

Don't

Sweat the Small Stuff for Moms

Kristine Carlson

克瑞絲·卡爾森 / 著 張霜敏 / 譯

別再為 小事抓狂？

{新世代媽媽幸福指南}

獻給在家庭與工作間兩頭燃燒的每一位母親

每一個階段的媽媽，都想知道的簡單減壓法

讓經營家庭變成一件幸福的事

透過每則短文，跟著作者的腳步

學會分享、接納與擁抱孩子，克服伴隨而來的種種難關

讓母親與孩子互敬互愛一輩子



寫給媽媽的100條幸福妙招

時報出版

Kristine Carlson

別再為 小事抓狂?



Don't {新世代媽媽幸福指南}
Sweat the Small Stuff
for Moms

別再為小事抓狂 7 —— 新世代媽媽幸福指南

作者——克瑞絲·卡爾森

譯者——張霜敏

主編——高雷娜

責任編輯——楊佩穎

特約美編——吳筱嵐

執行企劃——林貞嫻

校對——楊佩穎、魏麗萍

董事長——孫思照

發行人——莫昭平

總經理——林馨琴

總編輯——林馨琴

出版者——時報文化出版企業股份有限公司

10803 台北市和平西路三段二四〇號四樓

發行專線——(02)2361-6841

讀者服務專線——0800-331-705

(02)2361-6841

讀者服務傳真——(02)2361-6858

郵撥——一九三四四七二四時報文化出版公司

信箱——台北郵政七九〇九九信箱

時報悅讀網——<http://www.readingtimes.com.tw>

電子郵件信箱——clivng@readingtimes.com.tw

法律顧問——理律法律事務所 陳長文律師、李念祖律師

印刷——鴻嘉彩藝印刷股份有限公司

初版一刷——二〇一二年七月六日

定價——新台幣三〇〇元



◎行政院新聞局局版北市業字第八〇號
版權所有 翻印必究

(缺頁或破損的書，請寄回更換)

國家圖書館出版品預行編目資料

別再為小事抓狂 7——新世代媽媽幸福指南 / 克瑞絲·卡爾森著；張霜敏譯。--初版。--臺北市：時報文化，2012.07
面；公分。
譯自：Don't sweat the small stuff for moms

ISBN 978-957-13-5582-5 (平裝)

1. 母親 2. 親職教育 3. 生活指導

544.141 101010076

Copyright © 2012 Carlson LLC.
Originally published in the United States and Canada as DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR MOMS.
This translated edition published by arrangement with Hyperion, through Big Apple Agency, Inc.
Complex Chinese translation copyright © 2012 by CHINA TIMES PUBLISHING COMPANY.
All Rights Reserved.

ISBN 978-957-13-5582-5
Printed in Taiwan

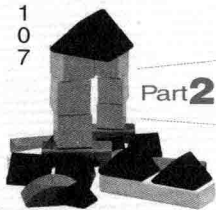
- 01 「完美媽媽」並不存在 ▼ 012
- 02 請先灌溉你的心靈 ▼ 015
- 03 經營你的花園 ▼ 017
- 04 充滿力量的媽媽 ▼ 019
- 05 「媽媽與我」的親子時間 ▼ 022
- 06 建立你的家庭團隊 ▼ 024
- 07 度過經前症候群與低潮 ▼ 027
- 08 多和好媽媽們在一起 ▼ 030
- 09 剔除多餘事務：必要的和想要的 ▼ 032
- 10 建立的規則要清楚 ▼ 035
- 11 練習說話前深呼吸 ▼ 039
- 12 擁抱快樂，拋開壓力 ▼ 041



