

学会了不被琐事打败，你的生活就有无穷能量

不要为琐事烦恼



朋友可以再找，家人才是一辈子的牵挂

真诚的关怀是抚慰人心的灵药

接受生活中的不完美

原著 Richard Carlson, Ph.D.

刘庸 译著

· 天地出版社 ·

不要为琐事 烦恼



原著 Richard Carlson, Ph.D.

刘庸 译著

· 天地出版社 ·

不要为琐事烦恼Ⅱ

原著 Richard Carlson, Ph. D.

刘庸 译著

责任编辑·彭学云

封面设计·田野

出版发行 天地出版社

(成都盐道街3号 邮编 610012)

印 刷 华西医科大学印刷厂

版 次 2001年4月第二次印刷

规 格 787×1092 1/32

印张8.5 字数130千字

定 价 15.00元

ISBN7-80624-221-X/G·47

〈推荐序〉

家人才是一辈子的牵挂

心理学博士 张裕菊

不知你是否也觉得，自己 EQ 的好坏，其实是因对象而异的，而通常与一个人的距离愈近，感觉愈亲密，我们的 EQ 也往往就愈低。

如果在公司里老板和客户在大伙面前大骂你白痴，你额首称是，感谢不吝教导，但一回到家，听见另一半轻声问为什么晚归，就气得火冒三丈，当场翻脸；好久不见的朋友询问你的终身大事，你备觉温暖：“有朋友真好”；但同样的话出自老爸老妈口中时，你却感到真无聊！

另外，办公室的同事杂物堆了满桌，你知道他近来工作繁忙，主动说要帮忙，但一进家门发现找不到拖鞋，立刻开骂，数落另一半的懒惰；当别人的小孩子四处乱跑，大声喧哗，你说那是聪明活泼、精力旺盛，当自己的小孩子也出现同样的情况

时，你很不耐烦地大吼，气得想打人。

看来，我们能够给一个人最残酷的处罚，似乎就是让他变成自己的亲人！

这到底是为什么呢？！对这个“厚他人而薄家人”的现象，我有着如下的观察心得：

首先，我们认为自己有权“活在家中，做我自己。”在外不得已地装了半天样，回到家里如果还得小心翼翼，甚至口是心非地度日，那这日子怎么能够过得下去呢？其次，对于家人我们有着“亲爱的，你当然要能懂我的心”的期望。外人难免误会我的意思，但你跟我相处了这么久，怎么可以也不明白我的想法呢？

此外，在外面忍气吞声了一天，心中可是累积了许多的不满及挫折感，这些未抒发的负面能量不断地膨胀，回到家时，自己就好像快要开的一壶水，只要找到一个渲泄口，其后果就可想而知了。

因此这些种种的因素加起来，也就容易发生客厅即战场，而亲人变仇人的惨剧了！

这种“厚他人而薄家人”的作法，其实是非常不明智的。

首先，家人绝对比外人来得重要。且不说老板、客户、朋友都可以再找，自己的家人可是一辈

子的牵挂，更应小心经营彼此的关系。其次，心理学的研究结果，也一再地提醒你我，家庭生活经验在我们的身心发展上占有重要分量。家人气头上的一句重话，比起外人的口出秽言，更易对一个人造成难以弥补的伤害。比如你只想着：“孩子，我要你的EQ比我高”，却从没想过这对孩子可能是一种强求！在家中改变自己是如此的知易行难，即使坚定了改变的心意，你也还需坚持以往。现在这里有这样一本书绝对可以有效地帮助你，从家事烦恼中解脱出来。

在看完这本书后，首先让人印象深刻的，是那种轻松易读的写作风格——尤其难能可贵的是，作者在书中将许多重要的心理学理论，不露痕迹地从简单的文字中带出，并将学术象牙塔及人间浮世成功地联系了起来，的确令人赞赏。

而书中所提出的许多作法，指导大家如何能换个角度，来处理家庭生活的琐事，都极具实用参考价值，如果我们能时时提醒自己并努力去实践，那么亲人就不会再变仇人，而不但自己不会再为琐事烦恼，家人也终于可以不再因你而烦恼了。

