

聪明人并不一味追求快乐，
而是竭力避免不快乐。

别为小事

抓狂



卡耐基说：“我们活在世上的光阴只有短短几十年，但我们却浪费了很多时间，为一些一年内就会被忘了的小事发愁。这是多么可怕的损失。”

李瑛 编著

重庆出版集团  重庆出版社

· 书立方系列 · 第8辑 ·

别为小事 抓狂



书立方

李瑛 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

别为小事抓狂 / 李瑛编著. —重庆: 重庆出版社,
2012.11

(书立方. 第8辑)

ISBN 978-7-229-05876-0

I. ①别… II. ①李… III. ①人生哲学—通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第266797号

书立方 第8辑



别为小事抓狂

李瑛 编著

 重庆出版集团
重庆出版社 出版

(重庆长江二路205号)

北京汇林印务有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

制 作:  (www.rzbook.com)

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 90 字数: 2100千字

版印次: 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

定价: 300.00元 (全30册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

前言

我们抱怨薪水太少，但还得天天往公司里边跑；我们抱怨工作太辛苦，然而还是过着朝九晚五的生活；我们抱怨压力太大，不过仍要呼吸着“污浊”空气，顶着压力继续前行；我们抱怨理解自己的人太少，结果还是戴着虚伪的面具面对那些不理解自己的人，甚至要对着自己讨厌的人微笑……

抱怨真的是一件再糟糕不过的事情，因为值得我们抱怨的都是些令人不爽的事情。

然而，我们在为这些烦人的事情抓狂的时候，空气并没有因此而变得更加纯净，世界并没有因此而变得更加美丽。反而是一遍一遍地“唤醒”我们厌倦的情绪，不断地提醒我们依然过着“不幸”的生活，仅此而已。

打开这本小书吧，让它告诉你如何戒掉抱怨，如何从你的脑海里清除抓狂的思想。但是，当你无法做到不抱怨、不抓狂的时候，让它告诉你如何与“抱怨、抓狂”等字眼和平共处，让你从此与纠结的生活说再见。

真诚地希望你能喜欢这本小书，通过与它邂逅而让你的生活更和谐、更快乐。

目录

别为小事抓狂

第一章▶ 别为小事抓狂，幸福其实很简单

- 是什么让你远离幸福····· 6
- 为何我常常不够幸运····· 11
- 谁没有过迷茫时····· 18
- 失败有时可以想象出来····· 25
- 生活中也需要“硬武器”····· 32
- 金钱不应该成为不幸福的理由····· 37
- 有比死亡更不幸吗····· 44
- 换种心态，轻松拥有····· 49
- “123”搞定小抱怨····· 54

第二章▶ 不抓狂的心态，生活可以很美好

- 平静心让你远离抓狂····· 58
- 小心不知不觉中变成“万人厌”····· 63
- 清净的心，最容易装下快乐····· 68
- 为什么你会觉得越来越疲惫····· 72
- 是什么带走了你的生活热情····· 77
- 抓狂并不能促使事件成功····· 82
- 生活因多样性而变得有趣····· 86
- 追求奢华并不等于追求幸福····· 91

第三章▶ 用心搞定小事，成功没有那么难

- 其实，你不懂成功····· 96

- 成功没有想象的那么难 103
- 热情可以让你更成功 108
- 别把成功定义为“金钱” 113
- 你的人生可以价值连城 118
- 没有平凡的职业，只有平凡的人 125

第四章 ▶ 淡定的境界，人生之事不抓狂

- 搞清楚自己与金钱之间的奴隶关系 130
- 不是每件事情都需要美好的结果 135
- 快乐地接受生活里的“浑蛋” 140
- 大人物都会的“镇定” 145
- 适当学会接收诱惑 149
- 每天只伪装20% 153

第五章 ▶ 回归内心，重新爱上美的自己

- 其实，你该更善良 158
- 接受“老土”的真善美 163
- 要永远地信任生活 168
- 只要快乐，伤害怕什么 172
- 温柔是最坚强的力量 177
- 今天，你勇敢了吗 182
- 不能抛弃的道德 187