Part 1 {從自己開始，
營造平靜幸福的氛圍}

- 25 別問「哪裡不順利」，要問「哪裡順利」 ▼ 078
- 24 我們無法阻擋每次失控，但可以緩衝 ▼ 075
- 23 自我成長也可以很有趣！ ▼ 072
- 22 敲走你的恐懼、擔憂、焦慮 ▼ 069
- 21 試著問：為什麼我們這麼做這件事？ ▼ 066
- 20 感恩心是家庭價值，請從你開始 ▼ 063
- 19 第一，不是倒數第一 ▼ 060
- 18 少承諾，多行動 ▼ 057
- 17 家人的健康從購物開始 ▼ 054
- 16 和孩子建立融洽的關係 ▼ 052
- 15 媽媽記得喊暫停！ ▼ 049
- 14 家就是你的天堂 ▼ 046
- 13 教導孩子安全觀念 ▼ 044

- 26 坐著靜靜感受 ▼ 084
- 27 這到底是誰的夢想？ ▼ 086
- 28 這跟你幾歲無關 ▼ 089
- 29 等待「教育時機」 ▼ 092
- 30 以熱情為動力 ▼ 095
- 31 媽媽最知道 ▼ 098
- 32 分居父母的新模式 ▼ 101
- 33 單親媽媽的約會 ▼ 104
- 34 學會說「不！」，你才有時間說「好！」 ▼ 107
- 35 停止霸凌事件！ ▼ 110
- 36 安撫內心，寧靜在我 ▼ 114
- 37 每個孩子都是特別的個體 ▼ 116



Part 2 { 跟著孩子一起成長 }

- 38 當孩子犯錯時 ▼ 119
- 39 保持溝通暢通無阻 ▼ 122
- 40 拿回你的家庭時間 ▼ 126
- 41 讚美其他的母親 ▼ 129
- 42 祈禱的力量在於請求 ▼ 132
- 43 如何和孩子討論重大變故 ▼ 134
- 44 今日的女人，今日的媽媽 ▼ 137
- 45 從旋轉木馬下來 ▼ 140
- 46 當青少年想要去派對時 ▼ 143
- 47 星期天生命線 ▼ 147
- 48 當所有的事都不順心時，就大笑 ▼ 149
- 49 如果你要上臉書，我就要是你的好友 ▼ 152
- 50 別為孩子之間的爭吵抓狂 ▼ 155

- 51 把車靠邊停 ▼ 162
- 52 送孩子一份歸屬感 ▼ 165
- 53 把自己想像成一個容器 ▼ 167
- 54 調整你的策略 ▼ 170
- 55 每個家庭都能變「綠」 ▼ 173
- 56 孩子並不需要一個「酷」媽 ▼ 176
- 57 不要壓抑，好好哭一場 ▼ 179
- 58 多少電視、網路還有電動玩具才叫太多？ ▼ 183
- 59 孩子會指出你的錯誤 ▼ 187
- 60 慢下來，好好過你的生活 ▼ 190
- 61 聽我說 ▼ 192
- 62 替生活換檔 ▼ 195
- 63 少演你的媽媽肥皂劇 ▼ 198



Part 3 { 從生活教導孩子健康長大 }

- 64 有效教養團隊的要訣 ▼ 201
- 65 溝通小幫手：便利貼和簡訊 ▼ 203
- 66 沒有罪惡感的職業媽媽 ▼ 206
- 67 洗衣服是全家人的事 ▼ 208
- 68 當愛之深，需要你當機立斷 ▼ 210
- 69 性感，由裡到外 ▼ 214
- 70 這樣的場合我能安心嗎？ ▼ 216
- 71 和孩子談性 ▼ 219
- 72 和孩子談毒品 ▼ 223
- 73 選擇健康當人生的主修 ▼ 227
- 74 在旁邊坐好，這不是你的比賽！ ▼ 229
- 75 接受孩子原本的樣子 ▼ 232

- 87 拒絕潮流 ▼ 266
- 86 只要說，「我知道，那真的是爛透了」 ▼ 264
- 85 健康媽媽，容光煥發 ▼ 261
- 84 把愛傳出去 ▼ 258
- 83 該知道的時候你就會知道了 ▼ 256
- 82 這不是你的作業 ▼ 254
- 81 混合家庭，張大眼睛 ▼ 251
- 80 以身作則 ▼ 249
- 79 不要做太多 ▼ 246
- 78 深呼吸，找到你的黃金脈搏 ▼ 244
- 77 EQ 也很重要 ▼ 242
- 76 接受事實，你已經盡了最大的努力 ▼ 240

