

在全世界，每一天，每一个角落都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生

别为小事抓狂

DON'T



Sweat the Small Stuff...and It's all
Small Stuff

[美] 理查德·卡尔森 (Richard Carlson, Ph.D.) ©著

朱恩伶◎译 地瓜◎图

华夏出版社

别为小事抓狂

DON'T



Sweat the Small Stuff...and It's all
Small Stuff

[美] 理查德·卡尔森 (Richard Carlson, Ph.D.) ©著
朱恩伶 ©译 地瓜 ©图

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

别为小事抓狂 / (美) 卡尔森著; 朱恩伶译. — 北京:

华夏出版社, 2009.1 (2009年9月重印)

(别为小事抓狂)

ISBN 978-7-5080-5000-3

I. 别… II. ①卡…②朱… III. 个人—修养—通俗读物 IV.B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144177 号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...AND IT'S ALL SMALL STUFF by DR.RICHARD CARLSON

Copyright:©1997, RICHARD CARLSON,PH.D.

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD.(INTERNATIONAL LITERARY AGENTS)

through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY,LABUAN,MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作权登记号 图字: 01-2008-5261 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

别为小事抓狂

作 者 理查德·卡尔森

责任编辑 李 颖 张玉洁

内文插图 地 瓜

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 7.5

字 数 160千字

版 次 2009年1月第1版 2009年9月第2次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5000-3

定 价 20.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

DON'T

Sweat the Small Stuff...and It's all
Small Stuff

拿起它，
无论拿起它是出于什么样的心情，
但只要你拿起它，
你就是在善待自己的心灵。

翻开它，
无论翻开你会收获什么样的心情，
但只要你翻开它，
你就是在开启一定属于你的

美丽的
美妙的
美满的
美好的

.....

人生

BOOK

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD

用自在的心情开创和谐人生

THE HISTORY OF THE WORLD

THE HISTORY OF THE WORLD



主人已愛咖啡部卷

卷之二



序言 Preface

咖啡與茶的關係，自古以來，就是一個令人津津樂道的话题。咖啡與茶，不僅是兩種不同的飲品，更是兩種不同的文化。咖啡，源於非洲，而茶，則源於中國。咖啡的傳播，始於十六世紀，而茶的傳播，則始於七世紀。咖啡與茶，在長長的歷史長河中，不斷地交流與融合，最終形成了今天我們所見到的咖啡文化與茶文化。

咖啡與茶，不僅是兩種飲品，更是兩種不同的生活態度。咖啡，代表著一種積極、向上的生活態度，而茶，則代表著一種寧靜、淡泊的生活態度。咖啡與茶，在長長的歷史長河中，不斷地交流與融合，最終形成了今天我們所見到的咖啡文化與茶文化。

咖啡與茶，不僅是兩種飲品，更是兩種不同的生活態度。咖啡，代表著一種積極、向上的生活態度，而茶，則代表著一種寧靜、淡泊的生活態度。咖啡與茶，在長長的歷史長河中，不斷地交流與融合，最終形成了今天我們所見到的咖啡文化與茶文化。

·纪念序·

珍惜你的爱与人生

克瑞丝·卡尔森



《别为小事抓狂》出版十年来，在全球各地都攻占畅销榜冠军地位，共翻译成四十种语言，印量逾两千六百万册。理查德·卡尔森帮助了许多人以更正面的洞察力看待自己的人生，他借由此书教导读者们活在当下，指引了上百万人幸福的方针。美国知名主持人欧普拉·温弗瑞(Oprah Winfrey)曾透过节目向他表达敬意：“理查德·卡尔森的人生道理其实很简单，就是要我们将每一天当成生命的最后一天。”理查德·卡尔森，我结婚二十五年的人生伴侣，他在2006年12月时因为急性肺栓塞，于加州飞往纽约的班机上骤逝。那天他一如往常走出家门，但再也没能回来。我心目中的理查德·卡尔森是一个男子汉、完美的丈夫、体贴至极的父亲，也是懂得付出的儿子与弟兄，更是许多人的好伙伴。他还是一位现代的先知，尽可能过着单纯的生活，很难想象我们的时

代还会有这样的圣人。他怀着谦卑与感恩之心，力行实践自己的言论，并且经常说：“以后别人会记得的，不是我们有多少成就，而是我们懂得生活与爱。”

