

<<改变你自己>>

图书基本信息

书名：<<改变你自己>>

13位ISBN编号：9787561342398

10位ISBN编号：756134239X

出版时间：2008-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：约瑟夫·查思特罗

页数：230

字数：238000

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>

<<改变你自己>>

内容概要

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。

<<改变你自己>>

作者简介

埃弗雷特·威廉·劳德，美国近代著名教育家。

曾获得波士顿大学文学硕士和联合学院法学博士等学位。

担任过公立学校教员、波多黎各岛教育局局长、全国儿童委员会秘书、商业管理学院院长、马萨诸塞州战时效率委员会主席等职，并被邀请加入美国全国教育会、科学会、经济研究会等

<<改变自己>>

书籍目录

第一篇 如何培植儿童的心理 一、未成年以前的心理 二、遗传与训练 三、男孩的心理和女孩的心理 四、儿童应当如何选择朋友 五、你的孩子有怪癖吗 六、如何使儿童保持快乐 七、什么叫做IO 八、的价值 九、你的小孩得到了一些什么知识 十、疲倦是儿童危险的符号 十一、聪明的儿童体弱些吗 十二、学校当领袖的学生 十三、怪杰的剖解 十四、城市里的儿童比乡村儿童聪明些吗 十五、指导儿童心智的规律 十六、应不应当责打孩子呢 十七、变野 十八、学识和常识是互通的吗

第二篇 如何保持快乐 一、快乐的艺术 二、何谓精神健康 三、常态 四、你怕什么 五、惧怕的心理 六、表现与抑制 七、高潮的情绪 八、情绪之约束与放纵 九、你有储存的精力吗 十、如何填补你心灵的缺憾 十一、如何制止你的怒气 十二、意结造成的悲剧 十三、如何养成坚强的意志 十四、睡觉的艺术 十五、“盛在瓶里的光辉” 十六、怎样破除你的抑郁 十七、如何排除忧虑 十八、强硬 十九、你不要太神经过敏了 二十、静寂的乐园 二十一、恬静的生活 二十二、“驯良些，让别人去卖弄聪明吧”

第三篇 几个不易答复的问题 一、假使你是一个犯人 二、根据于成见的思想 三、为什么你要做作 四、为什么你要诅骂 五、为什么我不能做得好 六、你讨人厌吗 七、你是一个守财奴吗 八、为什么你要喝咖啡 九、你是上进的吗 十、你的记忆力差吗 十一、你容易受欺骗吗 十二、你有一种要“自大”的感觉吗 十三、堂表亲可以结婚吗 十四、你有一种自卑的感觉吗 十五、我们是由内分泌腺所支配吗 十六、你被梦所烦恼吗 十七、依赖性有医治的方法吗 十八、“差不多”的人究竟是什么毛病 十九、你需要监视者去抵抗试探吗 二十、如何可以改除偷窃的行为 二十一、何以有骗子 二十二、你能绝对不受欺骗吗 二十三、你是一个精确的见证人吗 二十四、你是患着歇斯底里吗

第四篇 心智的巧妙 一、夸大狂 二、你的好奇心胜于惧怕心吗 三、行为的研究 四、看魔术的快乐 五、打野 六、如果有人注视你时，你能感觉得到吗 七、心境与工作的关系 八、什么时候是我们工作最好的时候

第五篇 怪特的性情 一、何谓意结 二、当你饥饿的时候 三、当你感觉疲倦的时候 四、失眠时的心理 五、气候与人生 六、养成的愚笨 七、搜集的怪癖 八、心理疾病和心理治疗 九、礼拜五和十三号 十、何以向右转 十一、为什么迷路你总是打圆圈 十二、你能同时做两件事吗

