

在全世界，每一天，每一个角落都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生

女人不抓狂

DON'T



Sweat the Small Stuff for Women

[美] 克瑞丝·卡尔森 (Kristine Carlson) ©著

朱衣©译 地瓜©图

华夏出版社

女人不抓狂



華夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不抓狂 / (美) 卡尔森著; 朱衣译. — 北京:

华夏出版社, 2009.1

(别为小事抓狂)

ISBN 978-7-5080-4999-1

I. 女… II. ①卡…②朱… III. 女性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144178 号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR WOMEN by KRISTINE CARLSON

Copyright: ©2001 by KRISTINE CARLSON

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD.(INTERNATIONAL LITERARY AGENTS)
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2008 HUAXIA PUBLISHING HOUSE

All rights reserved.

著作权登记号 图字: 01-2008-5260 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

女人不抓狂

作 者 克瑞丝·卡尔森

责任编辑 李 颖 张玉洁

内文插图 地 瓜

封面设计 蒋宏工作室

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 880×1230 1/32

印 张 8.5

字 数 180千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-4999-1

定 价 20.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

DON'T

Sweat the Small Stuff for Women

拿起它，
无论拿起它你是出于什么样的心情，
但只要你拿起它，
你就是在善待自己的心灵。

翻开它，
无论翻开它会收获什么样的心情，
但只要你翻开它，
你就是在开启一定属于你的

美丽的
美妙的
美满的
美好的

.....

人生

·推荐序·

帮助女人走向幸福之路



理查德·卡尔森博士

现在，我坐在这里为克瑞丝·卡尔森的书写序，既是美梦成真，又是一种光荣。我跟克瑞丝不只是结婚超过了15年的夫妻，我们之间还是真正的知己。我们分享无限的爱与尊重，以及欢笑。

你很快就会发现，克瑞丝是一位优秀的作家，但她不止于此。她是位慈爱、尽责的母亲，也是许多人的朋友。她聪明、慈悲、宽容，最重要的是，她不会为了小事抓狂。真的！除此之外，她很愿意面对自己的问题，就算心情不好，也绝不会拖很久。虽然她是个乐观者，但也能脚踏实地。她体会到大多数女人面对的问题，而她也有特殊的天赋，能指出恰当的解决方案。

这些年来，克瑞丝跟我一直在反省、讨论“别为小事抓狂”系列中所有的问题、解决方案、策略等。通常一天开始时，我们会花一点时间一起静坐冥想，然后开诚布公地讨论一些问题。跟克瑞丝谈话很有趣，不只是因为她能看到许多问题的本质，还因

为她能在大多数的情况中找到幽默感。她从不讥笑别人，却总是会笑自己——这是一个必要的元素，能使她成为一个教导别人如何幸福快乐的老师。

有一些问题，只有女人能够了解。当然，我有点偏心，不过我的确还没碰到过一个人，能比克瑞丝·卡尔森更善于处理女人为小事抓狂的问题。当克瑞丝对我说“你根本不懂！”这句话的时候，涉及的总是跟女人有密切关联的议题。因为拥有两个我并不“完全了解”的女儿，所以我很感谢有克瑞丝在身边掌管一切。

我确信你会喜欢这本书的。对于一天当中发生的各种事情，书中充满了智慧的处理与有效的建议。克瑞丝能用诚实、尊重、活泼的方式触及到问题的核心。你所阅读的是一些亘古长新的一般常识，却带着敏锐的角度与深刻的智慧。

我有很多好朋友都是女人；这些年来，我也遇到过世界各地的许多女性。在成长的过程中，我有一个伟大的母亲，还有两个很棒的姐妹；现在我有两个女儿。阅读这本书时，在每一页当中，我都看到目前我所认识的女人与过去熟知的女人。这些建议适用于每一个女人——年轻的、年长的、未婚的、已婚的、离婚的或寡居的。

我常常说：“我们都是联结在一起的。”我的意思是，身为世界公民，我们都得面对身而为人的问题——没有一个人能够幸免。但是，毫无疑问，女人跟男人是截然不同的——有着不同的议题、问题、关注焦点、倾向与优先顺序。虽然我永远没有机会完全明白做一个女人的滋味，但是我真的确信，每一个女人都能从这本书中获得某些益处。

我最大的希望是所有的人——男人跟女人——都能学会活得更快乐幸福，过着更平静安详的生活。如果你是女人，这本书会帮助你走向幸福之路。这是一本值得阅读的书，也是让你学习别为小事抓狂的一种很有趣的方式。

