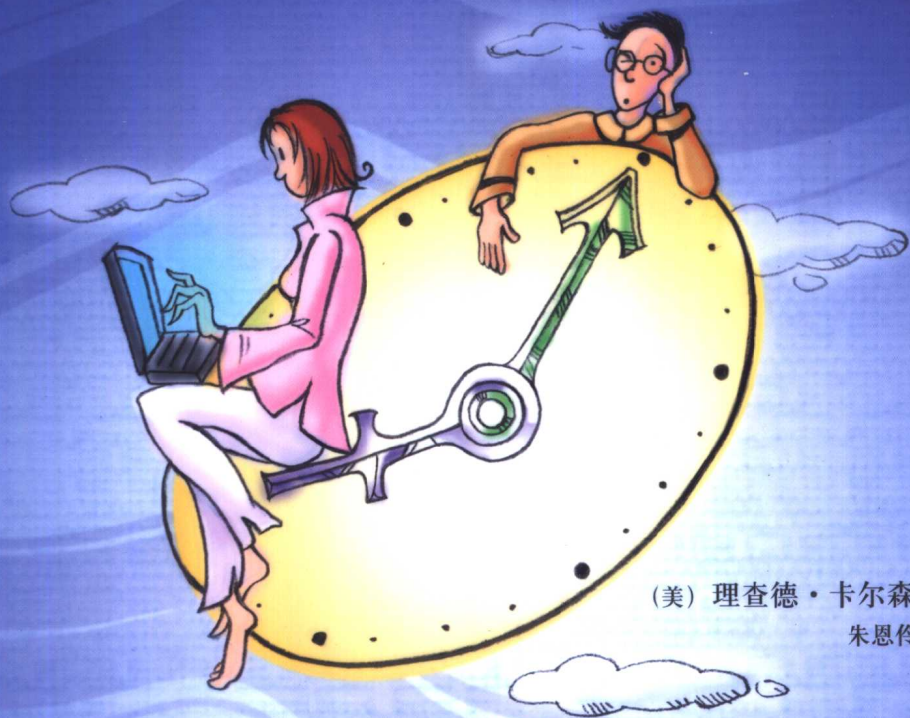


励志经典

01

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
朱恩伶 译

别为小事抓狂

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...AND IT'S ALL SMALL STUFF

平和、放松的你可以获得更大的成功



机械工业出版社
China Machine Press



(美) 理查德·卡尔森 著
朱恩伶 译

别为小事抓狂

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...AND IT'S ALL SMALL STUFF



机械工业出版社
China Machine Press

RICHARD CARLSON, PH. D.; DON'T SWEAT THE SMALL STUFF... AND IT'S ALL SMALL STUFF

Copyright © 1997, 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. 公司通过 Big Apple Tuttle-Mori China, And Beijing International Right Agency 授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行, 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: 01-2003-3598

图书在版编目(CIP)数据

别为小事抓狂/(美)卡尔森(Carlson, R.)著;朱恩伶译.-北京:机械工业出版社, 2003.5

(别为小事抓狂系列)

书名原文: DON'T SWEAT THE SMALL STUFF... AND IT'S ALL SMALL STUFF

ISBN 7-111-12026-4

I. 别… II. ①卡…②朱… III. 个人-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 027970 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

北京中加印刷有限公司印刷·新华书店北京发行所发行

2003 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 4.375 印张

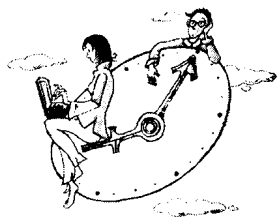
定价:16.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

别为小事抓狂

我们一直为人生努力着，
却不经意间错失了多少生命中的神奇与美好？
所以，现在开始，
请你活在当下，
平和、放松的你将获得更大的成功

——珍惜你自己，朋友



借改变态度，来改变一生

自序

理查德·卡尔森博士

我这一生最伟大的发现就是，一个人可以借改变自己的态度，来改变一生。

——威廉·詹姆斯（William James）

每当我们面对坏消息、难缠的人或令人失望的事情时，大部分人都陷入习惯性的反应，尤其是身处逆境的时候，结果适得其反，反而对自己一点帮助也没有。我们反应过度，把事情扩大，紧张兮兮，把焦点都集中在生活的负面上。当我们被小事情烦得动弹不得，感到愤怒、懊恼、容易被打扰时，“过度”反应不但让我们产生挫折感，而且真的妨碍了我们做想做的事。我们看不见整体的形势，只专注于负面的部分，惹恼了其他本来有意帮助我们的人。简单地说，我们把自己的生活过得好像一场天大的紧急事故！我们经常行色匆匆地赶来赶去，试着解决问题，其实只是把问题搞得更复杂。因为

