

你可以通过改变自己的心态来改善自己的人生

不要为琐事 烦恼



跟猪打架只证明你自己也很猪头
生活不是战斗，琐事毋需计较
原谅你的小缺陷

原著 Richard Carlson, Ph.D.
刘庸 译著

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 I

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 9.3125 字数 150千字

定价 15.00元

ISBN7-80624-221-X/G·47

作者的话

我们这一代人最伟大的发现就是：人们可以通过改变自己的心态来改善自己的生活。

——威廉·詹姆斯

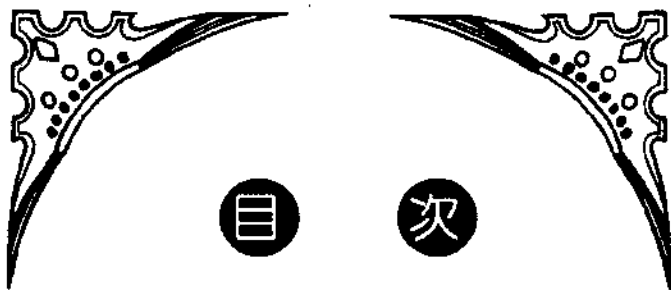
一则坏消息，一个纠缠不清的罗唆人，阴暗的天色，旅行中车船的延误，不小心打碎的碗碟，一盆突然死去的鲜花，或是别的什么不愉快的事情，都有可能使我们当中的大多数人产生失望、悲哀甚至愤怒的反应，这种反应是对挫折的习惯性心理态度——它对我们有百害而无一益。当我们过于激动时，就容易失去理智，以至于表现出一些过激的举动，一串串的连锁反应衔尾而来：失手打翻身边珍爱的东西；怒气冲冲误闯了红灯被交警罚作监督岗；上班迟到又与同事发生口角，为一些鸡毛蒜皮的小事而大动肝火又波及他人；上楼不小心扭了脚，躺在床上叹息

自己不幸的一天：“我真是世上最倒霉的人！”

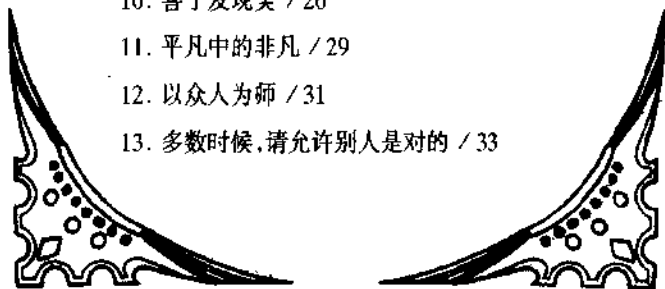
为琐事而产生的烦恼情绪于事无补却如一石入水，激起圈圈涟漪，最后消极的生活观主宰了我们的判断力，使我们失去对生活的信心。要知道每一次我们看事物不顺眼而太容易发脾气时，过度的反应不仅使我们感到失望与沮丧，而且实际上把我们原本的期望变成适得其反的结果——我们往往伤害了本来可以帮助我们解决问题的人们。我们一叶障目而不见泰山，使本来简单的小事复杂起来。总之，生活像是一件永无结果的紧急事件，我们经常为了解决问题而四处奔忙，精神紧张，但事实上我们却感到一切都是那样剪不断、理还乱。我们无奈地扮演着一个又一个烦恼的角色。