理查德相信我们真正留给别人的，其实是每一次跟别人相处时，借由爱与关怀的简单行动，分享真正的自我。《别为小事抓狂》这本书能感动不同种族、信仰、性别和年龄层的人，其中一个原因就是：身而为人，我们都在同样的小事中挣扎过活；即便面临生命的尽头，人生课题也是大同小异。这本小书就是来自我们的日常生活，是人们在安身立命时都会面临的挣扎。理查德当然也是凡人，只是他观察与谈论人生时，对于那些阻挡我们快乐的事物，有着非凡的透彻体悟。他告诉我们拥有快乐与正面的人生态度并不难做到，只要你愿意为自己的人生负责。人生的方向，在于你能保持开放，一点一点调整心态，这样你就能从内心逐渐坚强起来。

理查德过世前的那个礼拜，跟我谈到自从《别为小事抓狂》在美国出版十年来，发生了好多事情，不只是我们个人，还有整个世界，特别是“911”发生之后。十年来，世界因为更多的纷争变得更糟糕、更混乱；生存在这样的时代，我们更需要保持洞察力以展望未来，而这也是提升生命以及家庭、职场和各种亲密关系的关键。毫无疑问地，当真正的“大事”发生时——如同我所经历的，失去挚爱与人生伴侣的悲痛，所有小事都将变得微不足道，在生命的庞大历练中消失无踪。

请珍惜生命与爱的恩赐。

·推荐序·

理查德·卡尔森——上帝为 世人留下的美丽指印



朱衣

如果有一本书，每一次阅读都能给你带来惊喜或启发，那么这本书不但值得你经常阅读，而且其中必然含有真意。理查德·卡尔森博士所写的一系列“别为小事抓狂”就是这样的书。

在他去世一周年的时候，重新拿起他当年所写的第一本《别为小事抓狂》，竟然每翻一页都让我惊奇与感动不已。原来古人所说的隽永是这样的境界：写出这些金玉良言的人虽然已经不在人世，但他留下的珍贵话语却历久弥新，并不因为他的辞世而有所损伤，活着的人仍能从中获得生命的力量、存在的勇气。

更神奇的是在翻阅第一本《别为小事抓狂》时，仿佛看到了理查德·卡尔森博士在为自己写下“预知死亡纪事”。譬如其中有一个别抓狂的策略是：“即使离开人世，还是会有没做完的事。”

似乎在预告着他的临别心事：“其实，几乎任何事情都可以等待。我们的工作中鲜少有事情是属于‘紧急事件’级别的。只要你继续专心做事，它们都会及时完成的。我发现如果我经常提醒自己，人生的目的不是要做完所有的事情，而是要享受生命旅途上的每一步，过一种充满爱的生活，我就比较容易控制我想要完成所有事情的执迷不悟。记住，在你离开人世的时候，还会有未完成的事情需要照料。知道吗？会有别人来代替你完成的！不要浪费生命的宝贵时刻，来为不可避免的事情惋惜。”

另外一篇则是“想象参加自己的葬礼”，这个策略虽然有点吓人，但却能提醒我们，生命中最重要的是什么。理查德·卡尔森博士像预告般地写着：“想象你去参加自己的葬礼，可以让你在活着的时候，提早回顾自己的一生，在还有机会补救的时候作一点改变。这个主意虽然有点吓人，也有点痛苦，却可以让你思考死亡，也反省自己的生活。这么做可以提醒你，你想要做一个怎样的人，对你来说人生最重要的优先顺序是什么。如果你也像我一样，你大概会得到顿悟，这正是改变的最佳动力。”

接着是“记住，一百年后，都是新人”，他写到：“今天早上我濒临心理上的岔路，差点就要为工作上的一点小小的危机感到焦虑。预约出了差错，重叠了，有两个客户在同一时段出现。解救我脱离压力与紧张的，就是想起一百年后，没有人会记得这一刻，没有人会在意。我沉着地为这个错误负起责任，其中一位高高兴兴地重新安排时间。像平常一样，这就是可能会变成‘大事’的‘小事’。”