尽情享受身为女人的 甜美滋味



克瑞丝·卡尔森

大体上来说，女人从来没有像现在一样，过得这么好。感谢我们的母亲、祖母、曾祖母，我们终于能与男人平起平坐了（虽然有些男人可能并不这样想）。在白领与蓝领阶层的专业竞技场中，我们跨越了惊人的一大步。几乎在所有的行业中，我们都打破了严格的性别界限。比起以往的任何时代，我们都更受到别人的尊重，我们也更尊重自己，而且我们确实应该得到这样的对待。我们现在活得更独立、更有选择性、更舒适，更有能力去过着富裕、充实的生活。

然而，在我们为自己创造的许多抉择当中，伴随而来的却是真正的困惑与难以承受的感觉。我们跟过去的女人都不同，我们缺乏一种具体的生活模式去依循。相反地，我们被期望着要做所

有的事——而且是无时无刻。我们要做多重的工作，尽可能扩大自己的能力，以达到新层次。我们是“女超人”，有太多值得庆贺的事，但是我们也累坏了！

有一件事却没有改变多少，那就是许多女人都很善于为小事抓狂。女人其实有着不可思议的坚强，而且当情况危急时，我们也真的表现得很好。如果出现危机了，女人总是会及时挽救；如果朋友有需要，我们也会立刻伸出援手；要是哪个孩子生病了，总是会向女性求援；如果一定要牺牲时，女人也总是会挺身而出，想尽办法去做必须要做的事。

从另一个角度来看，我们也是第一批会因为小事而“迷失自我”的女性。我们吹毛求疵、心胸狭窄、急躁不安又紧张兮兮。我们当中许多人都在追求完美，过度掌控一切，很容易就被触怒了。我们都把事情看成是冲着自己来的，很容易就反应过度或夸大其词。我们经常很快就会厌倦、恼怒与泄气。

与理查德·卡尔森合写《爱情不抓狂》一书，是一个很棒的经验。不过，我得承认，当理查德要我自己一个人写这本书时，我心底真有点想要立刻逃跑的冲动。然而，经过深思熟虑之后，我认为这会是一项挑战，也是我个人的心灵之旅，我不能就这样拒绝掉。这也给我一个深刻反省的机会，让我把自己期望一生都能实践的概念诉诸文字。

我希望你能明白，这本书中的建议并不是来自一位超凡出众，或自以为已经达到理想状态的女人。完全相反，我只是一个非常普通的女人，每天不是已经处理就是正在处理书中所提到的大多数问题与挑战。在某种程度上，大多数女人都要面对身材形象的

塑造、家庭的抉择、预算、男人、朋友、生活方式、时间管理、沟通方法、养育子女与保持平衡的种种问题。我也一样有这些问题。这就是我们生活的世界，没有一个人能幸免！

就像理查德一样，我想我最棒的资产，就是大多数时刻我都是个真正快乐的人。看到一只杯子，我会想杯子已经装满了一半，而不会去想杯子还有一半是空的。我总是觉得，身为女人活在这个世间，是一件很美妙的事。幸福快乐与平静的心永远是我的第一选择。因为我的天性，也因为我朝这个方向所做的努力，我开始发现实在没有必要为小事抓狂（至少大多数时候是如此）。我写这本书的目的是要为你指出大致的方向。

跟许多其他的女人一样，我找了各种理由来欣赏身为女人的滋味（尽管有些非常肤浅，却趣味十足）。我喜欢带点蕾丝的T恤，法式乡村风味的图案，肉桂的辛辣香气。我很爱洗精油浴，也爱在脸上涂涂抹抹。对我来说，世上没有比做妈妈更棒的事，我很爱为女儿梳头、涂指甲油。我也很喜欢做理查德的妻子。我很珍惜我的女朋友们，我也很重视彼此之间每天交换的感受、理解与同情。我热爱用艺术展现自我；把家打造成安稳的避风港；喜欢运动，练习瑜伽，静坐冥想——我也承认，我还爱逛街购物。

从另一方面来说，我也亲身经历了现代女人所面对的许多挑战、情况与问题。这些事包括做一个全职的公司老板和身兼母职的兼差工作者。我还做过全职的母亲与家庭主妇。在某些事情上，我相当成功；在另一些事情上，表现得却不怎么样。有一段很长的时间，我们都在困窘的财务状况中挣扎奋战。我单身过，后来也结婚了。当然，虽然已经很不容易再回想起来，但我也曾经是

