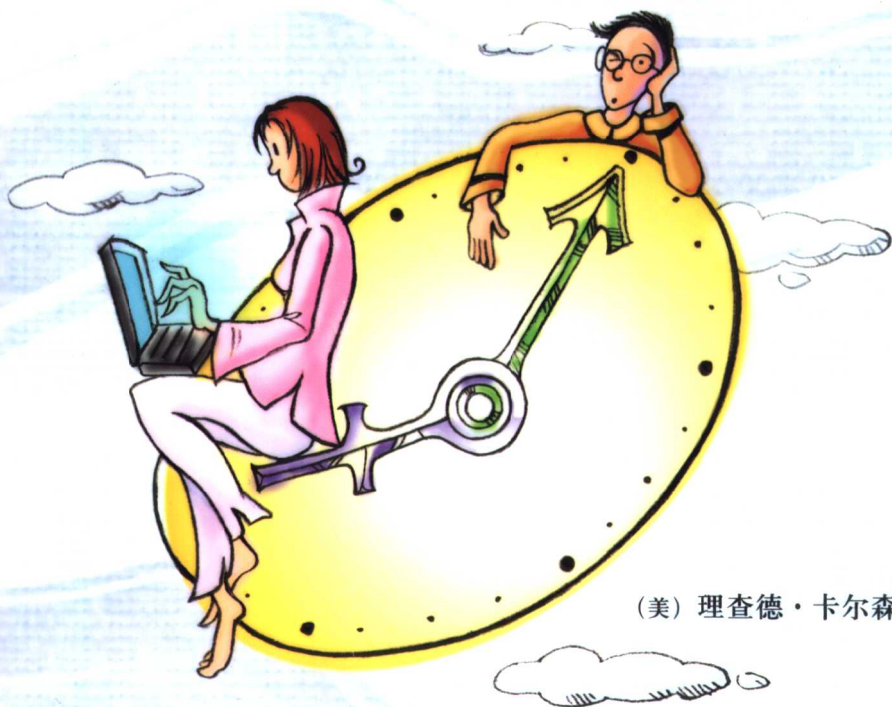


全球畅销 2000 万册 · 在 100 多个国家出版
被誉为“卖得最快的畅销书”



(美) 理查德·卡尔森 著

别为小事抓狂 THE DON'T SWEAT THE SMALL STUFF WORKBOOK
完全行动手册

100 个趣味测试, 实践 100 个轻松生活策略



机械工业出版社
China Machine Press



(美) 理查德·卡尔森 著
彭一勃 叶凯 译

别为小事抓狂 完全行动手册

THE DON'T SWEAT THE SMALL STUFF WORKBOOK



机械工业出版社
China Machine Press

**Richard Carlson: THE DON'T SWEAT THE SMALL STUFF
WORKBOOK**

ISBN: 0-7868-8351-0

Copyright © 1998 by RICHARD CARLSON, PH.D.

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD.(INTERNATIONAL
LITERARY AGENTS) Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 2003 CHINA MACHINE PRESS

All rights reserved.

本书中文简体字版由LINDA MICHAELS LTD. 通过Big Apple Tuttle-Mori
Agency, Inc. 授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可，
不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究。

本书版权登记号：图字：01-2003-5012

图书在版编目（CIP）数据

别为小事抓狂完全行动手册 /（美）卡尔森（Carlson,R.）著；彭一勃，
叶凯译。—北京：机械工业出版社，2003.7

书名原文：THE DON'T SWEAT THE SMALL STUFF WORKBOOK

ISBN 7-111-12334-4

I. 别… II. ①卡… ②彭… ③叶… III. 社会生活—心理测验—手册
IV. B841.7-62

中国版本图书馆CIP数据核字（2003）第046268号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：王颖 版式设计：刘永青

山东高唐印刷有限责任公司印刷·新华书店北京发行所发行

2003年8月第1版第1次印刷

787mm×1092mm/32·7.25印张

定价：19.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换



自序

我为拙作《别为小事抓狂》受到的热烈反响而不胜感激。上百万的读者接受了书中的建议，并尝试在生活中加以实践，从而变得更友善、更明智、更快乐、更有耐心，自我压力也更小了。我很高兴能收到几千封友好的读者来信，向我表示感谢并讲述他们自己的故事。许多读者还讲述了他们从生活中学到的各种各样摆脱琐事纠缠的方法。有些很有趣，有些则不可思议地令人感动。几乎每个人都从书中学到了各自喜爱的点子应对烦恼事。无疑，这本书在他们的生活中发挥了积极的作用。