所有的事情看起来似乎都很严重，我们的生活就是不断处理一场又一场的事故。

过一阵子，我们真的开始相信每件事情都重要得不得了。我们没有意识到，问题的大小，与是否可以迅速而有效地加以解决有关。我希望你很快就能发现，当你学会更轻松的反应习惯时，那些看起来似乎“难以解决”的难题，就会变得比较容易处理。即便是真正有压力的“大事”，也不会像以前那样，让你措手不及。

还好，有别的方式可以面对生活，那是一条比较平和、优雅的道路，让生活变得更加舒适，身在其中的人也比较容易配合。这“另一种方式”的生活，是用新的平衡习惯来取代古老的“反应”。这些崭新的习惯让我们拥有一个更丰富、更满意的人生。

我想与大家分享一则亲身经历的故事。这则故事感动了我的内心，丰富了我的经验，展现了本书的中心思想。故事中的事件就是本书书名的由来。

大约一年前，有一家外国出版商跟我联系，要求我邀请著名畅销书作家韦恩·戴尔博士，为我另一本书的外文版做具名推荐。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，可是没有收到回音。过了一段时间，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。我尊重这个决定，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结了。

可是，六个月后，我收到了这本书的外文版本，出人意料的是，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，外国出版商还是把旧书的推荐文转用到新书上。我感到极端懊恼，为它可能会带来的纠葛及后果忧心不已。所以，我打电话给我的出版总代理。他立刻跟出版商联系，要求将这本书从书架上全数收回。

同时，我决定写一封道歉信给戴尔博士，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。不久我的信箱中接到了一封信：

理查德：

和谐的生活有两个原则：（1）莫为小事抓狂；（2）这些都是芝麻小事。就让推荐语留在那儿吧。

韦恩

这就对了！没有训人的话，没有威胁，没有反感，也没有冲突。尽管别人不合理地使用了他的鼎鼎大名，他却用优雅和谦逊的态度来回应，没有鸡飞狗跳，也不曾惹起半点尘埃。他的回答展示了一个“顺应潮流”的重要观念：用优雅和轻松的态度来回应生活。

10多年来，我做临床工作，帮助病人用比较可以接受的方法来

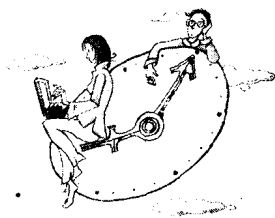


面对生活。我们一起处理了各种问题，包括压力、感情、工作以及受挫等麻烦。

在本书里，我将跟你分享非常具体的策略，一些你今天就可以开始做的事情，这可以帮助你以更优雅的方式来回应生活。你即将阅读的这些策略，多年来成功地帮助了我的病人和读者，经过临床证明，都是最有效的办法。这也是我喜欢用来面对我自己的人生的方式：一条最没有阻力的道路。每个策略都很简单，却很有用，可以充当指南，指出通往更平衡更放松的生活的方向。你将会发现，许多策略不但可以运用在个别事件上，还适用于生命中最困难的许多挑战。

“别为小事抓狂”，你的生活虽然不一定十全十美，却可以让你用比较小的阻力，来学着接受生命提供给你的一切。我们在禅学中学到的就是：当你学会“舍弃”，不再全力抗拒时，你的生命就会开始流畅。就像下面这段话所建议的，你将**“改变可以改变的事情，接受无法改变的事情，而且拥有智慧，可以知道其中的差别”**。我有自信，只要你愿意试试这些策略，你就能学会和谐生活的两项原则：**(1) 莫为小事抓狂；(2) 这些都是芝麻小事**。当你把这些想法在你的生活中实践时，就可以开始创造一个更加祥和、更有爱心的自己。





目录

C O N T E N T S

自序 借改变态度,来改变一生

1 别为小事抓狂	1
2 跟不完美和解	2
3 别以为平和、放松的人会没有成就	3
4 小心你的“想法”滚出雪球效应	4
5 培养你的同情心	6
6 提醒自己:即使就要离开人世,还是会有没做完的事	7
7 不要打断别人的话,也不要抢别人的句子	8
8 为别人做件好事,但不必处处张扬	9
9 有时不妨把荣耀让给别人	10
10 学会活在当下	12
11 想像一下:除了你自己,别人都很聪明	13
12 承认自己的“错”,接受对方的“对”	14
13 变得更有耐心	16