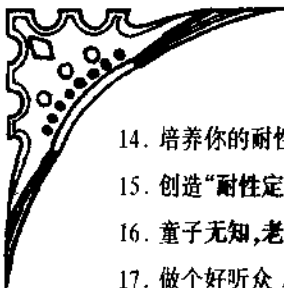
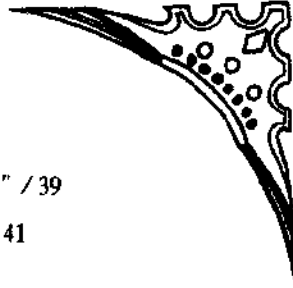
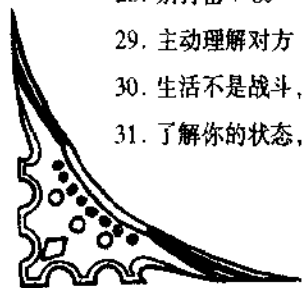
我们总是为自己的不冷静而事后后悔，却在事前不能认识到方法对我们办事效率的提高有多重要。当你学会从容自若地面对生活琐事时，你就会发现那许多貌似强大的困难都可以迎刃而解了，同时你增强了自信，也确实提高了能力，即使再遇到真正棘手的情况，压力也不致再次唬得你手足无措。

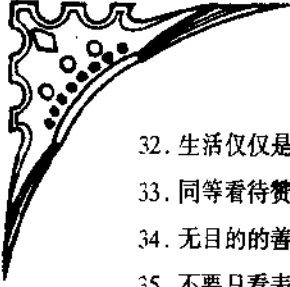
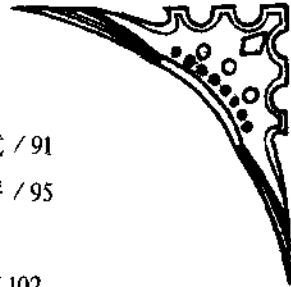
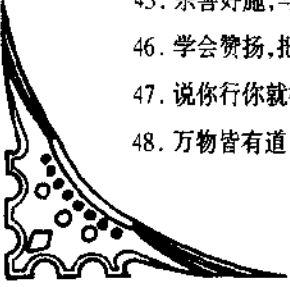
所以，重要的是——换种生活方式。我们应该努力培养一种举重若轻、处变不惊的个性，因为我们需要轻松、愉悦的生活。放弃旧观念，代之以乐观主义，把烦恼抛到脑后。如果做到了，我们的生活就会不知不觉地惬意起来。

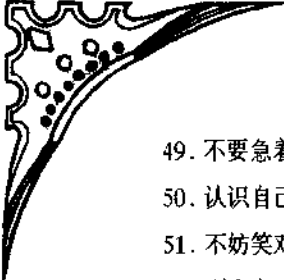
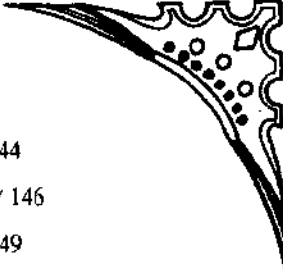
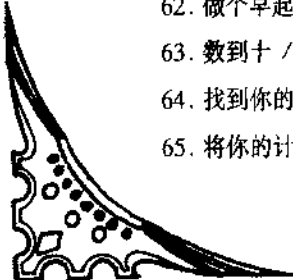
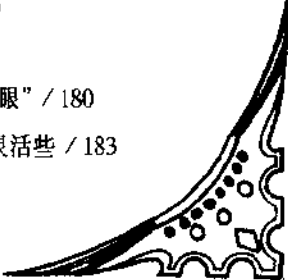


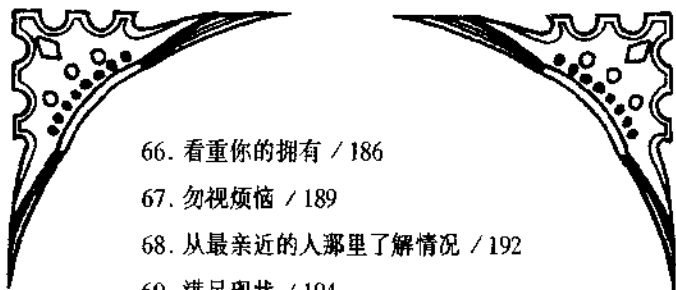
1. 不要为琐事而烦恼 / 1
2. 珍惜此刻 / 4
3. 原谅你的小缺陷 / 7
4. 保持缄默 / 10
5. 了解你思维的雪球效应 / 13
6. 培养你的同情心 / 16
7. 为生命留下足迹(---) / 19
8. 不要认为谦和轻松的人不能成就大事 / 22
9. 把光环让给别人 / 24
10. 善于发现美 / 26
11. 平凡中的非凡 / 29
12. 以众人为师 / 31
13. 多数时候,请允许别人是对的 / 33



