

<<少有人走的路>>

图书基本信息

书名：<<少有人走的路>>

13位ISBN编号：9787212056001

10位ISBN编号：7212056006

出版时间：2012-9

出版时间：安徽人民出版社

作者：约瑟夫·查斯特罗

页数：240

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>

<<少有人走的路>>

前言

格登·史密斯说过，他曾经见过的最幸福的人就是在德兰德的防御工地上劳动的一个奴隶——他仅有一条腿，相貌极其丑陋。

身上还戴着沉重的锁链。

他被判处终生为奴，不得不夜以继日地做繁重的劳动，然而他每天都非常快乐地面对生活。

他一边笑一边唱歌，成为那个边塞里面最快乐的人。

一位钦佩者说：“看看那些乐观和热情的家伙，你会经常从他们那里感觉到，上帝是如此垂青于他们，以至于他们深信国家风景秀丽、食品丰盛、山川高大、女孩美丽。

即使在从事极其艰苦的劳动之后，他们总是能够找到最廉价的处所，最善良的房东，最好的风景和最甜美的食物。

他们总是乐观地看待一切，对生活充满着热爱和感激之情。

但是。

从有些悲观者的眼中看到的，通常总是好像有人在掠夺他们一样，看不到美好的将来。

他们的房东好像都是非常苛刻的，卧室也很不舒适，羊肉是如此的坚硬以至于他们几乎难以下咽。

” 在美国明尼阿波利斯的一位绅士由于遭受火灾而欠了一大笔债务。

这场意想不到的灾祸使他变得非常忧郁，最终一病不起。

他的朋友想尽办法劝说他坚强起来，但都徒劳无功，任何事情都不能让他再度高兴起来。

他几乎到了想要自杀的地步。

自从不幸的事情发生以来，他就一直闷闷不乐地待在家里，直到有一天他收到了一封来自他七岁大的小女儿的信，情况才发生了变化。

信中写道：“亲爱的爸爸，我知道你的商店被大火烧光了，它完全被毁坏的样子看起来也挺漂亮的。

爱你、吻你的利莲。

” 这位父亲看了信中的内容之后，愣住了一会儿，突然大笑起来。

孩子的一番话驱走了不幸事情给他带来的阴影，就像沐浴阳光一般，让他感受了生活的可贵之处。

乐观的人总是能够成为有用的人。

他从不会充满烦恼和闷闷不乐，也从不狭隘和固执地看待身边的人和事。

他能够意识到在生活中虽然会遇到很多困苦，但是困苦却不是生活的全部。

他深深懂得人们应该在任何时候都保持微笑。

羊儿在奔跑，鸟儿在欢快地歌唱、幸福地飞翔，孩子们在快乐地嬉戏，猫儿在快活地玩耍，所有昆虫都在自由地生活。

他能够看到到处都洋溢着幸福而不是悲哀，善良而不是罪恶。

曾经有人问一位老人：“你是不是年至古稀就会变得抑郁呢？”

” 老人回答道：“不会的。

因为我的内心始终都像阳光一样温暖，而且我总是热爱生活和为自己感到自豪。

” 长年累月生活在寒冷和荒芜之地的冰岛人告诫旅行的人们：“冰岛是太阳底下最好的陆地。

” 当充满神奇的潘多拉盒子被打开的时候，海斯尔德说上帝让所有人类感受到了痛苦，各种不幸遍布整个地球，但是终归还是存有希望的。

事实上，希望能够成为任何困难和险阻的解毒剂。

马歇尔·海尔博士总是告诫他的病人要“高兴一些”，他说健康和快乐的心态胜过任何治疗药剂。

健康的身体是获得智慧的前提，而健康的标志就是快乐。

我们遇到的大多数人总是喜欢抱怨，这种心态最终将他们置于死地，他们无非就处于慢性死亡的过程中。

更糟糕的是，当其他人愿意开导他们，并且和他们分担痛苦的时候，他们常常会感到相当焦虑，只有在心平气和的时候才愿意说出自己的心声。

<<少有人走的路>>

一定要时刻保持快乐的心情，否则你就什么都发现不了，甚至到天堂中也一样。总是抑郁和闷闷不乐的人可能会说：“我永远都不会将我的心事告诉任何人，也不会与任何人分享自己的喜怒哀乐。

他们是如此愚蠢、孤单地活在地球上。

” 爱默生说过：“由于缺乏阳光而发育不良的桃子，无论什么都不能弥补它们身上的缺陷。这种情况和人类类似。

如果人们想使知识变得更有价值，最好时刻保持乐观的心态。

”

<<少有人走的路>>

内容概要

作者将多年以来对于大众日常心理健康问题的研究所得、理论分析、指导意见汇集成册，以轻松漫谈的方式向读者阐述种种日常心理现象、解答精神健康问题，比如：如何胜过惧怕，如何战胜社交中的恐惧，如何解决与家人相处的问题等，教读者如何在纷繁的生活下保持良好的心理健康状态，培养关于美和快乐的智慧等。