除了通信之外，我在全美各地签名售书和讲座时又遇到了不可计数的读者。大家屡屡问我能否写出一本练习册，以便把所有想法用于实际生活。因为许多读者的确是通过练习达到最好学习效果的，也因为我一直致力于倾听读者的心声，在此我特向您介绍这本《别为小事抓狂完全行动手册》。

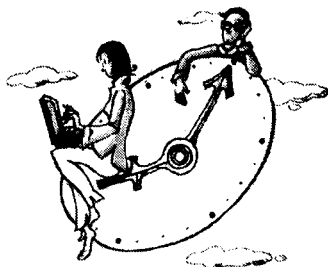
大家无疑将发现某些《别为小事抓狂》的策略与其他策略相比比

较难付诸实践。当您的直觉感到某些策略对生活很有帮助时，可能需要人帮您加强、巩固一下。我建议您：花点时间再读一读、再思索一下您的策略。想好以后，打开这本练习册找到相应的策略，再开始做练习。

我希望您能以愉快的心情打开这本书。换句话说，当您真心想按书中的建议，结合日常生活的实际情况尽力去做时，希望您面带微笑地做这一切。不要把所做的事都“评一个分数”或者把其中的任何一个练习看得太过重要。您当然不想为了《别为小事抓狂完全行动手册》而抓狂吧！我设计的点子和策略都旨在帮助您做长远打算，希望这本书能为您的生活带来惊喜。

希望您在把《别为小事抓狂》的策略用于日常生活时能交上好运。也希望这本练习册能助您一臂之力。向您致以我诚挚的爱意和最美好的祝福！

理查德·卡尔森



目录

CONTENTS

自序

1. 别为小事抓狂1
2. 跟不完美和解4
3. 别以为平和、放松的人会没有成就7
4. 小心你的“想法”滚出雪球效应9
5. 培养你的同情心11
6. 提醒自己：即使就要离开人世，还是会有没做完的事13
7. 不要打断别人的话，也不要抢别人的句子15
8. 为别人做件好事，但不必处处张扬17
9. 有时不妨把荣耀让给别人19
10. 学会活在当下22
11. 想像一下：除了你自己，别人都很聪明24
12. 承认自己的“错”，接受对方的“对”26
13. 变得更有耐心29

14. 创造“耐心练习周期”	31
15. 做第一个付出爱心或握手言和的人	33
16. 问自己一个问题：“一年后我还会在乎这件事情吗？”	36
17. 接受生命不公的事实	38
18. 允许自己感到无聊	40
19. 降低你对压力的容忍度	43
20. 每周写一封真心诚意的信	45
21. 想像参加自己的葬礼	46
22. 反复对自己说：“生命不是一桩紧急事故”	48
23. 实验你的心灵燃烧锅	51
24. 每天花一点时间想想应该感谢谁	53
25. 给陌生人一个微笑，凝视他们的眼睛，说声你好	57
26. 每天安排一段安静的时光	59
27. 把你生命中的人想像成小婴儿和百岁老人	61
28. 做先去了解对方的人	63
29. 做一个体贴的倾听者	65
30. 明智地选择你的战斗	67
31. 注意自己的情绪，不要被情绪低潮愚弄了	70
32. 生命是一场测验，它只是一场测验	72
33. 赞美与苛责都是一样的	74
34. 练习毫无目的的善行	77
35. 观察行为的背后	79
36. 看到无辜	82
37. 选择做仁慈的人而非“对”的人	84
38. (今天)告诉三个人，你有多爱他们	87

39. 学会表现谦虚	88
40. 不知道该轮到谁倒垃圾时，就自己先去做吧！	90
41. 避免在鸡蛋里挑骨头	92
42. 每天花一点时间，想个人去爱	95
43. 变成人类学家	97
44. 尊重个体差异	99
45. 形成你自己的助人习惯	101
46. 每天至少告诉一个人，你喜欢、仰慕或欣赏他的地方	103
47. 别为自己的缺点辩解，否则它们就真的成为了你的缺点	105
48. 记住：每样东西都留有“上帝”的指印	108
49. 克制批评别人的冲动	111
50. 写下你五种最突出的固执态度，看看能不能有点弹性	113
51. 为了好玩，同意让批评的矛头指向自己（然后淡然处之）	115
52. 从他人观点中找出闪光点	117
53. 想像玻璃杯已经打破了（万物俱碎）	121
54. 了解这句话：“无论你去哪里，你就在哪里。”	123
55. 开口前先呼吸	125
56. 感觉好时要感激，感觉不好时要保持风度	127
57. 变成一个没有侵犯性的司机	129
58. 放松	131
59. 通过通信认养一个小孩	134
60. 把你的悲剧变成一出喜剧	136
61. 用全然不同的观点阅读文章和书籍，试着学一点东西	138
62. 一次只做好一件事	140
63. 数到10	142



