

Don't Sweat the Small Stuff With Your Family

美国 98 年度「美好生活」(BOOK FOR BETTER LIFE) 书奖得主

《别为小事抓狂》畅销书作者

理察·卡尔森博士

快乐是自找的

快活人生 100 招

理察·卡尔森博士◎著

家庭生活的常胜军，人生快乐好开心。

快乐不是个地方，而是个方向。

教你 100 招快活人生的方法。

做你人生的好顾问。

中国城市出版社



● Don't Sweat the Small Stuff With Your Family

理察·卡尔森旋风

B842.6

快乐是自找的

快活人生 100 招



理察·卡尔森博士◎著 朱衣◎译

家庭生活常胜军，人生快乐好开心。

快乐不是个地方，而是个方向。

教你 100 招快活人生的方法。

做你人生的好顾问。

PROB 13

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01—1999—1574 号

图书在版编目(CIP)数据

快乐是自找的:快活人生 100 招/(美)卡尔森(Carlson,R.)著;
朱衣译. —北京:中国城市出版社,1999. 7

书名原文:Don't Sweat the Small Stuff With Your Family

ISBN 7-5074-1142-7

I. 快… I. ①卡…②朱… II. 家庭生活-通俗读物 N.C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 32823 号

Copyright:
This Edition Arranged With
LINDA MICHAELS LTD. INTERNATIONAL LITERARY AGENTS
Through Big Apple Tuttle—Mori Agency, Inc., and
Beijing International Rights Agency
Simplified Chinese Edition Copyright,
1999 CHINA CITY PUBLISHING HOUSE
All Rights Reserved.

责任编辑 钱雨竹

责任技术编辑 王质麒

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮 编 100013

电 话 64235833 传 真 64238264

经 销 新华书店

印 刷 北京市通县电子外文印刷厂印刷

字 数 119 千字 印 张 9

开 本 850×1168(毫米) 1/32

印 次 1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

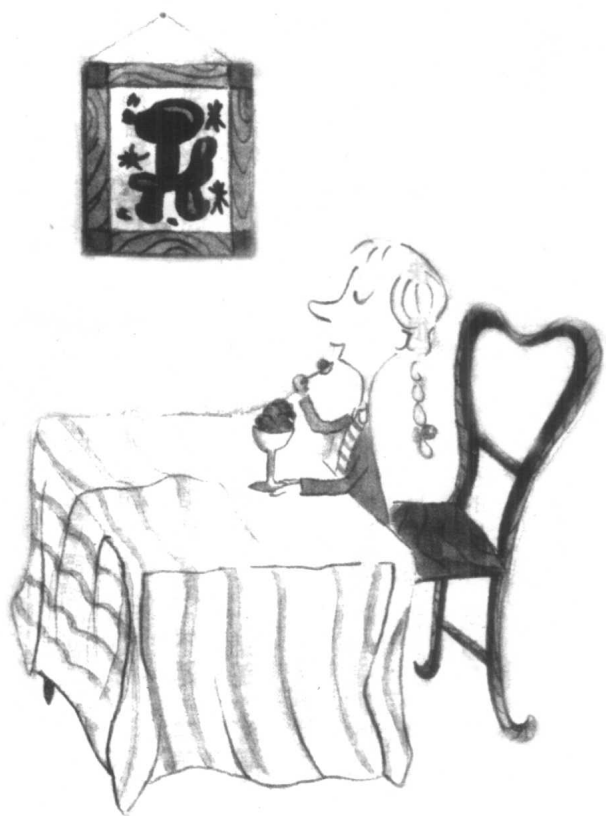
印 数 00001—10000 册 定 价 18.00 元

· 版权所有、翻印必究 ·

— 自序

家家有本难念的经

理察·卡尔森博士



无论你是和孩子、配偶、父母、兄弟姊妹、亲戚、或任何一种家庭成员相处，总会有一些困难的时候。冒失的言行举止、难以矫正的习惯、过高的期望、冲突的对话、稀奇古怪的借口、相互之间的责任，所有这些家庭琐事都会创造出一个充满压力的生活环境。尤其是家人，他们总是比其他人更容易让我们发怒。除了这些家庭的基本原动力之外，还有许多的责任与烦恼围绕着家庭——账单、洗碗、打扫清洁、花费、争吵、两个房间之间太薄的墙壁、整理庭院的工作、电话、宠物、邻居、洗衣服、噪音、维修等等问题，都足以将你打败，让你精神崩溃！说实话，身为家庭的一分子，是一种殊荣与报偿，但同时也是一种小小的困难，即使是一切都顺利时，小小的磨擦还是避免不了！如果你真的想要一个充满爱意的家庭环境，你就必须学会忍耐，别为家庭中的小事抓狂，别被生活琐事打败了。其实家庭生活中已经有太多困难要去克服了，如果你还为了一些家中琐事而抓狂，你就会让自己成为一个神经兮兮的家伙。对我们来说，这是一个非常重要的课题，关系到一个家庭是否和谐，甚至