第一章

别为小事抓狂，幸福其实很简单



是什么让你远离幸福

在安徒生的《老头儿永远不会错》的故事里，男主人公牵着一匹马去赶集。他先把马换成了奶牛，再用奶牛换了一只鹅，最后又用鹅换了一袋烂苹果。整个过程，男主人公每次换物都是为了给女主人公惊喜。旁人都觉得男主人公回家定会遭到责骂。没想到，女主人公听完换物过程后，高兴地说：“真幸福，今晚有苹果派可以吃了。”

1994年，纳尔逊·罗利赫拉赫拉·曼德拉在南非首次不分种族的大选中获胜，成为南非首位黑人总统。在他的总统就职典礼上，曼德

拉做了一件让全世界人民震惊的事情。

当总统就职仪式正式开始时，曼德拉庄重地上台致辞，感谢来自各地的贵宾们。接着，他依次介绍了世界各国的政要，然后告诉所有人，他非常荣幸地站在台上，看到三位重要来宾的莅临。接着，他又向在场的人们介绍这三位“重要”的来宾。然而，谁都没有想到，这三位“重要”来宾竟然是在罗本岛虐待了曼德拉 18 年的狱警。

介绍完“重要”来宾后，曼德拉郑重地向这三位狱警鞠躬，感谢他们能抽空参加自己的就职典礼。这一刻，来自

世界各地的媒体记者和各国政要都安静了下来，人们对这位爽朗而认真的黑人总统肃然起敬。

然而，还是有很多人不了解曼德拉为什么要这样做。后来，路透社的记者通过多方联系，终于取得了曼德



拉总统的独家采访权。采访当天，记者迫不及待地就曼德拉向狱警致敬一事提出了疑问。

曼德拉笑着做出了解释。他告诉记者，在服刑期间，曾经有一度感到非常压抑。他因为策划和领导反对种族迫害的政治斗争而被白人关进监狱 27 年，其中，有 18 年在条件极其恶劣的罗本岛上服刑。

在服刑阶段，他的精神和肉体都遭受到重大的折磨。他失去了自由，失去了参与反对种族迫害斗争的权利。他对事业的满腔热血无法宣泄，只能在牢狱中不断回忆着自己的失败过往。

就在服刑期间，他曾有一度埋怨自己，因为全身心投入到种族斗争中而忽略了对妻子的关心，也怨恨自己没能经营好婚姻，带来了子女们无尽的伤害。就这样，曼德拉每天都陷入深深的埋怨和自责里。这段时间对曼德拉来说，简直比活在地狱还难受。

直到某天，曼德拉突然醒悟，自己再这样埋怨也不能改变既定的事实。而且，抱怨并不会让他感觉到幸福。于是，他决定接受自己的现状，改变心态。他努力尝试着在狱中继续自己的反对种族迫害斗争，并把自己的经历写成

个人传记。

等到他出狱的时候，他告诉旁人，好心态让他觉得在“狱中”和“狱外”并没有任何区别。同时，为了给牢狱生活画上完美的句号，曼德拉决定不抱怨监狱的生活，也不埋怨曾经虐待他的狱警。于是，他在就职典礼上深深地向狱警致敬，告别过去，重新拥抱未来。

最后，曼德拉还告诉记者，只有不抱怨，才能不盯着自己的悲苦；只有不抱怨，才有可能亲吻幸福。所以，他选择遗忘别人添加在自己身上的痛苦，选择不自怨自艾，也不埋怨自己的过失。

就这样，出狱后的曼德拉走出了埋怨自己的阴影。也因为他的良好心态，使得他的政治事业屡攀高峰，同时个人感情世界也重新开出了幸福之花。

有时候，幸福就是这样简单。当你选择不用眼睛盯住“不幸”的时候，你就会看到幸福。相反，如果你的眼睛紧盯着自己的不足、失败和不幸，那么就会彻底变成一个不幸的人。因为你每天都在重复地催眠自己，告诉自己有多么不幸。这样的人，又怎么能感觉到幸福呢？