个叛逆的青少年与大学生。

这本书是为这样的忙碌女人写的——她想要过着丰富充实的生活，让心灵与物质世界融合为一，而用不着放弃她们能给予别人的一切。运用了这些策略，你的人生不一定会十全十美，但毫无疑问，你会获得更多的喜悦，而且发现自己所作所为都井井有条。我所创造的策略都很容易实行，却效力无穷。每一个设计都在向你展现要如何更看重自己，如何与心灵联系起来，给自己更多时间，开启新的视野，帮助你放下那些困扰着自己的小事。简单来说，这些策略会给你更多选择，会让你变得不太容易反应过度——这样你才能更迅速回应，更能深思熟虑。我一直深信，女人有着不可思议的智慧和弹性，只要做一点变化与调整——不论是多么小，我们就能将这深刻的智慧表现于外。

不论你正处在人生旅途中的哪个阶段，我都邀请你一同来阅读接下来的这些篇章。我很兴奋，也很荣耀能分享“别为小事抓狂”的哲理，尤其这又是针对女人而设计的。我深知，每个女人都拥有独特的天赋和无穷的潜力——智慧、创意、爱、仁慈、同情心、力量与温柔。我希望你一生都能拥有这些及其他对你来说也很重要的特质。祝你好运！

打开情绪的箱子



朱衣

很多人会把人生比做一趟旅程，如果真是如此，那么对女人来说，在这趟旅程中最沉重的负担可能不是真正的行李，却是看不见的心情。

曾经听过一个故事，一个老师叫学生在课堂上拿着一杯水保持一分钟。学生很轻松地就把水杯拿起来，一分钟过去了，好像一点负担也没有。

第二天，老师再叫学生端着那杯水，这次不是只拿一分钟，而是一个钟头。学生端着杯子，一分钟两分钟过去了，不知不觉这杯水便变得越来越沉重，无法支撑了。

同样重量的一杯水，因为时间的长短，而变成无法承受之重。这就像我们的情绪一样，一开始也许只是一点小小的不愉快，如果一直不去解决，最后就变成难以承受的压力。

沉重的情绪会让我们的生活更苦闷，原本可以解决的问题因

为加上了情绪的负面力量，使得难度升高了。有时候，我们会在心中堆积一些情绪的垃圾，经年累月地从不想要清除一下，却拼命地往上添加，最后变成了难以理清的混乱，一点点小事也会因为这些新愁旧恨，变得无法收拾。

想要让自己的人生之旅浪漫美丽，首先要做的就是打开情绪的箱子，看清楚自己有哪些负面的情绪或情绪的垃圾，然后才能想办法清除掉。对家人、同事、友人或子女有任何的不满，都要试着去沟通，不要一直放在心上，否则最后堆积成情绪的垃圾。

如果只是情绪低潮，也要了解情绪低潮只是暂时的，很快就会过去。在情绪低潮的时候，就不要作重大决定，也不要企图立刻找到答案。因为在情绪低潮时，你可能会冲动地作些错误的决定，事后又会懊悔不已。这时不妨暂停一下，让坏情绪过了再说。

情绪来自我们的心里，想不开的时候，心情沉重的时候，只要回到你的心里，你就能重新找回积极乐观的自我。学习每天用平静的心过日子，不要让过度沉重的情绪成为人生之旅的绊脚石，你会活得更自信，也更快乐。



目录

Contents

01-10

1. 向“女超人”说再见 1
2. 平静地开始每一天 5
3. 不要加入太多组织 9
4. 给朋友一点空间 11
5. 打破无聊的忧郁 14
6. 不要和媒体的标准比较 18
7. 先问清楚：“你要建议还是倾听？” 20
8. 与世俗和平共处 22
9. 蹲下来弄脏一点 24
10. 别老把“应该、大概、可能”挂在嘴边 26

11-20

11. 不要火上烧油 28
12. 用爱心说话 31
13. 用爱心倾听 34
14. 看见镜中的自己 36
15. 跟着弯路走 38
16. 拥有知心好友 40
17. 为孩子创造回忆 42
18. 自我反省 44
19. 解除压力的妙方 46
20. 事情或许不是冲着你来的 49



21-30

- 21. 不要让家人逃避你的征召 51
- 22. 拒绝嫉妒 53
- 23. 发现你的天赋并与人分享 56
- 24. 留点时间给自己 58
- 25. 温和地释放怒气 61
- 26. 以“谢谢你”接受别人的赞美 64
- 27. 避开网络裂缝 66
- 28. 呵护内心的火苗 68
- 29. 了解直觉与恐惧的差异 70
- 30. 设定清楚的界限 72

31-40

- 31. 放下“完美”计划 74
- 32. 不要让自我怀疑挡住去路 77
- 33. 给自己一个宽恕的礼物 79
- 34. 表现真实 81
- 35. 小心经前症候群 84
- 36. 降低你的适应力 87
- 37. 让孩子穿着自己的鞋子成长 89
- 38. 写封信找出你的立场 92
- 39. 收集与舍弃 94
- 40. 停止逆流而上 96

