼中的自己 · 177
- 04 字如其人? · 180
- 05 照片也是有假象的 · 183

第八辑

这样才能玩转职场

- 01 交际达人与机械工作 · 188
- 02 脑力劳动与体力劳动 · 189
- 03 能够实现理想才最美丽 · 192

04 生命中的不完美 · 194

05 起伏皆常态 · 197

06 享受高效的珍贵 · 200

第九辑

心灵处方

01 别对失败太过严苛 · 204

02 性别过敏 · 207

03 强化你的神经 · 210

04 我就是我 · 214

05 家庭心理学 · 217

06 下意识与习惯 · 220

07 社交中的胆怯 · 223

08 心理健康 · 227

*K*EEPING MENTALLY FIT:
A GUIDE TO
EVERYDAY *Psychology*

第一辑 | 起跑，
奔向快乐

01

快乐是一种艺术

也许你会问：“这世界上真的有所谓快乐的艺术吗？”如果你指的是一种具象的艺术，如画两张画或制造一辆汽车，甚至是一种最普通的技术，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、组织的技术，或教训人的技能，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，如与人交往的技巧或思考真理的技术，或高尚生活的技能，那么，答案则完全是肯定的了。

我们平常所谓的艺术家，乃是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而生活的良好模范，这种艺术是任何人都可实现的。而保持快乐的艺术，便是此种艺术的中心。

未来人类的先师，便是要以最有价值的方针，引导一般人达到快乐美满的境界。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于你全身且各部分得到调和时，或你心中感觉到十分自由而无牵挂时，你便会觉得快乐。平常每每有些事是与全身进行冲突的，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。此外还有烦闷，更是种种不快之中的一种。

小的烦恼，便是大的烦恼的导线。当大家疲倦的时候，小约翰和大贞安便无谓地喧闹暴躁，母亲也变为苛刻，专门寻人的错处，父亲口出怨言，叽里咕噜……全家好像经过一场暴风雨的冲击。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；贞安看见父亲嘴里正含着一支烟管，便也可以同他谈论关于夏季出外游玩的事情。

如果快乐的艺术，仅限于短促时期，便是一种残缺不全的艺术。小约翰正在很快乐地玩耍，替他的一队小兵建造俱乐部，突然一个大孩子走来戏弄他，拿走他的钉子，这便使他不快乐了；贞安正在很快乐地复习她的功课，刚刚觉得勉强可以对付考试，忽然一个大学的知己好友跑来闲谈了半天，这也使她不快乐了；父亲很快乐地在他办公室里，但因为等一个未到的电报，急躁不安，再加上打鱼的时期尚未过之，暂不能定夺往北方去，于是不快乐了；母亲在街上买东西的时候，本来很快乐，可在铺店里耽搁太久了，过路时走不通了，而且她遇见安太太开车路过，却未邀请她坐汽车回家，于是她便不快乐了。

我们如能在小事上懂得快乐的艺术，便可以作为许多大事

的指导。我们精神上的烦恼，以及心理上的耗费，并非因为所遇困难的本身，而是因为我们把情绪消耗于错处。工作时过于急躁是一种习惯；以镇静的态度而工作，又另是一种习惯。你不能用一种拳打脚踢的方法，把烦恼赶走，你必须习惯于镇静，从容工作，而后烦恼不攻而自退了。快乐没有一种标准的指南，除非你自己为你自己生活的前途创造一个。此种指南不是指路牌，而是一种习惯的养成，以规范前程。这是一种很不易捉摸的艺术，当你每次觉得要捉住时，而每次都让它逃跑了。成功也不能衡量你的快乐，有许多伟大的成功，而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地位了。

快乐是一种副产品，你的目的是过自己的生活，而同时得到快乐。如果你唯恐自己不快乐，你便一定得不到快乐。快乐是你对于各种工作做得恰当的报酬，如你赚钱的工作、家庭里的工作、交友的工作，以及公民服务的工作等。先天可以使你对于快乐的艺术进行很容易，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形。

02

原来精神也有健康之分

一个人强壮，是因为他有强有力的肌肉，或是他知道如何去锻炼肌肉上的气力；普通而论，大概是两者都齐备。强大的肌肉是先天的赋予，会运用肌肉是训练的结果，两者铸造了个人强壮的躯干。

一个人可以有聪敏的心智，而很少去运用它，或者有较差的脑力，却却能较多地运用。他所得到的究竟有多少，便是由他天生的脑力及训练的程度这两者决定的。肌肉远不如心智的复杂，但许多奇异的事情，肌肉也能做到，这样，肌肉的工作也变得很复杂了。

关于肌肉的工作，有气力、坚忍、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。不过他们因为是由不同的神经系所管束，所以做出不同的工作。一个木匠与一个细木工人，同是用差不多的工具做木工，前者却善做粗重有力的工作，后者却善做细而精确接木制形一类的器皿。一个漆匠与一个画油画的在心理运用上，双方相距不知若干里。

肌肉其实远不如心智那么复杂。体格训练可以帮助你发达肌肉的技能，心智训练可以指导你发达心灵的技巧，而提升工作效力便是两者共同的目标。心智的训练为心理健康的一部分，这便是现在所说的精神卫生，其实际目的即是使你得到精神的安适。

精神健康是应用人类心灵去得到一种正当生活的结果。你的心灵之关系重大实远胜于智力，比聪敏或愚笨更重要，你的心灵较之运用脑力、对付情形、解决问题、拟订计划、决定办法按步实行等，都要重要。精神健康包括对于工作的兴趣、上进、热忱、爱好，以及工作结果的质量。此外并包括平时工作时的心理态度、脾气、喜爱或厌恶，以及使你自己和他人快乐或忧愁的那种原动力。精神健康告诉你如何利用你的气力，如何防止缺欠，如何保持心理感情的调和，如何去防止疲劳，如何去发挥你的特长，以及如何去待人接物。

精神健康是要懂得人类的的天性。我们每一种共有的天性，以及你的特别性质，都与你精神健康有关。大概而论，我们的消化作用是一样，然而同样的食物，对于某人是合宜的食物，但在另一人却是一种毒物。精神健康必须注意到人类特性的不同，男性和女性不同，小孩与成人不同，也有种族的不同，同种族内又有派别的不同。训练有时发扬这些不同之处，有时或加以遏制，有时使其自由发展，有时却阻塞其能为。不过我们

在应用之前，须能充分了解。精神健康先给予了你一种使命。要知道如何创造及改良你的心理，便必须先明了你自己的心灵。

我们既然必须工作，而且要有工作，然后我们在生活上才有一种严肃的目标和固定的职业，那么，我们在心理适应上最重要的一部分，便是要能适应工作。当工作合宜时，我们便可以做得很好，而能安然前进。能上进即是成功。但是你存往银行的进款，不能单独算为成功的表现。你在快乐上的收获，以及你所服务于别人的，也应当计算在内。你对于别人，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。

03

保持身心的常态

哈定 (Harding) 总统曾经在地图上写过一个字，或者也从口里说过，在先前是字典上少见的，而现在却不如此了。这便是“Normalcy”一字，已经代替“Nonnality”了。如果你失了健康，你便失了常态；如果你恢复了健康，你便恢复了常态。不过你生来的身体，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为常态，却未必于你是常态。因为我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，所以常态是依差别之比