作者的话

无论你是和孩子、配偶、父母、亲戚朋友、兄弟姊妹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、期望、牺牲，冲突的对话、稀奇古怪的借口、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。在家中，我们仿佛更容易发怒。

太多的责任与烦恼围绕着家庭——帐单、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，任何一件小事都足以将你打败，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，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，别为家中的小事抓狂，别被生活琐事打败了。你平日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。对所有有家的人来说，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。我所提供的策略是列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的相处，满怀感恩与轻松自在。

一个人只要学会了不为家庭琐事而抓狂，他的生命就会有无穷的能量。他摆脱掉为一些小事沮丧不安的心境，而有更大的活力去充满创意、欢乐与爱地生活。过去用来对付压力的精神，现在可以用来创造一种全新的欢乐与回忆了。当你不再为家庭琐事烦恼时，你的家也就成为了喜悦之源。你会更有耐性，也更平易近人。你会卸下心头的重担与争执，感受到前所未有的生命的和谐。这样的和谐感会扩散，进而影响你家庭中的每个人。

只要你懂得安排好家庭中的琐事，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，你的生活似乎变得轻松了许多，你与家人之间更亲近，也更心平气和。你不再苛责自己，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，你所爱的家人也因此反应出他们最好的那一面。

写完我的第一本书后，许多人问我：“你的家中永远那么和谐吗？”我必须坦白的是：并非如此！自从我写了一本畅销书之后，我的孩子便用更高的标准来要求我，令我感到束缚。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：“不要为小事烦恼！老爸！不要为小事烦恼”。

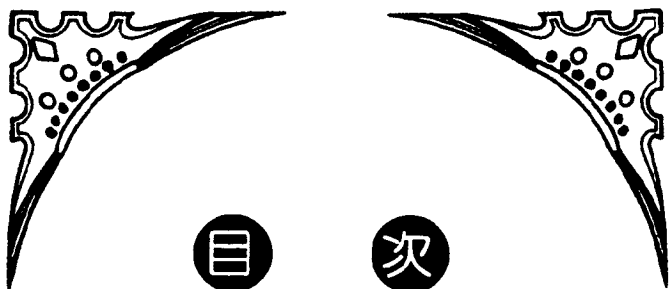
一天早晨，我和我的8岁的大女儿洁西一起吃早餐，餐后我要飞到另一个城市去指导一家公司的员工如何摆脱压力放轻松。我们原本在谈心，结果不知道为什么变成我在训话，而这是她最不能忍受的事。突然之间，她站起身来，双手插腰，以一种柔和但辛辣的语调说：“算了！老爸！你真的在教人如何放松自己吗？”我敢打赌这一幕在你的家中也曾发生过！

与家人相处时，我们很难做到万无一失，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渡过这些难关。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，并因此而提高生活的品质！

