

<<找回正能量的自己>>

图书基本信息

书名：<<找回正能量的自己>>

13位ISBN编号：9787550210042

10位ISBN编号：7550210047

出版时间：2012-11

出版公司：北京联合出版公司

作者：约瑟夫·查斯特罗

页数：230

字数：186000

译者：林语堂

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<找回正能量的自己>>

### 内容概要

心理健康的标准是什么？  
如何战胜你的缺陷？  
快乐的秘诀是什么？  
美国心理学大师约瑟夫·查斯特罗用最简单的故事、最生动的语言破译心灵密码，为我们逐渐揭开潜藏心底的情绪秘密，释放困扰心灵的压力，捕捉制造快乐活力的正能量。

每天一点点治愈系心理学，找回正能量的自己。

## <<找回正能量的自己>>

### 作者简介

约瑟夫·查思特罗，美国著名心理学大师。  
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，并任《纽约晚报》及其他报纸之日常心理指导编辑。  
约瑟夫·查思特罗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。  
他曾连续多年写作了“保持心理健康”的系列专栏，发表在150多种报纸上。  
曾受美国广播公司的邀请，在《大众心理健康》栏目中举办了“保持心理健康”知识讲座。  
在美国心理学界地位显赫。

## <<找回正能量的自己>>

### 书籍目录

#### 第一辑

起跑，奔向快乐

01快乐是一种艺术

02原来精神也有健康之分

03保持身心的常态

04扫清心灵的阴霾

05负能量的干扰

06含苞待放，或是开到荼蘼

07点燃正能量

08让情绪收放自如

09准备为未来“买单”

10淡定的人生不平凡

11意结造成的悲剧

12铸造坚强的“神经线”

13睡觉的艺术

14“盛在瓶里的光辉”

15挣脱抑郁的魔咒

16何以解忧

17强硬的外貌不坚强

18不要太神经过敏

#### 第二辑

遇见正能量的自己

01排出成见的流毒

02做作，略显浮夸

03比出色更出色

04你讨人厌吗

05别对自己小气

06有一种瘾叫作咖啡

07你是上进的吗

08记忆也需要修炼

09你容易受欺骗吗

10聚光灯的满足

11告别曾经的自卑

12神奇的内分泌

13为梦所扰

14依赖性能治愈吗

15“差不多”先生

16做自己的主人

#### 第三辑

心智的妙用

01好奇害死猫？

02行为论

03看魔术的快乐

04你能感受到他人的注视吗

<<找回正能量的自己>>

05心境与工作

06最佳状态

第四辑

“怪异”也是福气

01被饥饿掌控

02被疲倦侵袭

03失眠时的心理

04性格气候说

05笨蛋是培养出来的

06搜集的怪癖

07治愈系心理学

08星期五和十三号

09何以向右转

10为什么迷路时你总是打转

第五辑

美的神秘

01美和行为智慧

02美的代价

03穿出来的个性

04红唇心理学

05巧妙的颜装

第六辑

游戏的心理

01游戏冒险

02独行侠与好群帮

03网球与个性

04给心灵放个假

第七辑

察人观己的智慧

01慧眼识人

02读懂你自己

03别人眼中的自己

04字如其人？

05照片也是有假象的

## <<找回正能量的自己>>

### 章节摘录

版权页： 讨人厌者是心境窄的，这就是他所以讨人厌的缘故。

他在一条很窄狭的道上作漫长的讲述。

他不晓得别人的心智有许多别的兴趣。

这不仅是心的宽度，而且是一种大的背景，包括许多方面，这是你的心智大体的组织和分配。

人的心智要适当而均衡。

这种均衡的关键是极重要的。

在你所储存的思想、计划、目标、兴趣等，有些是很重要的，有些是不太重要的。

无论你是讲一个故事，下一个结论，举一个例子，辩驳一个理由，讨论一个计划，如果你有一种适当的轻重规划，则结果很清楚而有趣，如果无大小轻重之分，是一些琐碎的细节，则结果令人觉得平淡讨厌。

前者是有计划的，后者是零零碎碎堆砌的。

讨人厌者是单调的，都是一个颜色，一种声音，一样的重要。

他把到处都堆塞着不相称的琐碎。

他不知如何删减，好像装满箱子出去野宴一样，他生就一个讨厌的心智。

他或者是自己无法，好像无水之鱼，我们也只好让他去，好像奏乐的乐器让街头买乐的人不停地奏着。

但是如果买乐的人发现这是很好听的音乐，那他便是一个“成了功”的讨厌者了——在他那范围以内是以他为度了。

有些人花许多精力来躲避那些讨厌者，这些精力本可用来做别的事的。

我看见某次会社一班合宜的人谈得正高兴的时候，看见某人走进门来了，于是人人都是说家另有重要的事各自走了。

这个人是以讨厌闻名的，他是一个长期不停的讨厌者。

不过讨厌的问题，讨厌者和被讨厌者两方都有关系。

如果我们能培养很宽的兴趣，则我们不会常常觉得人家讨厌。

一个心无材料的人自己也会觉得无聊。

他不觉得各种事物有趣，因为他的兴趣很少，而且很浅薄。

那些常常追求娱乐的人，到影戏院去、开汽车、买东西、闲谈、恶作剧等，都是想逃避无聊之故。

“我们现在干什么？”

”这总是那些闲散少兴趣者的问题，而不是兴趣很丰的人的问题。

再则还有一种在另一极端的人，就是那些疲乏了的。

他的一切兴趣都满足了，他把人生的甜汁都吸收完了。

法国人对于这种人制造了个很好的名字，名之为“Blase”；法国对于讨厌也有一个很好的字眼就是“Ennui”。

打哈欠好像是一种天生讨厌的表示。

这在社交中觉得讨厌时是一种很方便的表示；而我们是怎样竭力防着打哈欠！

这也是一种耗费的精力。

我们只能对于有些事物有兴趣，不能对于一切事物有兴趣，以致我们常常讨人厌，或者觉得人家讨厌，这实在是难免的。

令人发生兴趣是一种很大的艺术，如果你的谈话能使别人有趣而不讨厌，是很可自傲的。

我们大家都应当晓得讨厌是怎样的一回事，而后才晓得广泛的兴趣是怎样令人可爱的。

## <<找回正能量的自己>>

### 编辑推荐

《找回正能量的自己:治愈系心理学》教你在最好的时光，寻回最快乐的自己。  
与大师一起，体味身心灵最悠然的释放。  
林语堂译著，带你挖掘潜在的正能量因子。  
最温暖的治愈系心理学，送给每个渴望阳光的心灵。

<<找回正能量的自己>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>