你个人是否能保持清醒的神智！

我写这本书的目的是帮助家庭生活及家庭环境更轻松自在，充满希望与爱。我所提供的策略是例举家庭生活中主要的困扰，然后对症下药，重新寻回家庭生活的愉悦，而这些简单的快乐通常会被一些小小的困扰或日常生活的忙碌而淹没了。这些策略也在增加你的洞察力、耐心与智慧，帮助你与家人更和谐地相处，满怀感恩与轻松自在。

一个人只要学会了不为家庭琐事抓狂，他的生命就会有无穷的能量。他已经摆脱了为一些小事沮丧不安的心境，而有更大的能量去过一种充满创意、欢乐与爱的生活。过去用来对付压力的精力，现在可以用来创造一种欢乐的经历与回忆了。当你不再为家庭琐事烦恼时，你的家庭也就会成为喜乐的来源。你也会更有耐性，也更平易近人。你的生活似乎也变得轻松许多。你会卸下心头的重担，放弃与家人的争执，感受到前所未有生命的和谐。这样的和谐感会扩散，进而影响你家庭中的每个人。

只要你懂得安排家庭中的琐事，而且不会轻易发

怒时，你的生活就会变得轻松自在，毫无压力。而过去别人所做的很容易激怒你的行为，现在对你来说已微不足道了，这会使你与家人之间更亲近，自己也更心平气和。如此一来，你也不再苛责自己，更不会再像以前一样，一定要达到某种标准才觉得快乐。你的心中会充满了爱，也乐意与别人分享你的爱。最后你会变得不轻易与人争执，而你所爱的家人也会因此反应出他们最好的那一面。

写完《快乐是**VERY PERSONAL**自找的》一书后，许多人问我：“你的家中真的永远那么和谐吗？”我必须坦白的是：并非如此！自从《快乐是**VERY PERSONAL**自找的》成为畅销书之后，我的孩子就会用更高的标准来要求我，看来我也摆脱不了这种束缚了。举例来说，只要我在家中为了某件事而紧张或大发脾气时，我的小女儿肯娜就会拿着我的书满屋跑，嘴里还吼着：“别为小事抓狂！老爸！别为小事抓狂！”我那8岁大的女儿洁西比她妹妹对我的要求还严格。一天早晨，我和她一起吃早餐，那天一早我要飞到另一个城市去指导一家公司的员工如何摆脱压力，放轻松自我。我们原本在谈心，结果不知道



为什么变成我在训话，而这是她最不能忍受的事。突然之间，她站起身来，双手叉腰，以一种柔和但辛辣的语调说：“算了！老爸！你真的在教人如何放松自己吗？”的确！我承认我错了！我老是让家人跟着我为一些小事抓狂，而我敢打赌你也跟我一样！

我们与家人相处时，没有人能做到万无一失，甚至连接近完美也不可能。我们总会有觉得沮丧或克服不了的时候。但是我们还是可以用一些方法度过这些难关。我们仍然能积极地促进家庭中的人际关系，用更好的方法处理家中的琐事。的确，无论是个人或整个家庭，都能因此而提高生活的品质！

“别为小事抓狂”如今已经成为人们的生活概念，而对与我们生活在一起的家人来说，这无疑是更重要的。当我们变得更放松与平静时，我们也更能避免生活中使我们困扰的因素，也更懂得包容家人的行为。我们会为自己能拥有家庭，拥有生命而感动。你将这种概念带入家庭生活中，就表示你创造了一个更和谐温馨的家庭。在这里，我对你及你的家人献上最诚挚的祝福！

——
译序

真诚的关怀是抚慰人心的灵药

朱衣



一个星期天的下午，我和我的先生去看电影。离开演的时间还早，我们在戏院门口排队。我们没说什么话，因为我知道他正在为了我那个青少年的儿子生闷气。

我时常说他们两个是不同国度的人，因为两个人一个爱动，一个爱静；一个爱到处乱跑，一个爱呆在家中；一个三餐不定时，一个却是三餐一定要准时。总而言之，这两个人没有一点相像的地方，而且他们的国籍还真的完全不同，因此相处起来有冲突是难免的。我虽然了解双方的困扰，一个是在东方价值体系下成长的青少年，一个是保守的西方中产家庭出身的成年人，要他们能共鸣本来就不容易，何况天天生活在一起，更是难求天下太平了。就像这天下午，儿子像一阵风一样跑进跑出，弄得他心神不安，一个人在生闷气。其实对一个青少年来说，这算不了什么，但对一个“谨守礼教的老人家”来说，就太不礼貌了。