因此，为了避免把小事变成大事，他劝我们“把今天当做

最后一天来活”，他写到：“你什么时候会死亡呢？五十年之后，二十年后，十年后，或五年后的今天？事实上，没人知道我们能够活多久。悲哀的是，我们的作为却好像自己可以永远活着。我们延迟了内心想做的事：告诉我们深爱的人我们多么关心他们；花一些时间独处；拜访好朋友；跑马拉松长跑；写一封真心诚意的信；带女儿去钓鱼；学打坐；变成一个良好的倾听者，等等。”所以在本书的最后，他建议读者“把每一天当做生命中的最后一天来活”。他写着：“我希望这本书能够继续帮助你。请不要忘记最基本的诀窍——别为小事抓狂！在本书的最后，我衷心祝福你一切安好。珍惜你自己。”

这些临别的宣言，美丽一如他在“记住，万物都有上帝的指印”中所说的：“在美丽的日出、覆雪的山峰、健康孩童的笑靥，或是海浪拍岸之中，我们都很容易看出上帝的美。但是我们是否也能学会在相当丑陋的环境中，看出神圣之处，例如艰困的人生功课、家庭危机，或生存挣扎？”因此我们要学会“试着在心灵的某个地方，记住万物都留有上帝的指印。我们看不见某个东西的美好之处时，并不表示它不存在。它只是暗示，我们看得还不够仔细，或是还没有足够的视野来看出它的妙处”。

现在，理查德·卡尔森博士虽然已经离开了我们，但是只要打开他写的这本书，我们就能寻找到与他心灵沟通的方式。他就是上帝留给世人最美丽的指印，在翻阅他的作品时，我几乎可以感觉到他在天堂的微笑。你不妨也来试试看？

2008 年春写于纽约

·作者序·

借由改变自己， 来改变一生



我这一代最伟大的发现就是，一个人可以借由改变自己的态度，来改变一生。

——美国心理学、哲学始祖威廉·詹姆斯 (William James)

我们大部分的人，在听到坏消息、面对难缠的人，或是遇到令人失望的事情时，特别是在身处逆境的时候，往往会陷入一种习惯性的反应，导致结果适得其反，反而对自己一点帮助也没有。当我们被小事情搞得动弹不得，感到愤怒、懊恼、动不动就发火时，不但让我们产生挫折感，而且也让我们无法达到自己的目标。我们看不见大方向，一味地钻进消极面，也让原本有意帮助我们的人拂袖而去。简单地说，我们是把自己生活中的一点点不顺利当做是发生了什么不得了的大事！紧接着，我们大部分人都只会

把问题搞得更复杂而已。

过一阵子后，我们真的开始相信每件事情都重要得不得了。我们没有体认到，能否迅速有效地解决问题，跟我们受问题影响的程度息息相关。我希望你很快就会发现，当你学会以淡然处之的态度来面对人生时，那些看起来似乎是“无路可走”的难题，就会变得好解决多了。即便是遇到那些真正让你备感压力的“天塌下来”的大事，你也不会像以前一样，完全乱了方寸。

所幸，我们能选择另一种面对生活的态度：那是一种温柔、优雅的态度。这样的人生会变得很轻松。这“另一种”人生态度，就是以新的习惯、看法来取代习以为常的惯性“反应”。这些新的习惯能让我们拥有更富足的人生。

我想要分享一个令我感动的故事，这个故事证明了一个重要的人生智慧，也就是贯穿本书的中心思想；同时，本书的书名也正是起源于这个事件。

大约一年前，有一家国外的出版商跟我联系，要我邀请著名的畅销书作家韦恩·戴尔博士，为我的另一本书《你可以再次感到美好》的国外版具名推荐。我告诉他们，戴尔博士虽然推荐了我的前一本书，但是我不知道他是否愿意考虑再推荐一次。不过，我告诉他们，我会试试看。

就像出版界常做的一样，我发出了一封请求信，可是没有回音。过了一段时间后，我想戴尔博士如果不是太忙了，就是不愿意写这段推荐文字。我决定告诉出版商我们不能用他的名字来促销这本书。我以为这件事就此了了。

可是，六个月后，我收到这本书的国外版本，出乎我意料之

外的是，封面上赫然印着戴尔博士为我的前一本书所写的推荐文字！尽管我交代不可以这么做，国外出版商还是把旧书的推荐文转用到新书上。我感到极为懊恼，担心这个事件可能会牵扯出的问题及后果。所以，我打电话给我的出版总代理，他立刻跟出版商联络，要求将这本书从书架上全数收回。