的确，现代生活压力越来越大，越来越多的人抱怨自己感觉不到幸福。他们抱怨物价上涨，工资却没能跟上物价的脚步；他们抱怨自己得不到好机遇，至今还是事业无成的“小人物”；他们抱怨自己供不起房子，所以还是“无产”阶级……总之，他们每个人都可以轻而易举罗列出好几个不幸福的原因。

但是，却没有一个人会为自己的“幸福”列出一张明细表。没有人会告诉自己：拥有一份可抱怨的职业，说明自己还没失业；拥有一个合得来的伴侣，说明自己有构建幸福家庭的可能；拥有一个租来的房子，说明自己还有片瓦遮风挡雨；拥有可以听你抱怨的人，说明自己还有朋友；拥有可以抱怨的时间，说明还有点小空闲……

现在，如果你还感觉不到幸福，那么请检查下自己是否过度抱怨了，并为自己罗列出的一张详细的幸福清单吧！





为何我常常不够幸运



每个人都渴望幸运。可是，幸运却要视人们对事物的看法而定。积极的人总能看到机会并抓住机会，获得幸运；消极的人总是看到绝望，并在抱怨里失去机会。这就是有的人在沙漠里看到了扎人的仙人掌，有的人却看到了美丽星空的原因。

贝拉是 16 世纪英国南部最大葡萄庄园拥有者希伯来的独生女。当时，很多英国上流社会的绅士都对贝拉展开了热烈的追求。但是，贝拉却爱上了穷小子布伦达。

起初，布伦达并不了解贝拉的家庭环境。两人也相处得非常愉快。相恋半年后，贝拉将自己的真实身份告诉布伦达，并让布伦达跟自己的父亲提亲。



布伦达经过考虑后，来到贝拉家里向贝拉的父亲提亲。贝拉的父亲并没有立刻拒绝布伦达，也没有答应布伦达的请求。他只是希望布伦达到他的葡萄庄园里去工作，并承诺半年后给布伦达答复。

布伦达接受了贝拉父亲的条件。很快地，布伦达就深得大家的喜爱。因为他平易近人，也非常勤奋，很多人都喜欢跟他聊天。而布伦达身上也好像有一种奇特的魅力，他总是能很快地跟对方成为要好的朋友。庄园的总管也很喜欢布伦达，还特地把很多重要的工作都交给布伦达。

但是，布伦达似乎没有接受他的好意。相反，在搞砸一批葡萄酒订单后，布伦达私下却跟伙伴们抱怨总管喜欢把额外的工作交给他。慢慢地，总管从旁人那里听到布伦达的抱怨，也开始不喜欢布伦达了。

半年时间过去了，贝拉的父亲邀请布伦达到家里做客。布伦达再次请求贝拉的父亲让贝拉嫁给自己。结果，贝拉的父亲拒绝了布伦达的请求。布伦达非常生气，对贝拉的父亲说：“尊敬的先生，我从工人那里得知您也是穷小子出

身，是吗？”

贝拉的父亲点了点头，脸上没有任何不愉悦的表情。

布伦达继续说：“听说，是因为贝拉的爷爷接受了您，您才拥有今天的财富，对吗？”

贝拉的父亲微笑着点头说：“是的，小伙子，你说得没错。不过，你知道为什么我可以娶有钱人的小姐，你却不能吗？”

布伦达理直气壮地说：“不，先生，您没资格教育我。跟您相比，我不过是缺少了点运气。”

听完，贝拉的父亲哈哈大笑。他告诉布伦达，当年贝拉的外祖父同样要求他到葡萄庄园里工作。可是，他用了不到两个月的时间就将南北的葡萄庄园主联合起来，建立了英国葡萄酒供应商联盟会。此后，无论南方还是北方遭遇歉收的情况，另外一方都能帮助对方完成订单。