看看这本书，当我们在家中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生命而感恩，我们会活得更快乐。

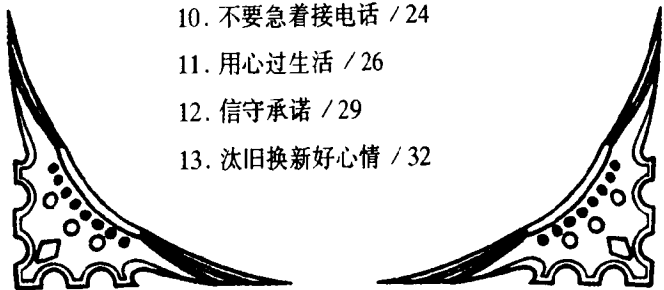
祝你早日创造一个更和谐慈爱的家庭，这里我要对你献上最诚挚的祝福！

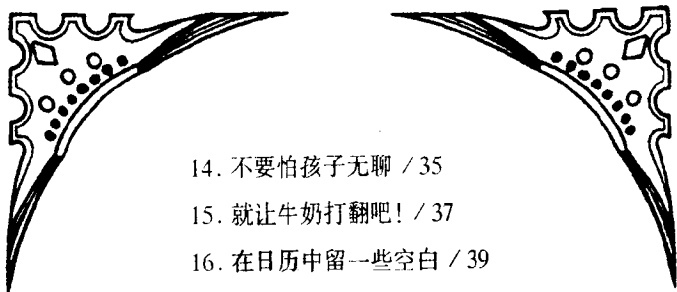


目

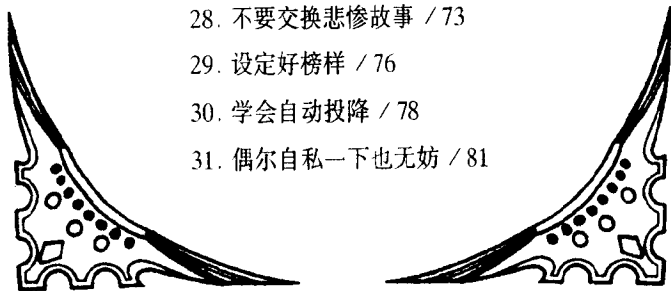
次

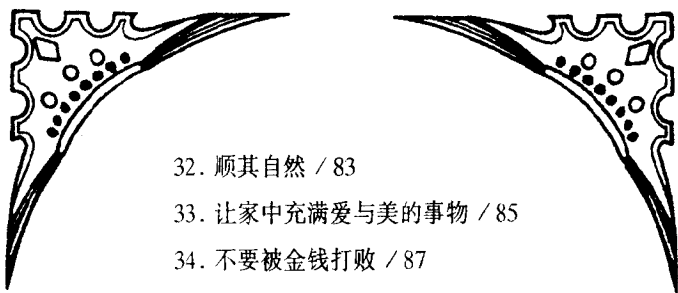
1. 营造积极开朗的情绪天气 / 1
2. 给自己额外的十分钟 / 4
3. 快乐的伴侣才是有帮助的伴侣 / 6
4. 像个孩子般活在当下 / 9
5. 保留隐私权 / 12
6. 原谅自己的情绪爆发 / 14
7. 学会倾听 / 16
8. 平心静气看待争吵 / 19
9. 家庭也需要上色 / 22
10. 不要急着接电话 / 24
11. 用心过生活 / 26
12. 信守承诺 / 29
13. 汰旧换新好心情 / 32



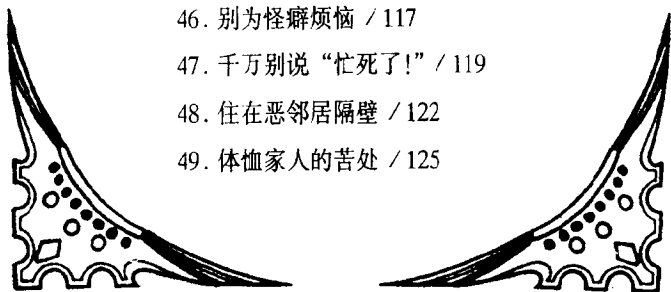


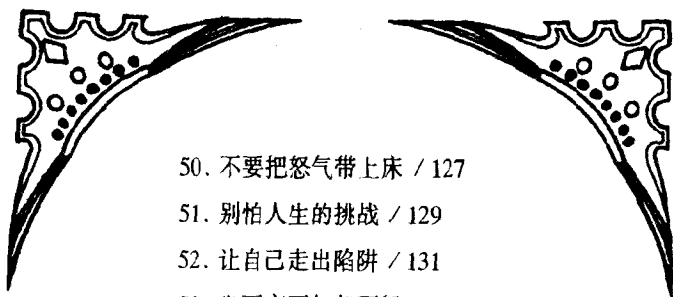
14. 不要怕孩子无聊 / 35
15. 就让牛奶打翻吧! / 37
16. 在日历中留一些空白 / 39
17. 不要等不幸发生后才懂得感恩 / 42
18. 把混乱当作一则笑话 / 44
19. 倾听孩子的话 / 47
20. 青春期的困扰 / 50
21. 拒绝被骚扰 / 53
22. 尽情表达爱意 / 55
23. 调整情绪, 重新开始 / 58
24. 实行简单的生活圈 / 60
25. 用心选择好伴侣 / 64
26. 接受不同的意见 / 67
27. 不要自贬身价 / 70
28. 不要交换悲惨故事 / 73
29. 设定好榜样 / 76
30. 学会自动投降 / 78
31. 偶尔自私一下也无妨 / 81