- 
- 
14. 培养你的耐性 / 36
 15. 创造“耐性定时训练法” / 39
 16. 童子无知,老迈可恕 / 41
 17. 做个好听众 / 43
 18. 忙里偷闲,允许自己无事可做 / 47
 19. 学会释放压力 / 50
 20. 一周写一封信,倾诉你的心声 / 53
 21. 为生命留下足迹(二) / 56
 22. 自我默诵:生活不是紧急事件 / 59
 23. 享受生活 / 61
 24. 每天都过“感恩节” / 65
 25. 陌生的朋友 / 68
 26. 享受感觉之美 / 74
 27. 想想看,“一年之后还要紧吗” / 78
 28. 别打岔 / 80
 29. 主动理解对方 / 82
 30. 生活不是战斗,琐事毋需计较 / 85
 31. 了解你的状态,不要被不良情绪所左右 / 88
- 
- 

- 
- 
32. 生活仅仅是一项测试 / 91
33. 同等看待赞扬与批评 / 95
34. 无目的的善举 / 98
35. 不要只看表面行为 / 102
36. 容纳与理解——把错误归咎于无知 / 104
37. 选择宽容而非正确 / 107
38. 今天去告诉三个人,你多么爱他们 / 110
39. 保持谦逊 / 113
40. 在考虑该谁打扫卫生时,不如自己
马上去干 / 117
41. 避免查找别人的不是 / 120
42. 每天抽时间想想值得爱的人 / 123
43. 做个包容的人类学家 / 126
44. 求同存异,尊重异己 / 129
45. 乐善好施,与人方便 / 133
46. 学会赞扬,把你渴望的东西献给对方 / 136
47. 说你行你就行 / 139
48. 万物皆有道 / 142
- 
- 

- 
- 
49. 不要急着指责 / 144
50. 认识自己的偏执 / 146
51. 不妨笑对指责 / 149
52. 别全盘否定 / 151
53. 彼岸的思考——水杯打碎了怎么办 / 153
54. 理解声明 / 157
55. 说话前请深吸一口气 / 159
56. 处于“高峰”保持平和,处于“低谷”
保持风度 / 162
57. 专心一意 / 164
58. 放轻松 / 167
59. 学会运用你的潜意识 / 170
60. 主动伸出友爱之手 / 172
61. 敞开怀抱,汲取新知 / 174
- 
- 
62. 做个早起者 / 176
63. 数到十 / 178
64. 找到你的“风暴之眼” / 180
65. 将你的计划订得灵活些 / 183