这时，布伦达还是对贝拉的父亲说：“是的，先生，您很幸运。可惜，我缺少了像您一样的运气。”

话刚说完，贝拉的父亲表情变得严肃起来。他对布伦达说：“不，小伙子，你错了。当年，贝拉的外祖父只给我三个月的时间，我却给了

你半年的时间。当时，我到庄园工作的时候，正好碰上恶劣的天气，导致葡萄歉收，很多订单都没办法完成。你到庄园工作的时候，却碰上了丰收的季节。”

“先生，您还是很幸运，因为您遇上了一个可以实现才能的机会。可是，我没有这样的幸运。”

贝拉的父亲开始有些不悦，对布伦达说：“不，小伙子，事情并非你想象的那样顺利。我去找北方葡萄庄园主提联盟想法的时候，大家都不接受这个新鲜的事物，对我的拜访诸多阻拦。我费了很大的劲才把南北的庄园主们联合起来。”

这时，布伦达向贝拉的父亲抱怨：“先生，您庄园的总管不喜欢我，处处刁难我。他总是把糟糕的工作交给我，却不把机会交给我。”

贝拉的父亲回答道：“小伙子，庄园的总管还是当年那个总管。记得，我到庄园的时候，大家都嘲笑我癞蛤蟆想吃天鹅肉，并不喜欢我。而你到庄园的时候，大家都不知道你的身份，非常喜欢你，主管也非常器重你。他把很多额外的工作都交给你，是希望你能胜任而获得重

用。他让你出差去洽谈业务，你却总是在抱怨出差会让你跟贝拉分隔两地，饱受相思之苦。渐渐地，总管就不愿意再把机会交给你。这就是你不够幸运的原因。”

听完贝拉父亲的话，布伦达哑口无言。他沮丧地离开了庄园，贝拉却追了上去。贝拉安慰布伦达，布伦达却像打开话匣子一样噼里啪啦地向贝拉倒苦水。他告诉贝拉，他从前的生活非常简单，自从想娶她的时候开始，生活变得一团糟。他告诉贝拉，他怀疑主管是受到贝拉父亲的指使，处处刁难自己。

起初在听布伦达发牢骚的时候，贝拉表现出强烈的耐心。不过，贝拉对这些话题并不感兴趣，对葡萄庄园的工作也不是很熟悉。于是，贝拉努力地想把话题岔开。结果，每次，布伦达都把话题绕回来。

经过漫长的聊天后，贝拉艰难地做出了一个选择。她对布伦达提出了分手，她告诉布伦达，自己也觉得很痛苦。她觉得布伦达已经变了，不再是当初那个快乐的人。她不想看着他痛苦，所以决定分手。说完，贝拉就离开了，留下更加痛苦的布伦达。

布伦达回到家里后，母亲对他展开了一连串的抱怨。她抱怨布伦达恋爱后没有帮她干活，对她也不够细心和体贴。在这一系列的抱怨结束后，布伦达突然顿悟到一个道理，原来，反复倾听别人的抱怨是多么不愉悦的一件事情。他深爱着贝拉，却总是把糟糕的垃圾不断地灌输给她，这真的是一件差劲的事情。

顿悟后，布伦达再次找到贝拉的父亲，请求继续留在葡萄庄园里工作。这次，贝拉的父亲将期限缩短为三个月。布伦达欣然地接受了贝拉父亲的条件。他再次回到葡萄庄园里工作，每天都高声地歌唱着采摘葡萄，不再抱怨不愉快的事情，身边的伙伴们也渐渐重新喜欢上布伦达。

某一天，有个葡萄酒采购商来到庄园视察环境，看到引吭高歌的布伦达，便坚持要他为自己介绍庄园的情况。因为采购商认为一个对工作拥有高度热情的人，肯定能为他介绍好庄园的情况。最终，布伦达幸运地抓住了这个机会，签下了一笔巨额的订单。

后来，布伦达成功地获得了贝拉父亲的认可，也凭借着自己真诚的努力唤回了贝拉的心。