14	创造“耐心练习周期”	17
15	做第一个付出爱心或握手言和的人	19
16	问自己一个问题：“一年后我还会在乎这件事情吗？”	20
17	接受生命不公的事实	21
18	允许自己感到无聊	23
19	降低你对压力的容忍度	25
20	每周写一封真心诚意的信	27
21	想像参加自己的葬礼	28
22	反复对自己说：“生命不是一桩紧急事故”	29
23	实验你的心灵焖烧锅	30
24	每天花一点时间想想应该感谢谁	31
25	给陌生人一个微笑，凝视他们的眼睛，说声你好	32
26	每天安排一段安静的时光	33
27	把你生命中的人想像成小婴儿和百岁老人	34
28	做先去了解对方的人	35
29	做一个体贴的倾听者	37
30	明智地选择你的战斗	38
31	注意自己的情绪，不要被情绪低潮愚弄了	40
32	生命是一场测验，它只是一场测验	42
33	赞美与苛责都是一样的	44
34	练习毫无目的的善行	45
35	观察行为的背后	46



36	看到无辜	47
37	选择做仁慈的人而非“对”的人	49
38	(今天)告诉三个人,你有多爱他们	51
39	学会表现谦虚	52
40	不知道该轮到谁倒垃圾时,就自己先去做吧!	53
41	避免在鸡蛋里挑骨头	54
42	每天花一点时间,想个人去爱	56
43	变成人类学家	57
44	尊重个体差异	59
45	形成你自己的助人习惯	60
46	每天至少告诉一个人,你喜欢、仰慕或欣赏他的地方	61
47	别为自己的缺点辩解,否则它们就真的成为了你的缺点	63
48	记住:每样东西都留有“上帝”的指印	64
49	克制批评别人的冲动	65
50	写下你五种最突出的固执态度,看看能不能有点弹性	66
51	为了好玩,同意让批评的矛头指向自己(然后淡然处之)	67
52	从他人观点中找出闪光点	68
53	想像玻璃杯已经打破了(万物俱碎)	69
54	了解这句话:“无论你去哪里,你就在哪里。”	70
55	开口前先呼吸	71
56	感觉好时要感激,感觉不好时要保持风度	72
57	变成一个没有侵犯性的司机	73



58	放松	75
59	通过通信认养一个小孩	76
60	把你的悲剧变成一出喜剧	77
61	用全然不同的观点阅读文章和书籍,试着学一点东西	78
62	一次只做好一件事	79
63	数到 10	80
64	练习处在“暴风眼”中	81
65	在你的计划中保持改变的弹性	82
66	想想你拥有什么,而非你想要什么	84
67	练习不理睬你的负面想法	86
68	虚心向朋友和家人学习	87
69	安于现状	88
70	记住:你会变成你最常练习的样子	89
71	静下心来	90
72	学习瑜伽	91
73	让服务变成你生命的一部分	92
74	帮助别人,但是不要求或期待回报	94
75	把你的难题当成潜在的老师	95
76	安于“不知道”	96
77	接受 100%的自己	98
78	让自己放松一下	99
79	停止责怪他人	100



80	做一个早起的人	102
81	想帮忙,就专注在小事上	104
82	记住:100年后,都是新人	105
83	快乐起来	106
84	种花养草	107
85	多花一点时间去解决你的难题	109
86	下次争吵时,别急着为自己辩护,先听听别人的观点	110
87	重新定义一个“有意义的成就”	112
88	倾听你的感觉(它们想告诉你某件事)	113
89	如果别人传一个球给你,你并不需要接住它	114
90	凡事都会过去	116
91	让你的一生充满爱	117
92	意识到你自己思想的力量	118
93	放弃“多就是好”的想法	119
94	不断问自己:“这真的很重要吗?”	121
95	相信你的直觉	122
96	对现状敞开心扉	123
97	管好自己的事	124
98	在平凡中寻找不凡之处	125
99	安排时间做内心功课	126
100	把今天当做最后一天来活,它可能就是!	127



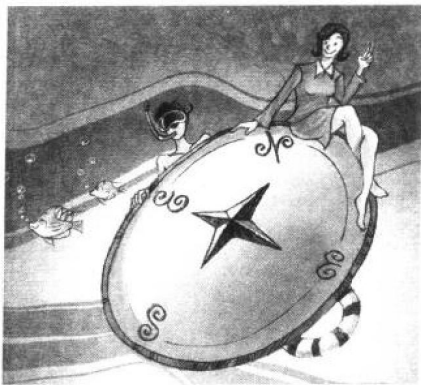


1 别为小事抓狂

我们经常为一些小事抓狂，其实仔细想一想，真的都不是什么大不了的事。我们总是专注于一些小问题和忧虑，把问题过度放大了。比如，有个陌生人在路上突然超车插到我们前面。我们不但无法释怀，继续做自己应该做的事，反而确信自己应该生气。我们在心中上演一个假想的冲突，之后可能还会把这件事告诉别人，无法一笑置之。

