



最靠谱的 快乐心理学

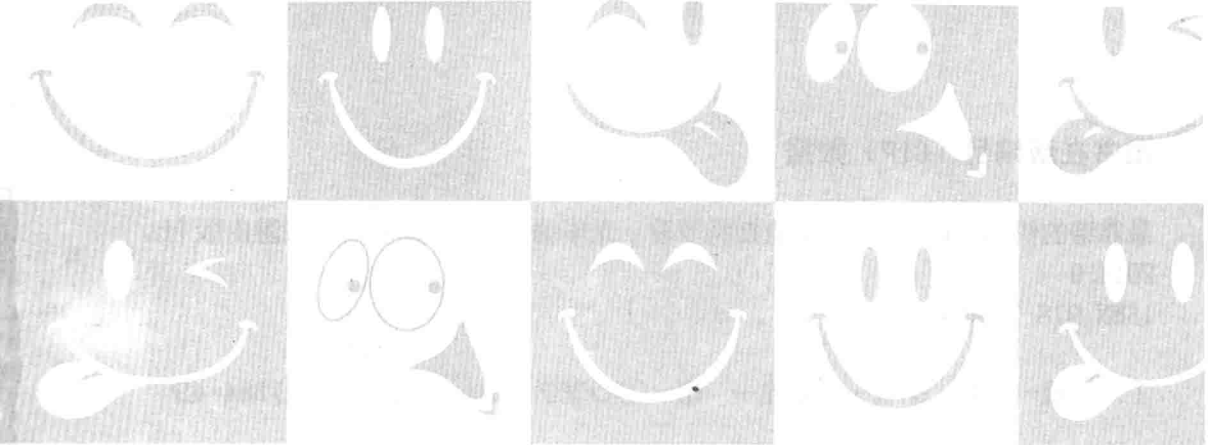
〔美〕约瑟夫·查斯特罗〇著 光华〇编译

· 美国著名心理学大师的励志经典 ·

| 林语堂最为推荐的暖心读本 | 读最靠谱心理学，做正能量的自己 |



广东旅游出版社



最靠谱的 快乐心理学



〔美〕约瑟夫·查斯特罗○著 光华○编译



廣東旅游出版社

GUANGDONG TRAVEL & TOURISM PRESS

悦读书·悦旅行·悦享人生

图书在版编目 (CIP) 数据

最靠谱的快乐心理学 / (美) 查斯特罗著 ; 光华编译 . — 广州 : 广东旅游出版社 , 2014. 9

ISBN 978-7-80766-877-0

I. ①最… II. ①查… ②光… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 110154 号

广东旅游出版社出版发行

广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼 邮编 : 510642

印刷 : 北京嘉业印刷厂

(地址 : 北京市大兴区黄村镇李村)

广东旅游出版社图书网

www.tourpress.cn

邮购地址 : 广州市天河区五山路 483 号华南农业大学 (公共管理学院) 14 号楼三楼

联系电话 : 020-87347994 邮编 : 510642

787 毫米 × 1092 毫米 16 开 14 印张 236 千字

2014 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 36.00 元

[版权所有 侵权必究]

本书如有错页倒装等质量问题, 请直接与印刷厂联系换书。



目录

CONTENTS

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。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，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





**体格的训练，
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

望，或在薄冰上溜冰，时时刻刻都会使你心存着恐惧，你害怕跌下去；你看到屋顶上或旗杆上的工人时，也会同样的心悸，你不愿意想到这些事情。这种恐惧与自你婴孩开始的原始恐惧区别很大，然而两者有着相同的渊源。

从心理的本质上来说，害怕危险的恐惧更进一层。黑暗或孤独，是使人不安的情形。孩子在晚上要有灯和他的母亲陪伴，才可能消灭恐惧。人生病或神经衰弱时，就会更加胆小。许多人更容易陷入害怕危险的恐惧之中。他必须要有很大的勇气，才能克服这种恐惧。还有些人必须鼓起很大的勇气，才能走过下面有水或有路的铁桥。

还有一种恐惧是回避不快的感觉。许多人假如敢让一只毛毛虫在他的手腕上爬过，就可以算作英雄了。其实并没有人真正害怕这种无害的动物。有些人看到虱子或蟑螂爬，就会难受。这种恐惧的来源，一部分是由于厌恶。你不会害怕一只腐坏的苹果，但是你回避坏掉的苹果，正如你回避毛虫或蟑螂的心理一样——只不过回避毛虫或蟑螂，要再加上一点害怕会动的东西的心理。你也同样不愿意亲近冰冷的东西，去抚摸一条蛇也常常会使你突然退缩。憎恶和抚摸的退避，就是恐惧的导火索之一。怕老鼠恐怕更夹杂着一种怕被人害的心理。

真正的恐惧含有恐怖的成分。这种恐惧产生于实际的情境中。一个小孩害怕动物园关在铁栅栏中又大又野蛮的狮子，尤其是当狮子吼叫的时候，这种恐怖是由于害怕伤害带来的痛苦。怕见牙医却是一种真正的恐怖。每当你想象着痛苦时，比实际遭受痛苦更恐惧。总是想象着恐惧，恐惧便永无止境了。你害怕强盗，你害怕传染病，你害怕鬼，你害怕投资失败，无论什么事你都怕，甚至害怕坏天气（即使没有危险），因为怕它妨碍你的计划或搅乱你舒适的生活，所以你不愿意它发生。你的整个的人生，都在恐惧与希望中沉浮着。

不过，你最大的恐惧应当引起你特别的注意。你为你的名誉而恐惧，为你的考试而恐惧，为你已成功爱情而恐惧，为战争而恐惧，为交朋友或赚钱而恐惧。一个人从小到老的整个人生，就是一场冒险。恐惧贯穿人的一生，造成我们复杂的心理。