64. 练习处在“暴风眼”中	144
65. 在你的计划中保持改变的弹性	147
66. 想想你拥有什么，而非你想要什么	150
67. 练习不理睬你的负面想法	152
68. 虚心向朋友和家人学习	155
69. 安于现状	157
70. 记住：你会变成你最常练习的样子	160
71. 静下心来	162
72. 学习瑜伽	163
73. 让服务变成你生命的一部分	166
74. 帮助别人，但是不要求或期待回报	168
75. 把你的难题当成潜在的老师	170
76. 安于“不知道”	172
77. 接受100%的自己	175
78. 让自己放松一下	177
79. 停止责怪他人	179
80. 做一个早起的人	181
81. 想帮忙，就专注在小事上	182
82. 记住：100年后，都是新人	185
83. 快乐起来	186
84. 种花养草	188
85. 多花一点时间去解决你的难题	189
86. 下次争吵时，别急着为自己辩护，先听听别人的观点	192
87. 重新定义一个“有意义的成就”	194
88. 倾听你的感觉（它们想告诉你某件事）	196

89. 如果别人传一个球给你，你并不需要接住它	198
90. 凡事都会过去	201
91. 让你的一生充满爱	202
92. 意识到你自己思想的力量	204
93. 放弃“多就是好”的想法	206
94. 不断问自己：“这真的很重要吗？”	209
95. 相信你的直觉	211
96. 对现状敞开心扉	213
97. 管好自己的事	215
98. 在平凡中寻找不凡之处	217
99. 安排时间做内心功课	220
100. 把今天当做最后一天来活，它可能就是！	221



1 别为小事抓狂

最近的测试表明，我们通常要求自己解决的所有问题其实并不是什么大事。我们的注意力集中在许多小麻烦、小困难上，甚至超出了适当的程度。不管是面对不公平的苛责，还是做最重的一份工作，只要我们学会忘记烦恼琐事，就等于为自己赚了一笔奖金。

你是否常“为小事抓狂”？做做下面的题目。每种情景都有三个选项，每一个都给出了分数。看看在每种情形下，哪个选项能最准确地描述你的想法。

1. 在超市中，当有人拿着商品插队时，

☐ 指出那个人的错误，建议他或她按先后来后的顺序排队付款。(1)

☐ 不予理睬。(3)

☐ 觉得讨厌，为有这么个不为别人着想的人感到遗憾。(2)

2. 好不容易等到喜爱的演出，节目正播出时，天线没信号了。

☐ 耸耸肩说，一会儿就会好了。(3)

☐ 大喊大叫表示自己的失望。(1)

☐ 打电话给有线电视公司反映这个问题。(2)

3. 在便利窗口买完食品后，发现对方把点的东西拿错了，

☐ 走回去向经理大叫，要求退款。(1)

☐ 向周围的每个人抱怨，对饭菜挑挑拣拣。(2)

☐ 仍高高兴兴地吃饭。



4. 有人在电影院里谈话。

☐ 大声地说：“嘘！”(2)

☐ 换一个座位。(3)

☐ 去叫经理。(1)

5. 买东西的自动售货机不找零钱了，

☐ 从不敲打也不摇动售货机，试着换一台。(3)

☐ 有时敲打或摇动售货机，得看当时饥饿的程度。(2)

☐ 总是敲打或摇动售货机——讨厌被敲诈的感觉。(1)

6. 在一个拥挤的停车场，注意到有人占了两个车位，

☐ 在这个人车上留个纸条，指出他或她有多么自私。(1)

☐ 想在那个车上划几道，但还是开车走了。(2)

☐ 继续开车，直到找到另一个车位。(3)

7. 一天早上，报纸来晚了。

☐ 照样过整个上午，报纸留到午饭时再读。(3)

☐ 打电话给发送处，向他们反映此事。(2)

☐ 变得急躁烦闷，因为早上的整个生活节奏都被打乱了。(1)

8. 在餐馆，注意到在你之后来的客人先上了菜，

☐ 觉得自己没被注意到，向服务员抱怨。(2)

☐ 想着自己的菜要花比较长的时间才能做好，从而耐心等待。(3)

☐ 失去了胃口，离开这家餐馆。(1)

9. 有人在前面违反交通规则左转弯，

☐ 用力按喇叭，做出侮辱性的手势。(1)

☐ 随意换个车道。(2)