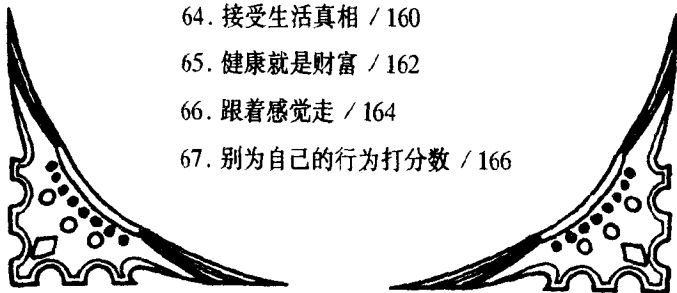


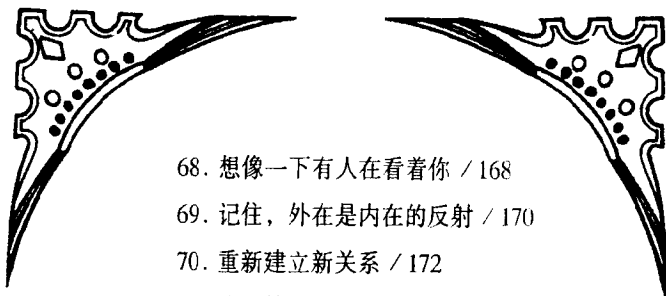
- 32. 顺其自然 / 83
- 33. 让家中充满爱与美的事物 / 85
- 34. 不要被金钱打败 / 87
- 35. 在一天结束时充满爱意 / 90
- 36. 别认为另一半将百分之百属于你 / 92
- 37. 在欲望上加一个屋顶 / 96
- 38. 让他们赢一次 / 100
- 39. 保持清醒状态 / 102
- 40. 不要做个牺牲者 / 104
- 41. 放下你的期待 / 106
- 42. 对亲戚心怀感恩 / 108
- 43. 当情绪跌到谷底时 / 110
- 44. 公私要分明 / 113
- 45. 真心接纳你所爱的人 / 115
- 46. 别为怪癖烦恼 / 117
- 47. 千万别说“忙死了!” / 119
- 48. 住在恶邻居隔壁 / 122
- 49. 体恤家人的苦处 / 125



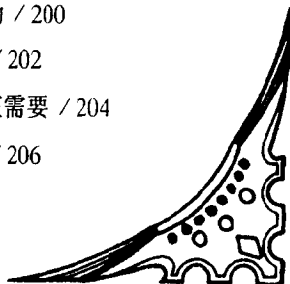


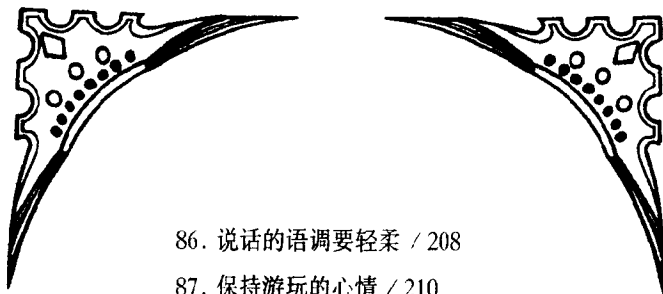
- 50. 不要把怒气带上床 / 127
- 51. 别怕人生的挑战 / 129
- 52. 让自己走出陷阱 / 131
- 53. 坐而言不如起而行 / 133
- 54. 神闲气定过日子 / 136
- 55. 不要怕麻烦 / 138
- 56. 与温柔约会 / 140
- 57. 不要在别人背后说闲话 / 142
- 58. 开一个平等的家庭会议 / 144
- 59. 随时表现你的感恩之心 / 146
- 60. 从宏观的角度看问题 / 148
- 61. 不要太过强调假期的欢乐 / 151
- 62. 学着舌灿莲花 / 154
- 63. 静静坐着多美好 / 157
- 64. 接受生活真相 / 160
- 65. 健康就是财富 / 162
- 66. 跟着感觉走 / 164
- 67. 别为自己的行为打分数 / 166