为什么不让这位司机到别处去制造这样的故事呢？试着同情一下这个人，天知道匆匆忙忙有多痛苦。这样一来，我们既可以维持自己内心的平衡，又可以避免把别人的问题揽到自己身上。

我们的日常生活中每天都有许多类似的“小事”。不管是排队、听不公平的批评，还是分担工作，如果我们学会不为小事烦恼，就可以获得莫大的回报。太多人浪费宝贵的生命“为小事抓狂”，完全错失了生命的神奇与美妙。如果你承诺朝这个目标前进——别为小事抓狂，你就会发现，自己省下了更多精力，可以变得更优雅、更平和。





2 跟不完美和解

我还没见过哪一个绝对完美主义者的生活充满内在的安宁。完美的需求与内在安宁的渴望相互冲突。当我们坚持己见时，不但无法改善任何事情，而且注定要打一场失败的战争。我们不但不懂得为已经拥有的一切感到满足与感激，还拼命钻牛角尖找差错，执意要修正它。当我们瞄准差错时，它就暗示了我们不满意、不满足。

不管这个不满是跟我们自己有关，例如衣柜不整、车子刮伤、事情做得不够完美或需要减轻体重，还是因为别人的“不完美”，例如他的长相、行为或生活方式有瑕疵，只要我们把焦点放在不完美上，我们就脱离了优雅与平和的目标。这个策略并非教你不要全力以赴，只是教你不要过度专注生活上的差错。它是在告诉你，虽然还有更好的方式可以完成某件事，但这并不妨碍你去享受并欣赏事情的现状。

这里的解决之道是，当你陷入旧习，坚持事情不该保持现状时，温和地提醒自己一声：“此刻的生活现状很好。”在你缺乏判断力时，一切照常进行着。当你消除所有生活领域的完美需求时，就会发现生活本身的完美。



3 别以为平和、放松的人会没有成就

我们之中有许多人忙忙碌碌、担惊受怕地保持竞争力，把生活过得好像一场天大的紧急事故。主要的原因之一，是因为我们害怕自己一旦变得比较宁静、可爱，就会达不到目标，好像就会变得又懒又无动于衷。

只要你明白事实恰好相反，就可以打消这个可怕的念头。害怕和疯狂消耗了我们大量的精力，让我们的创造力和动力枯竭。当你感到害怕和疯狂时，你最大的潜力将会无法发挥，更不用提享受了。你拥有的任何成功都是因为不在乎害怕，并非因为感到害怕。

我很幸运，可以跟放松、心平气和、可爱的人为伍。有些人是畅销书作家，有的则是充满爱心的父母、顾问、电脑专家以及行政主管。他们都事业有成，精通技艺。

我学会了重要的一课：当你拥有想要的东西（内心的安宁）时，就不会因你想要的、需求的、渴望的和关心的事物而分心。这样一来，你就比较容易集中精神，达到你的目标，还可以回报他人。





4 小心你的“想法”滚出雪球效应

安心的一个有效办法是，了解你的负面和不安想法可能会急剧失控。你是否曾经注意到，当你困在自己的想法中时，会感到何等的焦急不安？最糟的是，你越是在令你烦心的细节上全神贯注，就越觉得糟糕。思绪一个接着一个，直到你焦躁到不可思议的地步。

例如，你可能会在三更半夜醒来，想起一个第二天需要打的电话。然后，你不但没有因为想起这么重要的电话而感到松了一口气，反而开始思索明天必须做的每件事情。你开始预演自己跟老板的一场可能的对话，结果把自己弄得更心烦意乱。很快你就会暗付：“真不敢相信我有多忙。我一天至少要打 50 个电话。谁的生活会像我这样？”你一直想下去，到最后不免替自己叫屈。对许多人来说，这种“思绪发作”可以没完没了地继续下去。事实上，许多病人告诉我，他们有许多白天和夜晚都消耗在这类心理预演上。不消说，脑中充满了忧虑与烦恼时，当然不可能得到安宁。

解决之道就是，在思绪有机会形成任何动力之前，先意识到你的脑子里发生了什么事。越早逮到内心正在滚动的雪球，就越容易阻止它。在这个实例中，你在开始检查明天该做什么事情时，就可以注意到思绪的雪球。然后，你不要烦恼明天的事，应该告诉自己：“瞧，我的老毛病又犯了。”然后就及时打住，防患于未然。在你的思绪列车有机会开出之前，就阻止它。然后，你就不应该专注于感伤，而应该庆幸自己想起了明天该打的电话。如果这件事发生在三更半夜，把它写在一张纸上，然后再回去睡觉。你可以考虑在床头放一支笔和一张纸，以备不时之需。