我们就这样站在戏院前各自想心事。突然我们前面出现了一家东方人，父母带着两个孩子看电影。那个男孩也是青少年，看起来和我儿子差不多大。儿子



突然对妈妈说了什么，妈妈不高兴地说：

“什么时候不上，偏偏这时候上？”

原来他们是台湾来的，说的是国语。儿子不理睬妈妈，径自走了。爸爸在旁边急了，跟着去找儿子，走过我们身边时还一边摇头说着：

“怪物！怪物！”

看样子儿子的问题不只是上洗手间，而是平时就难以相处了。我下意识地看着他们，然后无意间转过头，刚好我的先生也转过头来，我们两人的目光交集时，竟然都忍不住笑了起来。原来他虽然不是百分之百地了解这一对父母在说些什么，但也看出了百分之八十的故事。我知道他的笑容是舒解与宽容的笑容，他明白了天下父母亲的心都是相同的，孩子都是我们心头最沉重也最甜蜜的负担，我们只能以爱包容他们、体谅他们，这样自己才不会受到更大的折磨与伤害。

在回家的路上，我先生说：

“爱默生说：孩子们都是外国人。现在我有点理解他为什么这么说了。”

“不!”我说,“如果爱默生出生在现代,他会说孩子们都是外星人呢!刚刚那个父亲说的怪物不就是外星人吗?”

其实这是真的,孩子们真的不像我们,他们只是像他们自己而已,做父母的所能做的,就如同我现在翻译的这本书的作者理察·卡尔森博士所说:真诚的关怀是抚慰人心的灵药,对于孩子也要有这种觉悟吧!

除此之外,本书提供了100种与夫妻、青少年、父母、亲戚、兄弟姊妹等的相处之道,生动活泼的故事就像发生在我们身边,让我们明白原来并不是只有我们在受苦,而是人人皆有相似的心情。或许因为如此,你的心情也受到抚慰了,就如同这天下午我们在戏院前的体验一样吧!



目次

自序 家家有本难念的经

理察·卡尔森

译序 真诚的关怀是抚慰人心的灵药

朱 衣

1. 营造积极开朗的情绪天气 /3
2. 给自己额外的 10 分钟 /6
3. 快乐的伴侣才是有帮助的伴侣 /8
4. 像个孩子般活在当下 11
5. 保留隐私权 /14
6. 原谅自己的情绪爆发 /17
7. 学习倾听 /19
8. 平心静气看争吵 /22
9. 家庭也需要上色 /25
10. 不要急着接电话 /27

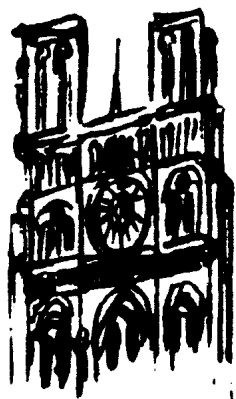




11. 用心过生活 /30
12. 信守承诺 /33
13. 汰旧换新好心情 /36
14. 不要怕孩子无聊 /40
15. 就让牛奶打翻吧! /42
16. 在日历中留一些空白 /44
17. 不要等不幸发生后才懂得感恩 /47
18. 把混乱当作一则笑话 /49
19. 倾听孩子的话 /52
20. 青春期的困扰 /55

- 21. 拒绝被骚扰 /58
- 22. 尽情表达爱意 /61
- 23. 调整情绪，重新开始 /64
- 24. 实行简单生活圈 /66
- 25. 用心选择好伴侣 /70
- 26. 接受不同的意见 /73
- 27. 不要自贬身价 /76
- 28. 不要交换悲惨故事 /79
- 29. 设定好榜样 /82
- 30. 学会自动投降 /84





- 31. 偶尔自私一下也无妨 /87
- 32. 别让计划打扰亲子时间 /89
- 33. 让家中充满爱 /91
- 34. 不要被金钱打败 /93
- 35. 在一天结束时充满爱意 /96
- 36. 别认为另一半将百分之百属于你 /98
- 37. 不要贪得无厌 /102
- 38. 让他们赢一次 /106
- 39. 保持清醒状态 /108
- 40. 不要做个牺牲者 /111

- 41. 放下你的期待 /113
- 42. 对亲戚心怀感恩 /115
- 43. 当情绪跌到谷底时……/117
- 44. 公私要分明 /120
- 45. 真心接纳你所爱的人 /123
- 46. 别为怪癖抓狂 /125
- 47. 千万别说“忙死了!” /128
- 48. 住在恶邻居隔壁 /131
- 49. 体恤家人的苦处 /135
- 50. 不要带着怒气去睡觉 /137