{ 媽媽，同時也是最美的女人 } Part 4



- 88 每個孩子都能找到一所大學 ▼ 270
- 89 空巢期的心理準備 ▼ 274
- 90 愛你自己的身體曲線 ▼ 278
- 91 退一步海闊天空 ▼ 281
- 92 接受，相信，然後放手 ▼ 283
- 93 女性朋友的支持 ▼ 286
- 94 細數你的幸運 ▼ 289
- 95 當孩子飛回家 ▼ 292
- 96 因為你是你，這就夠了 ▼ 295
- 97 練習活在當下 ▼ 298
- 98 愛你長大成人的小孩 ▼ 301
- 99 當整個世界崩塌下來 ▼ 304
- 100 你就是要向前往前 ▼ 307

別再為

Kristine Carlson

小事抓狂?



Don't

{ 新世代媽媽幸福指南 }

**Sweat the Small Stuff
for Moms**

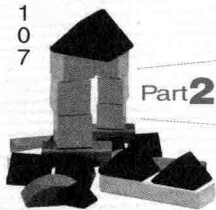
- 01 「完美媽媽」並不存在 ▼ 012
- 02 請先灌溉你的心靈 ▼ 015
- 03 經營你的花園 ▼ 017
- 04 充滿力量的媽媽 ▼ 019
- 05 「媽媽與我」的親子時間 ▼ 022
- 06 建立你的家庭團隊 ▼ 024
- 07 度過經前症候群與低潮 ▼ 027
- 08 多和好媽媽們在一起 ▼ 030
- 09 剔除多餘事務：必要的和想要的 ▼ 032
- 10 建立的規則要清楚 ▼ 035
- 11 練習說話前深呼吸 ▼ 039
- 12 擁抱快樂，拋開壓力 ▼ 041



Part 1 {從自己開始，
營造平靜幸福的氛圍}

- 25 別問「哪裡不順利」，要問「哪裡順利」 ▼ 078
- 24 我們無法阻擋每次失控，但可以緩衝 ▼ 075
- 23 自我成長也可以很有趣！ ▼ 072
- 22 敲走你的恐懼、擔憂、焦慮 ▼ 069
- 21 試著問：為什麼我們這麼做這件事？ ▼ 066
- 20 感恩心是家庭價值，請從你開始 ▼ 063
- 19 第一，不是倒數第一 ▼ 060
- 18 少承諾，多行動 ▼ 057
- 17 家人的健康從購物開始 ▼ 054
- 16 和孩子建立融洽的關係 ▼ 052
- 15 媽媽記得喊暫停！ ▼ 049
- 14 家就是你的天堂 ▼ 046
- 13 教導孩子安全觀念 ▼ 044

- 26 坐著靜靜感受 ▼ 084
- 27 這到底是誰的夢想？ ▼ 086
- 28 這跟你幾歲無關 ▼ 089
- 29 等待「教育時機」 ▼ 092
- 30 以熱情為動力 ▼ 095
- 31 媽媽最知道 ▼ 098
- 32 分居父母的新模式 ▼ 101
- 33 單親媽媽的約會 ▼ 104
- 34 學會說「不！」，你才有時間說「好！」 ▼ 107
- 35 停止霸凌事件！ ▼ 110
- 36 安撫內心，寧靜在我 ▼ 114
- 37 每個孩子都是特別的個體 ▼ 116



Part 2 { 跟著孩子一起成長 }

- 38 當孩子犯錯時 ▼ 119
- 39 保持溝通暢通無阻 ▼ 122
- 40 拿回你的家庭時間 ▼ 126
- 41 讚美其他的母親 ▼ 129
- 42 祈禱的力量在於請求 ▼ 132
- 43 如何和孩子討論重大變故 ▼ 134
- 44 今日的女人，今日的媽媽 ▼ 137
- 45 從旋轉木馬下來 ▼ 140
- 46 當青少年想要去派對時 ▼ 143
- 47 星期天生命線 ▼ 147
- 48 當所有的事都不順心時，就大笑 ▼ 149
- 49 如果你要上臉書，我就是要你的好友 ▼ 152
- 50 別為孩子之間的爭吵抓狂 ▼ 155