同时，我也决定写一封道歉函给戴尔博士，向他解释整件事情的来龙去脉，以及所有的补救措施。我忧虑了几个星期，不知道他会有什么反应，然后我就在信箱中接到了一封信：“理查德：和谐的生活有两个原则：一、莫为小事抓狂；二、这些都是芝麻小事。就让推荐文字留在那儿吧。爱，韦恩。”就是这样！没有说教，没有盛气凌人；没有不愉快，也没起半点冲突。尽管擅用别人大名是那么的道德，但他却以如此雍容大度、心平气和的方式来回应，丝毫没有引起半缕波澜。他的回应体现了“顺其自然”以及“泰然处之”等重要理念。

十几年来，我在工作上帮助客户们，使用比较可接受的方法，来面对生活。我们一起处理了各种问题，包括：生存压力、感情、工作上的许多问题，以及一般的挫折等。

在本书里，我将与你分享非常明确的工作和生活的策略、一些你可以立即实行的方法，这些方法可以帮助你以更优雅的态度来面对人生。你即将阅读的这些策略，多年来成功地帮助了我的客户和读者，因此保证是最有效的方法；同时，这些也是我自己最喜欢的人生态度：顺其自然的人生态度。每一条方法其实都很简单，但是却很有用，可以指引你拥有更宽广的视野，以及更放松的生活态度。你会发现，许多策略不仅可以用来应对个别事件，

而且还可以用来处理许多生命中的难关。

当你能做到“不为小事抓狂”时，就算你的人生称不上十全十美，你也可以学会接受生命所给你的一切，而不会去抗拒。正如禅宗所教导我们的，当你学会“放下”问题，而不去抗拒时，你的生命就会开始自然运行。你将会像祈求宁静的祷词中所说的那样：“改变可以改变的事情，接受无法改变的部分，而且拥有智慧来分辨其中的差别。”我有信心，只要你愿意试试这些方法，你将能学会创造和谐人生的两项原则：一、莫为小事抓狂；二、这些都是芝麻小事。当你把这些想法纳入你的生活时，你就可以开始创造一个更心平气和、更有爱心的自己。



目录

Contents

1. 环境与人 (1)	11. 人与环境 (11)
2. 人类与环境 (2)	12. 人类与环境 (12)
3. 环境与健康 (3)	13. 环境与健康 (13)
4. 人类与环境 (4)	14. 人类与环境 (14)
5. 环境与健康 (5)	15. 环境与健康 (15)
6. 人类与环境 (6)	16. 人类与环境 (16)
7. 环境与健康 (7)	17. 环境与健康 (17)
8. 人类与环境 (8)	18. 人类与环境 (18)
9. 环境与健康 (9)	19. 环境与健康 (19)
10. 人类与环境 (10)	20. 人类与环境 (20)

21. 环境与健康 (21)	31. 环境与健康 (31)
22. 人类与环境 (22)	32. 人类与环境 (32)
23. 环境与健康 (23)	33. 环境与健康 (33)
24. 人类与环境 (24)	34. 人类与环境 (34)
25. 环境与健康 (25)	35. 环境与健康 (35)
26. 人类与环境 (26)	36. 人类与环境 (36)
27. 环境与健康 (27)	37. 环境与健康 (37)
28. 人类与环境 (28)	38. 人类与环境 (38)
29. 环境与健康 (29)	39. 环境与健康 (39)
30. 人类与环境 (30)	40. 人类与环境 (40)

Part I

别为小事抓狂

1. 别为小事抓狂 3
2. 接受不完美 4
3. 轻松自在也能拥有成就 5
4. 别让焦虑像雪球一样愈滚愈大 6
5. 培养同情心 9
6. 你永远有做不完的事 11
7. 别打断别人的话 13
8. 为别人做件好事但不张扬 15
9. 把荣耀让与他人 16



10. 学习活在当下 18
11. 想象除了你之外，每个人都开悟了 20
12. 不必执著自己是“对的” 22
13. 多一点耐性更顺心 24
14. 设定耐心练习时段 26
15. 主动付出爱心或伸出援手 29
16. 问自己一年后你还会在乎这件事吗？ 31
17. 接受生命不公的事实 32
18. 容许自己偶尔无聊一下 34