

HZ BOOKS  
华夏文化

体会从容的余味  
享受淡定的人生

# 从容 心

(美) 理查德·卡尔森 著  
*Richard Carlson*  
陈加丰 叶凯 译

Finding Strength and Moving Forward When the

What About the

uff?  
High



机械工业出版社  
China Machine Press

B821  
K036

Finding Strength and Moving Forward When the Stakes Are High

What About the Big Stuff?

# 从容 心

(美) 理查德·卡尔森 著  
Richard Carlson  
陈加丰 叶凯 译

B821  
K036

8811995/5  
 机械工业出版社  
China Machine Press

Richard Carlson . What About the Big Stuff ? : Finding Strength and Moving Forward When the Stakes Are High.

Copyright © 2002 by Richard Carlson.

This edition arranged with LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY AGENTS) through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc..

Simplified Characters edition Copyright © 2004 by China Machine Press.

All rights reserved.

本书中文简体字版由LINDA MICHAELS LTD. (INTERNATIONAL LITERARY AGENTS)通过Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. 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。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2004-2619

图书在版编目(CIP)数据

从容心/(美)卡尔森(Carlson, R.)著; 陈加丰等译.-北京: 机械工业出版社, 2005. 2

书名原文: What About the Big Stuff?: Finding Strength and Moving Forward When the Stakes Are High

ISBN 7-111-15568-8

I. 从… II. ①卡… ②陈… III. 人生哲学 IV. B821

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第121409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: 颜诚若 版式设计: 刘永青

北京忠信诚胶印厂印刷·新华书店北京发行所发行

2005年2月第1版第1次印刷

787mm × 1092mm 1/20 · 9印张

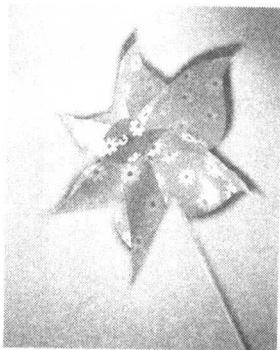
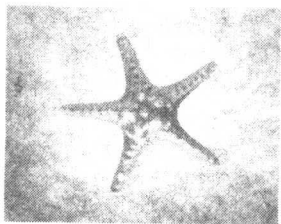
定价: 25.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007

## 引言



生活中，多数事情都微不足道。然而，“大事”的存在不容置疑，人在一生势必要与痛苦狭路相逢，诸如疾病、衰老、死亡等全人类共同面对的问题。尽管发难的时间不同，严重的程度有别，但它迟早要来。

促成本书出版的理由只有一个，即《别为小事抓狂》一书问世后，我收到了数千封读者的来信。这些信无一例外地提到了同一个问题：“那大事该怎么办？”

于是，我力求以一名学生和一名教师的审视眼光为出发点撰写本书。实际上，人生的某些话题过于宏大，我仅希望此书能激发你天生的治愈内心创伤的能力。尽管每个人所遭遇的变故各不相同，但人人都具有治愈心灵创伤、增强内心健康的能力。我所能做的，就是指导你朝着这个方

向努力。

我认为，保持人生的幽默感和洞察力，其重要性决不可小觑。如果你留意观察身边所有经历过大事的人，你就会即刻发现，其中卓尔不群的正是那些保持洞察力和幽默感的人。

依照我的观点，无论生活中发生了什么大事，应对措施大致有以下几种：第一，我们必须保持内心健康，厉兵秣马，做好应对大事的一切准备。第二，我们要了解那些有时能在不经意间造成事态恶化的思想、态度和行为。了解这些后，我们就能在一定程度上避免痛苦加剧，从而更加心满意足、舒畅愉悦地享受日常生活。

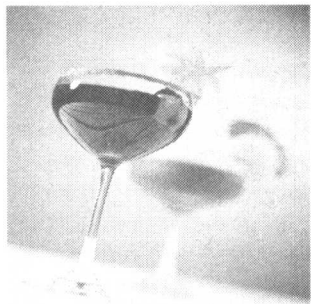
我们要在日常生活中培养同情之心与仁慈之心，这不仅能为他人提供福祉，也能增强我们抵御内心痛苦的免疫力。

随着聪明才智的增长，我们治疗自己以及他人痛苦的能力也在与日提升。在某种意义上，最重要的是要牢记人生是一种恩赐。不管出现何种痛苦，无论遭遇何种坎坷，人生始终是一种奇妙的体验。

我希望，本书能对你人生经验的拓展有所裨益，它不仅能为你带来心灵的欢乐，也能为解除你的痛苦点燃希望。我个人的愿望是：不管人生有多么沧桑，即使在危机重重之际，你也能找到心灵的平和。

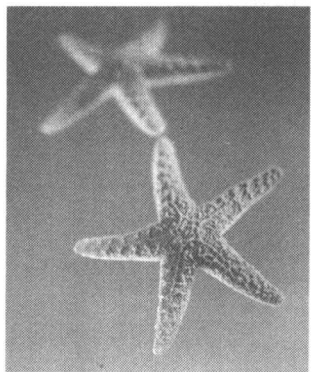
理查德·卡尔森

## 目录

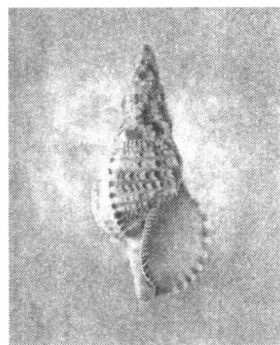
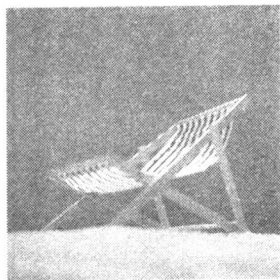