- 51 把車靠邊停 ▼ 162
- 52 送孩子一份歸屬感 ▼ 165
- 53 把自己想像成一個容器 ▼ 167
- 54 調整你的策略 ▼ 170
- 55 每個家庭都能變「綠」 ▼ 173
- 56 孩子並不需要一個「酷」媽 ▼ 176
- 57 不要壓抑，好好哭一場 ▼ 179
- 58 多少電視、網路還有電動玩具才叫太多？ ▼ 183
- 59 孩子會指出你的錯誤 ▼ 187
- 60 慢下來，好好過你的生活 ▼ 190
- 61 聽我說 ▼ 192
- 62 替生活換檔 ▼ 195
- 63 少演你的媽媽肥皂劇 ▼ 198



Part 3 { 從生活教導孩子健康長大 }

- 64 有效教養團隊的要訣 ▼ 201
- 65 溝通小幫手：便利貼和簡訊 ▼ 203
- 66 沒有罪惡感的職業媽媽 ▼ 206
- 67 洗衣服是全家人的事 ▼ 208
- 68 當愛之深，需要你當機立斷 ▼ 210
- 69 性感，由裡到外 ▼ 214
- 70 這樣的場合我能安心嗎？ ▼ 216
- 71 和孩子談性 ▼ 219
- 72 和孩子談毒品 ▼ 223
- 73 選擇健康當人生的主修 ▼ 227
- 74 在旁邊坐好，這不是你的比賽！ ▼ 229
- 75 接受孩子原本的樣子 ▼ 232

- 87 拒絕潮流 ▼ 266
- 86 只要說，「我知道，那真的是爛透了」 ▼ 264
- 85 健康媽媽，容光煥發 ▼ 261
- 84 把愛傳出去 ▼ 258
- 83 該知道的時候你就知道了 ▼ 256
- 82 這不是你的作業 ▼ 254
- 81 混合家庭，張大眼睛 ▼ 251
- 80 以身作則 ▼ 249
- 79 不要做太多 ▼ 246
- 78 深呼吸，找到你的黃金脈搏 ▼ 244
- 77 EQ 也很重要 ▼ 242
- 76 接受事實，你已經盡了最大的努力 ▼ 240

{ 媽媽，同時也是最美的女人 } Part 4



- 88 每個孩子都能找到一所大學 ▼ 270
- 89 空巢期的心理準備 ▼ 274
- 90 愛你自己的身體曲線 ▼ 278
- 91 退一步海闊天空 ▼ 281
- 92 接受，相信，然後放手 ▼ 283
- 93 女性朋友的支持 ▼ 286
- 94 細數你的幸運 ▼ 289
- 95 當孩子飛回家 ▼ 292
- 96 因為你是你，這就夠了 ▼ 295
- 97 練習活在當下 ▼ 298
- 98 愛你長大成人的小孩 ▼ 301
- 99 當整個世界崩塌下來 ▼ 304
- 100 你就是要向前往前 ▼ 307

〔作者序〕

做一個心中總是充滿喜樂的母親

克瑞絲

當我獲邀延續「別再為小事抓狂」系列時，我深感榮幸，也同時有點惶恐，這將是我深愛的先夫理察·卡爾森、也是「別再為小事抓狂」系列作者無法在場見證的第一本書。

我不斷自問，要如何寫出一本，課題需要花上一輩子才能透徹理解的書，事實上，本書討論的議題本身就很有矛盾，每天在家裡為大小事忙得不可開交是母親的天性，我們肩負家中所有事務；我們之中大部分的人還要兼顧一份全職或兼職工作，無論是雙親或單親，每個角色都有不同的挑戰，在現代社會中，當一個媽媽並不是一件簡單的事。