<<少有人走的路>>

作者简介

约瑟夫·查思特罗，美国著名心理学大师，美国第一个心理学博士学位获得者，威斯康星大学心理学系的创始人。

他曾担任美国心理学会会长，并任《纽约晚报》等多份报纸的日常心理指导编辑。

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，还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。

<<少有人走的路>>

书籍目录

序 言 心态改变人生

第一篇 如何培植儿童的心理

儿童的心理

遗传与环境

什么叫做IQ

IQ的价值

怪杰的剖解

儿童的知识

指导儿童心智的规律

学识和常识是互通的吗

第二篇 如何保持快乐

快乐的艺术

何谓精神健康

常态

什么是惧怕

情绪之约束与放纵

情绪中的力量

如何制止你的怒气

“盛在瓶里的光辉”

怎样破除你的抑郁

静寂的乐园

“驯良些，让别人去卖弄聪明吧！”

”

第三篇 几个不易答复的问题

假使你是一个犯人

根据于成见的思想

为什么我做不好

你是上进的吗

你容易受欺骗吗

你渴望被关注吗

你有一种自卑的感觉吗

我们是由内分泌腺所支配吗

你会为梦烦恼吗

依赖性有医治的方法吗

“差不多”的人究竟是什么毛病

记忆可信吗

什么是歇斯底里

第四篇 心智的巧妙

夸大狂

你的好奇心胜于惧怕心吗

行为的研究

你能感觉到有人注视你吗

心境与工作的关系

优良工作的条件

第五篇 怪特的性情

<<少有人走的路>>

何谓意结

你为什么会失眠

气候与心理

养成的愚笨

搜集的癖好

心理疾病和心理治疗

你能一心二用吗

第六篇 美的神秘

美和行为智慧

美的代价

表现个性的服装

嘴唇心理学

颜装的巧妙

第七篇 游戏的心理

游戏中的冒险性

捧角迷

孤独与好群

网球与个人的性情

休养

第八篇 人格的察看和批评

什么是关联

你有正确看待自己吗

关于评价这件事

由书法可以看人吗

相片看人的可靠性

第九篇 职业的选择和保持

你是偏于社交，还是偏于机械工作呢

劳心与劳力

你的才能高于你目前的工作吗

如何克服缺憾

每日工作能力的升降

如何消弭工作中的浪费

专心的秘诀

注意力集中的阻碍

难事真的难吗

刺激与行为

第十篇 答来信者问

意结的治疗

一个难驾驭的女儿

性别感觉的过敏

怎样诊治神经衰弱的青年

一个家庭的冲突

冤枉造成的悲剧

心理的注射治疗法

家庭心理学

下意识与习惯

社交中的胆怯

<<少有人走的路>>

如何胜过惧怕
心病

<<少有人走的路>>

章节摘录

版权页：快乐的艺术恐怕你要问：有所谓快乐的艺术吗？

如果你的意思是一种具体确实的艺术，如画两张画或制造一辆汽车，甚或一种最普通的技术，像写字或制作广告一样，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，或组织的技术，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，如与人接交的技巧或思考正确的技术，或高尚生活的技能，那么，答案则完全是肯定的了。

我们平常之所谓艺术家，乃是他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生活的良好典范，这种艺术是任何人都可实行的。

而保持快乐的艺术，便是此种艺术的中心。

将来人类的先师，便是要以最有价值的方针，引导一般人达到快乐美满的途径。

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与你全身各部得到调和时，或你心中感觉到十分自由而无牵挂时，你便觉得快乐。

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。

就像疲倦能使你好像失了油的机器，慢而颠簸地走到第二个加油站。

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，便是大的烦恼的导火线。

当大家疲倦的时候，小约翰和大贞安便无谓地喧闹暴躁，母亲也变得苛刻，专门寻人的错处，父亲口出怨言，叽里咕噜……全家好像经过一种暴风雨的时期。

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。

贞安看见父亲现在口里正含着一支烟管，便同他谈论关于夏季出外游玩的事情。

如果快乐的艺术，仅限于短促时期的，便是一种残缺不全的艺术。

小约翰正在很快乐地玩耍，替他的一队小兵筑俱乐部，突然一个大孩子走来戏弄他，拿去他的钉子，便使他不快乐了；贞安正在很快乐地预备她的功课，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，便使她不快乐了；父亲也很快乐地在他办公室里，但因为等一个未到的电报，悬着不安，再加上打鱼的时期尚未过之，先不能定夺往北方去，于是不快乐了；母亲在街上买东西的时候，本来很快乐，但是在铺店里耽搁太久了，过路时走不通了，而且她遇着安太太开车路过，不叫她坐汽车回家，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，你必须习于镇静，从容工作，而后烦恼就会不攻而自退了。

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，却每次都让它逃跑了。

成功也不能衡量你的快乐，有许多伟大的成功，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地位了。

<<少有人走的路>>

媒体关注与评论

在一番激烈抗争之余，当濒临绝望之际，倏然返回自我的人，即可认清自己和世界，进而改变自己的所有本质，超越自身和一切的痛苦。

——叔本华

<<少有人走的路>>

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>