第六篇 美的神秘 一、美和行为智慧 二、美的代价 三、表现个性的服装 四、嘴红心理学 五、颜装的巧妙

第七篇 游戏心理 一、游戏中之冒险性 二、捧角迷 三、孤独与好群 四、网球与个人的性情 五、休养

第八篇 人格的察看和批评 一、看相 二、你能知道你自己吗 三、生人和熟人如何批评你 四、由书法可以看人吗 五、相片看人的可靠性 六、英美人谈话的资料

第九篇 职业的选择和保持 一、你是偏于社交，还是偏于机械工作呢 二、劳心与劳力 三、你的才能高于你现在的工作吗 四、如何胜过你的缺憾 五、每日工作能力的升降 六、如何减少浪费的工作 七、无人知道的秘密 八、集中注意力的阻碍 九、大人物和大事业 十、你以为难的事便是难事吗 十一、刺激与行为

第十篇 几个可以代表多数人的问题 一、令人不解的失败者 二、意结的治疗 三、一个难驾驭的女儿 四、性别感觉的过敏 五、怎样诊治神经衰弱的青年 六、自贱的意结 七、一个家庭的冲突 八、冤枉造成的悲剧 九、心理的注射治疗法 十、家庭心理学 十一、下意识与习惯 十二、社交中的胆怯 十三、如何胜过惧怕 十四、不易克服的神经 十五、心理病