Kristine Carlson

別再為小事抓狂7 / 新世代媽媽幸福指南 006

愈是反覆思考，愈是和其他的母親談話，我深感一本專門寫給母親的「別再為小事抓狂」系列書，正是我在多年前初為人母所需要的。當開始寫書擬稿、隨手寫下我的想法，我做母親的經驗和感懷，重現眼前，帶來不少驚喜；我現在正處於撫養家庭這座天平的另一端，孩子長大、巢也空了。我的兩個女兒都已上大學，小女兒凱娜去年從高中畢業，大女兒潔西再過幾個月就要生第二胎，也就是說，我不只是個母親，也是外婆——剛好經歷所有的「媽媽」角色；和理察的婚姻很幸福，他是我多年的靈魂和人生伴侶，現在我是個寡婦（已經五年了），這也讓我成為單親外婆，在他猝逝時，我的孩子一個十四歲，一個十七歲，那段歲月也是相當不一樣的旅程，不過這又是另一本書了。

正當埋頭寫作時，我發現自己其實沒有什麼新東西可分享，而是再次發現那些經過時間考驗，真能鼓舞母親的老調重彈，還是最有用的，這是一段內省與療癒的過程，因為那些養育孩子的混亂，與生活中遺失的情緒與感受被重新喚起，每當我想起如果當時能多烤一點餅乾、多做幾頓晚餐，又或是想到如果能更有耐心、多傾聽時，心中便浮現恐懼和懊悔，多希望自己能多點智慧做出回應，並在需要時找到最完美的字句。

這麼說來，或許我根本就不是一個夠好的媽媽，也沒有資格寫這本書。

我對自己「母親」的身分認同全寫在臉上，但當時或現在我都不是一百分的標準母親，然而，我對過去很多事情做了檢討，我看著兩個女兒成長為善解人意且堅強的女人，

我知道大多時候，無論是在大事還是小事上，我做對了。

每一個章節都是針對我曾在過去的某個時間點關心、思考過的狀況，（還真希望自己是個年輕媽媽時，手邊能有這樣一本書，和其中由無數嘗試與錯誤淬鍊來的智慧。）換句話說，所有寫在書中的字句都是經過試驗證實，並且建構在「別再為小事抓狂系列」的理念上：在追求自我內在平靜與智慧的同時，對自己的快樂負責、專注生活，並且溫和對待自己和別人；很感謝能透過本書抒發我身為母親的旅程，不過我也要承認，書寫有關母親一職差不多就跟當媽媽一樣有趣（有時候）。為人母責任重大，細微和難忘的時刻總試探著我們的耐性，也塑造我們的性格，每天都有新的考驗，小小的快樂與巨大的意義相互環繞，老實說，剛開始一切總一擁而上，使人焦慮；我們都知道養育小小孩讓人精疲力盡（直到親身經歷之前，我們並不了解其中真正的意涵），還有青少年的叛逆會考驗我們，就跟其他所有的旅程一樣，得一步一步一腳印完成。

本書分成一百則短文，讓你能利用閒暇時間閱讀與思考，（我剛用了「閒暇」這兩個字嗎？）可以帶給你新觀點、想法，提醒你一些可能已經知道的事，甚至還可能鼓勵你做一些小改變，當我開始我的母親生涯時，對很多現在已經知道是「正確的」之事感到不確定，如果你正在讀這本書，很有可能你早就是一個很棒的媽媽了。

我懷抱著能鼓舞你內心、激發你靈感的期許，分享這本書、我的回憶和經驗，我知道

你關心每一件小事，卻也希望能提醒你別對不必要的事抓狂，為井然有序的生活做些必要的改變，當世界上的媽媽心中都充滿喜悅，家中也會滿是慈愛，這樣的蝴蝶效應絕對令人讚嘆。

請珍視生活與由愛而生的禮物。

Part 1

{ 從自己開始，營造平靜幸福的氛圍 }