66. 看重你的拥有 / 186

67. 勿视烦恼 / 189

68. 从最亲近的人那里了解情况 / 192

69. 满足现状 / 194

70. 习惯成自然 / 196

71. 静静思索 / 199

72. 如果有人将球抛给你,你不一定要接它 / 201

73. 日行一善 / 205

74. 悄悄地为他人做点好事——但别声张 / 208

75. 把困难当作你的老师 / 211

76. 也许是,也许不是 / 213

77. 正视自我 / 217

78. 为自己留有余地 / 219

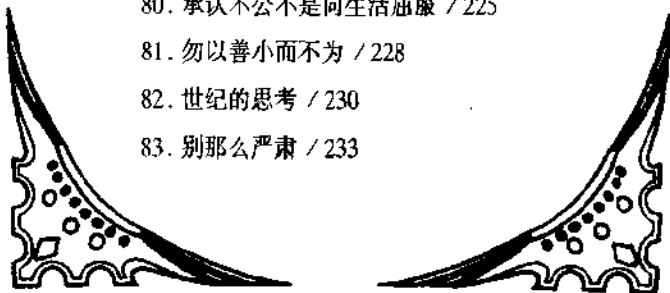
79. 停止责怪他人 / 222

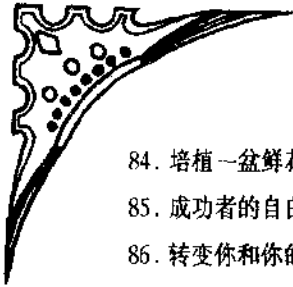
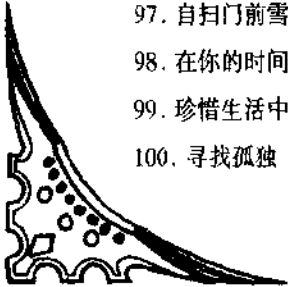
80. 承认不公不是向生活屈服 / 225

81. 勿以善小而不为 / 228

82. 世纪的思考 / 230

83. 别那么严肃 / 233



- 
- 
84. 培植一盆鲜花 / 236
85. 成功者的自白——青年企业家自传序 / 239
86. 转变你和你的困难之间的关系
——与它化敌为友 / 243
87. 重新定义你的成就 / 245
88. 聆听你的心绪 / 248
89. 练瑜伽 / 251
90. 如何面对新事物 / 253
91. 让生活充满爱 / 256
92. 注意,情绪源于思绪 / 260
93. 别以为越多越好 / 263
94. 随时自问:什么才是要紧事 / 266
95. 相信直觉 / 269
96. 坦然面对真相 / 273
97. 自扫门前雪 / 276
98. 在你的时间表上为自己留有份额 / 279
99. 珍惜生活中的每一天 / 282
100. 寻找孤独 / 286
- 
- 

1. 不要为琐事而烦恼

日常生活中，人们习惯于把许多小事情看得过于重要。一个一贯的尖子生会为自己一次偶然的考试成绩第二而失声痛哭；大人会因为孩子不经意间冒出一句从外面学来的脏话而声色俱厉；一个羞怯的女孩也许会因为自己穿了一件不合时宜的裙子而忐忑不安；家庭主妇会因为提前售出股票少赚几百几千块钱而叹息数周；甚至一个过于小心的健康人也会为一阵突如其来的牙疼而恐惧不已！其实这些不过都是些小事，我们本来不必为此烦恼。一个莽撞少年驾车突然插入你的车道，惊惶中你匆忙避让、一个急转弯避免了事故发生。心突然悬到空中又掷到地上的你多半口头心里都把他骂了个狗血淋头，并且确信他绝对“受之无愧”。然而，事后你也许会想既然有惊无险，自己也就不必大动干戈，不如让大家继续过自己平静的生活，就像什么也没发生——在当时，你可能不这么想。在经历了某件你自认为委屈的事后，你的脑海往往会一遍又一遍

不要为琐事烦恼 I

Don't Sweat the Small Stuff with Your Family

地声讨不公正，并仔仔细细地臆想着“改写历史”——将事情按照自己的愿望重新设想一遍，从中得到心理安慰……

这些是否过于消耗我们的心力？是否会分散注意力，降低工作效率？肯定会！其实，尖子生一个偶然的疏忽不会使你成为永远的落后者；和颜悦色地教育小孩子也许效果更好；穿了不合时宜裙子的女孩也许没人注意，实在不必大惊小怪；这次股票少赚没准下次翻倍；“牙疼不是病”，你绝对不致“引癌上身”。至于莽撞的少年，这不过是为你的生活平添了一次津津乐道的“历险记”；已经发生的“历史”不可更改但你绝不可能永远得不到“昭雪”……总之，所有事情并不像你想象的那么糟糕！而且，更为重要的是，多数人是善良友好的，生活五彩斑斓，当我们为琐事而斤斤计较、心态消极时，我们的双眼已为黑暗所蒙蔽，对生活中真善美的光芒视而不见，而这样的人生又是多么的可悲和不幸呵！