<<改变自己>>

章节摘录

一、未成年以前的心理 儿童的心理和成人的心理的分界是人类行为中很重要的一件事。在人的一生从小到老——从幼稚的行为到成熟的行为一种彻底的变迁。

儿童和成人的心理，比他们外表的身体，更是显得不同。

我们总是盼望一个人的行动是与年龄相称的。

在一个普通常态的人，心灵的发育是和身体的发育同进的。

人类进化的七个时期，便显出行为的进步或是兴趣和事业的变迁。

假如不是儿童的性格能改变为成人的性格，世界上是绝对没有文化的。

因为儿童的心智不能担任世界的工作。

人类的长成是比其他动物都较迟的。

这个长而依赖的时期，便是在你行为未固定之前，一个培养学习的时期。

一只小鸡自己啄开蛋壳出来便知道如何走路，而一个小孩却要用几年工夫去学习行走；一个刚生的昆虫比一个小鸡的身体组织更为完备。

由天生的本能少，则后来能学的多。

人类心灵的发育实不是一件容易的事。

一个人自己当然不记得是如何困难的，但是为父母的在当时便能晓得。

儿童的心理便是成年心理的一种原料。

一个人长成的意思不专是说智识的增长。

最大的变化便是你的感觉，你如何去对付事情，什么使你发生兴趣、感觉满足，什么使你悲伤或快乐，你是为什么目标而工作，你的希望是怎样。

从这些方面便可以决定你是如何的幼稚，或是如何的成熟。

人类也像其他动物一样，生出来便有许多天性倾向于某类的行为。

这些本能是根于所刺激的情绪而发泄出来。

假如一个成人不过是一大束习惯所造成，则一个小孩便是一束本能由情绪的绳子缚起来的。

许多儿童的情绪——如发怒——以成人应用起来，实在是太强，这种情感是应当压制或小心引导的。

儿童的长进也就是要摆脱幼时性格，所以童年的情感训练比学识训练尤为重要。

为儿童将来的处世为人着想，则家庭教育和学校训育去训练他们的情感自制，要比他们在学校课本上所学的重要得多。

我们人人都是由两次制造而成的：第一次是先天遗传的天性，第二次是后天所得的训练。

你童年的生活训练，你以后渐渐心理的育成，长大成人，虽则我们认为是一种平常的事，但实在是费了一番工夫。

童年的生活是最难的，也就是我们生长学习最快的时期。

假如人类长进的速度。

总是像婴孩时一样。

那么，到七岁我们便可以大学毕业了。

现在的世界，是成人的世界。

我们尚没有准备一个完全的地方为儿童式的生活的。

如果我们认清了儿童实在是人类之祖，或许我们对于儿童训练会更加努力。

成年的生活能够快乐成功，完全有赖于幼年得到快乐良好训练的结果。

一个小孩任凭先天如何优好，仍旧必须后天的良好训练。

儿童心理健康便是训练儿童的目标。

我们要心理健康必须要身体健康，而儿童尤其如此。

麻疹和百日咳是儿童身体常有的疾病。

发脾气、恐怖、自私、顽强、依赖，都是儿童心理方面的毛病。

成年人的问题和儿童的问题都是一样，是要依照自己的缺憾而加以改正的。

儿童的欲望虽则简单些，但要强烈些，而他的自制力也要懦弱些。

<<改变自己>>

小孩子是有双层的困难的，所以必须要特别专门的人才去训练儿童。

保育心理学是很重要的。

为父母者应当为他们儿女的缘故而研究心理卫生。

不懂儿童天性的人也不会懂人类的天性。

心理学家对于儿童的天性，都是有精深的研究的。

二、遗传与训练 你的遗传(从母胎内带出来的天性)，你的环境(从经验和训练所得的)，哪方面对于你将来的造就大些呢？这两方面的关系太接近。

恐怕你要在这两方面都尝试过，然后才敢回答这个问题。

即便如此，甚至你仍旧不能确信那就是同一个你自己，并且我们不能依据我们现在的造就，认为遗传与环境的总和，以为不属于这方面的必属于那方面。

你必须考察你的遗传是怎样的帮助了你的环境去努力——去努力什么呢？这所努力的方向便是最重要的。这样才把问题看清楚了。

譬如你想用环境使你成为一个音乐家。

有许多人天生是好音乐的，他们有音乐的天才，因此，他们在音乐界上必能成功。

也有许多人是天生不宜于音乐，无论受多少训练，也不能成为音乐家。

还有大多数的人是居中的，有些如果加以训练，则或许成为颇好或颇坏的音乐家，其余的不过大概对于音乐颇有兴趣而已。

至于那些赴音乐会去欣赏的，是天性略有好音乐之倾向，而同时略有训练。

毫无音乐兴趣的，则音乐会也不会去参加。

如果从音乐方面推到作诗方面，也是如此。

我们说诗人是天生的，非养成的。

同样，虽则不是十分准确，我们对于工程师或其他有专长的，也可以如此推论。

他是由他所喜爱的事训练起而成为一个专家，他是最合宜于做这类的事。

我们对于这个最困难的问题，当然不能以很少的例子而一概论之。

不过至少我们可以得到答案的一些线索。

这里有一个很好的例子，是关于一种儿童的性癖，发现于幼年时代的。

这种性癖与行为有密切的关系，是属于情感方面的——譬如胆小或发怒。

我所举的这个例子，父母两人都是有训练的心理学家。

他们的头生小孩吉尔是一个十分精神衰弱的小孩，她三岁的时候便不爱吃食物，常常坐在地板上休息，玩耍不到十五分钟便疲倦了；容易无故地发怒而且矛盾，不断地总是折磨别人，尤其是在吃饭的时候。

