

# 《快乐心理学》

## 图书基本信息

书名：《快乐心理学》

13位ISBN编号：9787516807257

出版时间：2015-11-1

作者：约瑟夫查斯特罗

页数：245

译者：阿真

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《快乐心理学》

## 作者简介

约瑟夫查斯特罗（1863-01-30—1944-01-08），美国著名的心理学大师，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》及其他报纸日常心理指导编辑，并曾连续多年写作了“保持心理健康”的系列专栏，发表在150多种报纸上，后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。约瑟夫·查斯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，他希望读者通过阅读本书，能获得健康、快乐、幸福美满的人生。

阿真，原名刘美华，八零后，中文本科毕业，湖南人，现居北京，专事文学创作及翻译，高中开始发表作品，已于《文学界》《诗林》《独立》《西部》《延安文学》《锐度诗歌》等刊物发表大量作品，并与妇女出版社合作翻译《海里两万里》《蒙台梭利早期教育法》《童年的秘密》等书，并著有网络长篇小说《被今天驱逐的人》，曾自印诗集《安魂曲累了》。

## 书籍目录

### 第一章保持快乐的秘诀

快乐的艺术

精神健康的标准

身体和精神的常态

恐惧心理

人生充满了恐惧

禁欲者和纵欲者

激烈的情绪

自由地控制自己的情绪

你的未来准备好了吗

怎样弥补心灵的遗憾

成就平淡而非凡的人生

都是情结惹的祸

培养坚韧不拔的心志

享受睡眠

在瓶子里绽放的光芒

打破抑郁的诅咒

驱除焦虑的情结

外表强硬的背后

你不能让神经过分紧张

孤独的快乐

平静的生活

不要自作聪明

### 第二章打开心锁

清除偏见

如果你是一个罪犯

所有人都是戏子

你为何会骂人

我为何无法做得更棒

你是个被人讨厌的人吗

别亏待自己

咖啡瘾

锻炼记忆

你是一个容易上当受骗的人吗

被人重视的满足感

摆脱自卑的阴影

奇妙的内分泌

梦境带来的烦恼

人的依赖性可以医治吗

“差不多的人”得了什么病

为自己做主

盗窃是最常见的一种不诚实行为

骗子为什么能存在

你绝对不会上当受骗吗

你很难做一个精确的证人

摆脱歇斯底里

### 第三章巧用智慧的力量

夸张的习惯就像吃了兴奋剂  
你的好奇心超越了恐惧感吗  
行为说  
观看魔术的乐趣  
注意力分散  
有人盯着你看，你会发现吗  
情绪与工作的关联  
第四章“怪异”是一种幸福  
什么是情结  
在你饥肠辘辘的时候  
在你疲惫不堪的时候  
气候对人生的影响  
笨蛋是后天形成的  
搜集东西的怪习惯  
心理疾病及其治疗  
星期五与十三号  
为何要向右走  
为何你在迷路的时候会原地打圈  
你可以同时做两件不同的事情吗  
第五章远离抑郁的法门  
匪夷所思的失败者  
治疗情结  
一个桀骜不驯的女儿  
对性别的敏感  
如何医治神经衰弱  
自卑情结  
怎样处理家庭矛盾  
被人诬陷酿成的悲剧  
用注射的方法治疗心理病  
家庭心理学  
潜意识和习惯  
社交恐惧症  
难以克制的神经  
心理问题  
.....  
第六章感受神秘的美  
第七章游戏心理学  
第八章慧眼识人和自知之明  
第九章职业的抉择和坚守

# 《快乐心理学》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)