☐ 设想那个人有不得已的理由左转，并耐心等待。(3)

10. 银行里只开了一个营业窗，而排队的人却越来越多。

☐ 查一查自己的钱款，确认交易不会花很长时间。(3)

☐ 转转眼睛，叹一口气，再看看表。(2)

☐ 对周围的人大声抱怨。(1)

分数：21~30，你很少为小事抓狂；11~20，你仍需努力把每件事都看做是小事；1~10，你把每件小事都放在心上。试着放松些！



2 跟不完美和解

无论什么时候，如果我们想要某件事按我们的方式发展，而不是按它既定的方式发展，我们就已经投入一场注定要失败的战争了。我们不为已拥有的东西心存感激，相反，我们关注于所有不得意之处，定要努力挽回损失。不期望生活中的方方面面都那么完美，你就会发现生活本身的美好之处。

你为生命的不完美而感到不安吗？请做下面的题。当你下一次急于想要“改善”某件事时，你可能需要重做一些题目。对于每个问题，0表示从不，5表示有时，10表示大多数时候是。

1. 在别人家做客时，你会把墙上挂的画摆正吗？
2. 在服务员打扫了你的家或旅馆房间后，你还会去检查可能有灰尘的地方吗？
3. 你的车经过专业清洗之后，你还会自己再洗一遍吗？
4. 在读书时，你会寻找印刷或语法错误吗？
5. 你会对他人的衣着、化妆在心里暗暗地评论一番吗？
6. 在餐厅吃饭之前，你会擦拭餐具吗？
7. 你常向餐厅经理就服务质量提出意见吗？
8. 你常大声纠正他人说话时的语法或发音错误吗？
9. 你是否担心在自己讲话时也犯同样的错误，或是担心如果你讲错了，别人会怎么想？

10. 在朋友家吃饭时，你会大声地指出某道菜中“少了”什么调料吗？
11. 你是否为自己的烹饪能否受欢迎而过分担心？
12. 你是否会指出你的老板在一个已经完成的计划或工作报告中所犯的小错，尽管你知道说了也没用？
13. 看电视或电影时，你是否会告诉其他观众，如果是你将会做得更好？
14. 你会对著名人士的言行评头品足吗？
15. 进到某个房间，你会在心里把它再装修一遍吗，即使这不是你的房子？
16. 你常常对你生活空间的状况不满吗？
17. 你常常对自己的形象不满吗？
18. 在路上碰见一个穿着没品位的人时，你会与同伴对那人评论一番吗？
19. 参加完一个聚会，你会评论其他客人吗？
20. 你会把其他人做完的事再做一遍吗，即使只是毫不重要的小事？
21. 即使别人没主动要求，你也会告诉他们该怎样做吗？
22. 向人讲述一个愉快的假期时，你觉得有必要把期间发生的不愉快的小事也告诉别人吗？
23. 买东西之前，你是否要花很长时间试图挑一件最好的？
24. 买完东西之后，你是否还担心所买的不是最好的？
25. 你是否经常把东西摆正、拉直（桌上的摆设、工具、器具等等）？
26. 在出门之前，你是否在心里对自己的形象评论一番？
27. 你是否经常问周围的朋友以确认你所做的某件事没问题？
28. 在入睡以前，你是否会想一想今天还有什么事没有做？
29. 你是否会在心里把所做的错事都列出来？

30. 你是否觉得很难接受别人对你的赞扬？

分数：少于100，你觉得世界是令人满意的；100~150，你挺容易放宽心；150~200，你可能觉得人们都在反对你；200~250，你可能
是个职业批评家；多于250，真够呛！



3 别以为平和、放松的人会没有成就

令我们大多数人匆忙、恐惧、咄咄逼人的一个主要原因，是我们害怕自己一旦变得平和、亲切就会放弃追逐我们的目标。你大可放弃这种担心，因为事实往往相反。当你让人害怕时，你就压抑了自己的潜力，更不用提快乐了。另一方面，当你拥有了你想要的（内心的平静），你就很少再会被你的要求、需要、欲望和顾虑所苦。下列问题将帮助你了解自己对于成功的态度。

1. 你经常为工作失眠吗？
2. 和朋友们在一起时，你发觉自己一直在谈工作吗？
3. 在完成一个计划之前，你已经在思考下一个计划？
4. 你会为了工作搁置你的个人生活吗？
5. 你会嫉妒他人的成就吗？
6. 达成了目标或得到了一直追求的某件东西时，你是否会花点时间享受成功的喜悦？
7. 你是否无暇发展个人爱好？
8. 你经常在午餐时工作吗？