她的父母有时气极了，便说假如他们再有一个小孩，开始便要禁止这一切的坏脾气：给她什么便吃什么，‘叫她去睡，便需去睡，不让她成一个普通懒惰讨厌的孩子。

当吉尔四岁时，便生了贾克，于是父母两人便很留心地察看他是否有这些坏毛病，决定不让自己再受像吉尔一样的折磨。

可是他们的察看完全没有用处，他们的担心也是无须的，因为贾克不像他姐姐。

他无论什么东西都吃，你把他放在床上他便睡觉，你摇他他就醒来。

当贾克四岁时，他常常可以看到他姐姐的坏模样：只吃一点点，然后休息，这对于他一点没有影响，他完全不学坏模样，他尽管一人照他自己的性情行事。

他的父亲说，他不能在贾克身上寻出一点神经衰弱的象征，他好像牡蛎一样沉静；除非受了伤，从来不会哭，也从不会对于玩耍表示疲倦。

贾克六岁，吉尔十岁时，他们两人的性情仍旧如此的不同。

从他们的父母方面看，贾克和吉尔所受的遗传是同样的，他们的训练也是相同的。

因此看上去似乎他们的不同是天生如此。

当然这句话的意思并不是说，吉尔的神经衰弱。

虽有良好的处治，还是不能减少；或是说贾克虽是极坏的看管，也还不会学到一点坏脾气。

<<改变自己>>

不过天性赋予这两姊弟的，便是前者神经系统的根基不优良而后者优良。

音乐天才的生性也是同一道理，不过我们不能将分量限定就是了。

遗传和环境的关系在我们生活上，仍旧是一个闷葫芦。

三、男孩的心理和女孩的心理 约翰和贞安不同。

他们自己知道，也都表现出来；我们也知道，也都注意到了；一切世上的事及生活的安排，都必须按照约翰和贞安的不同而适应之。

当约翰下决心时，他便有一种约翰式的方法去行，而蔑视贞安的方式，反过来贞安也是一样。

学校的成绩和特别试验，可以看出约翰以及和约翰同类的人与贞安一类的学生是有何不同之处。

哥伦比亚大学师范学院的桑戴克(Thorndyke)教授便是研究这个问题的。

约翰对于手指和手臂的动作方面敏捷，动作正确，应付信号以及物理、化学、机械等方面，做得好些。

不过男性的约翰对于这些方面并不是完全胜过女性的贞安；实际上假如你挑选一群在这些特殊才能上有高分数的学生，每五个之中总会有两个贞安，三个约翰。

贞安在辨别颜色、分卡片、校对物单上的物件，拼字、英文，及外国语言上，比约翰成绩好些，在这些特殊才能中，每五个之中便会有三个贞安两个约翰。

同时在其余的功课，如算术和各门的平均分数，常识，记忆感觉的能力等，只有很少的分别，再其他的也只差别略大一点。

这便是约翰在学校里的智力与贞安的比较。

假如你随意挑出一个成绩单来，你会要费许多时间去猜想：这是约翰的记录呢，还是贞安的记录？但是如果你看照片的时候，则一定可以分辨出来，虽则有些男孩子有长头发，而且他们演戏装女孩时是很像的。