要记住，黑夜虽然没有白昼令人兴奋，但它是自然规律，除了愉快地接受它你别无选择。经历了严冬的酷寒，西风就会送来春的气息；冬天来了春天还会远吗？捧着半杯咖啡，与其为缺少另外半杯

而苦恼，不如为已经拥有的半杯而欣慰。生活中琐事颇多，许多事并无绝对的正确与错误之分。你若这样一时想不通，不妨换个角度去思考，或许就能豁然开朗。正所谓：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。若能真地认识到这一点，我们就能随时保持良好的个人状态，“不以物喜，不以己悲”，时时处处拥有一份好心情，生活也因此变得更加绚丽多姿。

2. 珍惜此刻

请 向前边一步，然后转身向下看：地上那双脚印即是你曾经经历过的所在。试问你自己：“此时此刻，我在哪里？”你就在此时此刻！你就在这里！你存在于你思想的瞬间！你脚印的深浅对你已不重要，在你正在感知它的现在，它已成为过去。你可以计划下一步怎么走，但那并不重要，因为你现在要做的只是迈出当前的一步。今天的你无法感受明天——当明天到来时，你又生活于今天之中了。所以，不要等待将来，你永远应该做的只是把握好现在，珍惜此刻。

事实上，许多人都或多或少地担忧着这样那样过去或将来的事情。我们为曾经的辉煌而沾沾自喜过，也曾因为既定的过失而悔叹不已；当我们想到前途的未卜时，曾暗暗紧张、甚而对现时心生疑虑，丧失斗志。又有许多人在现实中把期望留给未来，似乎到了某个特定的时候，一切心愿就会实现，幸福自然来临。但人们往往不能如愿以偿，期

不要为琐事烦恼 I

Don't Sweat the Small Stuff with Your Family

望中的“那一天”永远不会到来。所以，你不要说：待我的什么问题解决时，我的心便安定了。因为人生总是有新的问题的。你亦不要说：待我那些重大的问题解决时，留下的小问题，将不会如此扰乱我的心。当你的重大问题解决时，你的小问题，便又上升成为你的重大问题了。你不能等到某一时心灵的安定。你等待的心理之本身，是向外驱驰的，它自己便会创造出无尽的烦恼。你要求安定，必须当下就安定，除此以外，没有第二条路。未来是妄想，过去是杂念。你要保护此时此刻的爱心，谨守自己当下的本分。

约翰·雷依说过：“当人们还在漫不经心地为怎样生活而精打细算的时候，生活的光阴已经流淌逝去了。”当我们正忙着计划生活的时候，挚友已经远去；孩子已经长大；爱人已经日渐苍老；而我们自己也已不再身形矫健，当初的抱负随着时间的推移在现实生活中渐渐淡化。

许多人为生活而生活，他们从来不曾拥有今天，因为每一天都在为将来的某一天进行着彩排。但，生活不应该是这样。没有人能够保证自己一定拥有明天，现在（今天）是我们唯一拥有并且能够驾驭的时光。当我们专注于现在时，我们就能忘却

不要为琐事烦恼 1

Don't Sweat the Small Stuff with Your Family

多余的将来，把不必要的担心与害怕彻底赶走。记住：你只能在今天享受生活！所以，请珍惜此刻，不要让昨天或是明天打扰自己。

再次强调：克服多虑的最佳途径就是学会把注意力集中到你所存在的此时此刻。马克·吐温曾说过：“我的思想曾经经历过许多可怕的事情，而这些事情的部分情节的确在我的生活中发生了。”可见，过分的忧患意识大可不必，重要的是投入地生活，学会珍惜此刻。