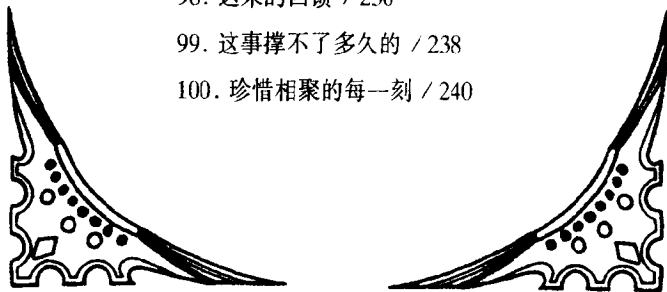


- 68. 想像一下有人在看着你 / 168
- 69. 记住，外在是内在的反射 / 170
- 70. 重新建立新关系 / 172
- 71. 让脑筋来个急转弯 / 175
- 72. 不要夸大你的工作量 / 178
- 73. 提醒别人珍惜生活 / 180
- 74. 不要重复同样的错误 / 182
- 75. 对牛弹琴时 / 184
- 76. 别期望他待你与外人一样 / 187
- 77. 带家人露营去 / 189
- 78. 把孩子当作老师 / 191
- 79. 生不带来，死不带去 / 194
- 80. 家庭慈善活动 / 196
- 81. 与房东打交道时 / 198
- 82. 每天做一点运动 / 200
- 83. 别想一步登天 / 202
- 84. 重视孩子的真正需要 / 204
- 85. 不要自以为是 / 206





- 86. 说话的语调要轻柔 / 208
- 87. 保持游玩的心情 / 210
- 88. 接受生活中的不完美 / 212
- 89. 找到一种简单的快乐 / 214
- 90. 即使是小事也值得珍惜 / 216
- 91. 做个安静的好榜样 / 219
- 92. 经常把谢谢挂在嘴边 / 221
- 93. 停止对家人的抱怨 / 223
- 94. 接受改变 / 225
- 95. 与另一半对换角色 / 227
- 96. 试一试明天再做 / 230
- 97. 向混乱说再见 / 233
- 98. 迟来的回馈 / 236
- 99. 这事撑不了多久的 / 238
- 100. 珍惜相聚的每一刻 / 240



1. 营造积极开朗的情绪天气

就 像花园需要特定的条件才会繁花盛开一样，如果你家中的情绪天气是阳光明媚时，家中的每个人都会活得很快乐。与其只是在危机出现时临时应变，不如创造一种稳定的情绪天气，让你有机会预防冲突与压力，也能帮助你对人生另有感悟，而不是永远被动承受。

在为自己或自己的家庭设定情绪天气时，先要问自己一些问题：你是哪一类型的人？你最享受的是什么样的环境？你希不希望自己的家中更和谐？这些吹毛求疵的问题都在帮助你找出最理想的情绪天气。

比起外在的环境，你内心世界对这种情绪天气的影响更大。举例来说，家具的摆设、墙壁或地毯的颜色对情绪天气固然有影响，但这些都还不是主要的元素，家庭中每个人的情绪才是主要的因素。譬如家中是不是总是噪音很多？是不是每个人都跑来跑去，好像一群被斩断头的公鸡一样蹦蹦跳跳？