假如你转到约翰及贞安的感情方面看，用教师、亲戚、朋友的评判去作为试验，你看出约翰的特性，第一是“独立”，第二“幽默”，还有“自我的感觉”和“发脾气”。

而贞安最显著的特性是她对人的兴趣比对物的兴趣深，更进一步，她的情感、脾气、激励、宗教信仰、同情，忍耐等，便非约翰所及了。

特曼(Terman)教授说明在天资最高(智力方面)的儿童中以及天资最低(心智懦弱)的儿童，像约翰的要比像贞安的多些。

我们对于结论应当十分小心，不然恐怕要作成一个无意义或是完全错误的结论；假如我们还用这种结论来指导人，那结果就更坏了。

以在学校及出校以后，大体的智力以及普通生活的准备上看来，约翰和贞安的差别是可以比较的，他们的不同并不是很微小的。

在许多人生的道路上，有许多小的差别是有重大影响的。

成功的程度和方式其差别尤为显著。

即算约翰和贞安一样的成功，他们乃是由不同的特性的长处凑合而成的。

约翰和贞安在感情方面比智力方面，更显出根本的差别。

世上有许多工作是约翰能做得好些的，有许多是贞安能做得好些的，恐怕还有一些是两人都能做得很好，但是路途不同。

世上的工作总是需要约翰与贞安两类人的。

四、儿童应当如何选择朋友 “当一个人需要朋友时”而不能得到一个正当的朋友，他或许会走到错误的路上去。

如果你去问那些为低能儿设立的学校里的儿童——那些被烦恼所困的儿童——问他们如何选择他们的好友，他们的回答多半是近乎一种小孩子的话。

因为这些儿童，除非遇着了种种人生的试探，而受了一种打击外，便也同别的儿童一样，总不会停住去想的。

他们所需要的朋友是一个很有趣味、优美、端正、友爱，而能替朋友做事的青年。

他们要好玩也要一种忠心，含有一部分团体精神的，就是所谓好朋友常在一堆，如同同类的鸟集合在一处。

<<改变你自己>>

这些儿童因为同样的缘故，便常常牵拉着闹出乱子来。

小小的偷窃，是最普通的过犯。

如果你问一群孩子：“假如你的朋友欺骗人或是偷东西，你会偏袒他吗？”大半他们的答复，三个之中有两个是会的。

“你会去告发他吗？”十分之九是不会的。

其次如果你问：“假如他表现一种示弱的态度你会忠心于他吗？”如果有这种情形，恐怕他们是各占一半。

一般孩子们，甚至于已长大的成人，是否大概如此呢？对于儿童大概有两种教育：一种是在学校或家庭中由成人管束指导，另一种是在街上及游戏场中由一群玩伴互相指导。

你想哪一种影响最大呢？在这两个世界里都各有其善恶的标准。

问题就是“这些孩子们的行为是由书本及谈话的影响去养成呢，还是由他们的团体及朋友的影响所养成的呢？”所以这是两种规律，而这些孩子们是两方都去适应的。

团体的规律是完全为游戏和自己的兴趣设置的，而其中有些人常常喜欢去违犯公众的律法，反对巡警。

我们大人也都有同样的冲动！去用不正当的方法得钱呢？还是凭自己的心力去赚正当钱？然后你去问这些孩子何以如此不法。

多数的会说，因为他是他们的朋友，所以他们应当忠心于他。

然而在他们中间也很有一部分是品行端正的，这些便会说，他们会去规劝他，使他许诺下次不再做欺骗偷窃的事。

还有少数的便会很随便地说：“我自己不是一个天使，我喜欢不法的朋友。

’有些孩子去和一个做贼的朋友绝交，是因为怕学坏榜样；更有一些是生性恨贼。

如果你去告发一个朋友——那便是违反团体精神。

因为那既非你所应管的事情，而且假如你去告发了，连你自己也会被牵连在内的。

胆小当然又是不同，有些他们晓得这是一种试探，而愿意有人有共同的感觉；另外大多数的人，以为他们能够使一个胆小的人变为勇敢，所以事情到他们手上时，便用严厉的方法去处治他们。

无论何人如果他想去处理孩子们，他自己便应当像一个孩子，能深知儿童的心理，他不应当专站在律法的这边着想，他应当同时是一个儿童的朋友和判别者。

你不可以去教训孩子们——即使是坏的孩子——好像他们是无可救药了。

在每一个孩子心里总有一种趋向对于律法和秩序方面的心理；你要帮助他自己去抵抗那种不正当的冲动，这种冲动也是我们从前所难管束的，而现在已经胜过它们了。

孩子仍旧是孩子，但是看要做哪种孩子，并引导他们做一个正当的人便是为父母及师长的问题，尤其是当他们在一种变迁的年龄，由小孩走入成人的时候。

这当然是一个很难的问题，父母及师长也不能完全指挥周到，恐怕连一大部分都不能做到。

一个孩子的伙伴们是随时随地和他一处的，晓得他的内心，因为只有孩子才能懂得孩子。

选择一个正当的朋友或是一个哥哥，在一个孩子的一生上是一件很重要的事。

<<改变你自己>>

媒体关注与评论

伟大人物的最明显的标志，就是他坚强的意志，不管环境变换到何种地步，他的初衷与希望仍不会有丝毫的改变，并能始终克服障碍，达到期望的目的。

——[美]托马斯·阿尔瓦·爱迪生这世界除了心理上的失败，实际上并不存在什么失败，只要不是一败涂地，你一定会取得胜利的。

——[英]简·奥斯汀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。

——[德]叔本华每一个人都应该有这样的信心：别人所能

<<改变你自己>>

编辑推荐

《改变你自己》人生励志的奠基巨著 亚马逊超级畅销经典国学大师林语堂推荐给每一个年轻人的励志经典

<<改变你自己>>

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>