### 引言

人生大事	1
一年为期	5
未知	9
哀伤	14
准备	18
离婚	23
年龄	28
抚慰	32
改变	36
失败	40
光明	44
过虑	48
忙碌	52
善爱	59
放弃	63



警示 .....	68
留心 .....	72
思想 .....	76
松缓 .....	81
活着 .....	85
共识 .....	89
往事 .....	93
经济难关 .....	97
痛苦 .....	102
事前 .....	106
耐心 .....	110
效率 .....	114
善待 .....	119
压力 .....	123
乐观 .....	128
同情 .....	133
聆听 .....	138
信念 .....	142
退休 .....	146
心情 .....	150
冥想 .....	154
决定 .....	158
宽恕 .....	162
健康 .....	166
幸福 .....	170
译者后记 .....	174

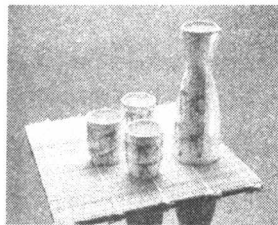


如果有人死神突然降临前得到五分钟  
的警告时间，可以用这五分钟向他人倾  
诉最有意义的话，那么，所有的电话亭  
都会被挤爆，因为这些人人都想赶快用  
电话，说出心里对他人的爱。

# 人生大事

**我们可以从人生大事中获取数不胜数的启  
迪。**无论在婚礼、婴儿诞生、庆祝活动幸福事  
中，还是在意外事故、疾病、死亡等悲哀事  
中，始终包含着一些能促进我们人生变化的重要教  
益。

大约在恐怖分子袭击了美国世贸中心和五角  
大楼十天后，我与一位朋友共进午餐。她眼噙泪  
花对我说：“你是否注意到，在那些被劫持的飞  
机上，连一个给自己的股票经纪人打电话的人都



我们急切地盼望  
成长和经历生  
活，此后，我们  
又希望时光倒  
流，让一切从头  
开始。



没有？”这话看似怪异，实际上，她提出了一个极为重要的观点：在危机重重时，只有一件事值得关注，那就是爱。此时，没有人为自己的体重或容貌而惆怅；没有人因生活的不完美而烦恼；没有人为高额的销售、与邻里的纠纷、车位的难觅而愤懑；没有人计较自己投资回报率的多寡。毋庸置疑，世上只存在一件值得关注的事，它就是爱。

克里斯托弗·莫利的话一针见血，他说：“如果有人死神突然降临前得到五分钟的警告时间，可以用这五分钟向他人倾诉最有意义的话，那么，所有的电话亭都会被挤爆，因为这些人人都想赶快用电话，说出心里对他人的爱。”

婚礼，能使我们回想起爱的重要性。当看到成双成对的恋人手拉手地举行结婚仪式时，人们总能油然而起一种幸福美好的感觉。一对恋人举行的结婚仪式仿佛具有让我们的心灵与之相通的效力，因为它唤醒了我们对爱的种种感觉，鼓励我们思索爱的本质和关系。如果我们能经常看到一对夫妇携手散步，难道不令人愉快吗？夫妻之间为什么不能相濡以沫，白头到老呢？

在我以前写的一本书中曾讲述过一个故事。一对夫妻虽已结婚三十多年，但他们的婚姻生活却始终不和谐。两人虽生活在同一屋檐下，却势如冰炭不同炉，终日吵吵闹闹，搅得鸡犬不宁。做丈夫的说，他们的爱早在多年前就已消逝了。

此前，你也许听到过不少类似的故事，但在此重述一遍这个故事还是值得的。一天，丈夫患上了癌症，从得知癌症消息的那刻起，这对夫妇突然感到彼此的良知产生了变化。怨恨、苦闷和烦躁被爱和展望所取代，他们豁然省悟到，他们的爱和相互间的需要，就藏在浅陋见识和自我毁灭的习性之下。

他们的爱果真远走高飞了吗？如果是这样，这种爱又栖息在何方？

是不是这对夫妇需要重大事件的猛击，方能幡然醒悟？我个人倒觉得，他们的爱始终待在原地未动，只是静候他们来拿取。是否有什么办法能让我们先于坏消息传来之前就认清这种存在呢？我们为什么不能做到这点呢？

大事同样在提醒我们：人生是短暂的，也是弥足珍贵的。参加葬礼时，你会听到些什么？毫无疑问，你会听到许多对人生如梦、转瞬即逝的深刻反省。

不久前，为了庆贺一位朋友的女儿从高中毕业，我应邀参加了为她举办的毕业派对。在这次聚会上，最让我难忘的一件事是这位毕业生的儿时玩伴们几乎说着同一句话：“我真不敢相信她已经长大成人，一切发生的太快了！”昨天，大家还一起在沙堆里玩沙嬉戏；今天，他们却一同向高中生活挥手告别。在另一次退休聚会上，我又听到了类似的话。退休是人生中的另一件“大事”，朋友、同事和来宾不断地重复着同样的话：“好像他昨天还在传达室里工作，瞧这些年月，怎么这样快就过去了？”

当人生展翅翱翔时，为什么我们总是不能欣赏它的飞行过程？为什么我们总是忙得不可开交，匆匆度过每一天？为什么我们总是急如风火地对待每一件事，而事后又懊悔不已？我们急切地盼望成长和经历生活，此后，我们又希望时光倒流，让一切从头开始。是否有什么办法能减缓人生的飞行速度，让我们欣赏它的飞行过程，让同样的懊悔不再发生？

从各种大事中我们通常得到的第三个教益是仁慈与慷慨的重要性。一场痛苦惨剧发生后，人们慷慨奉献爱心的情景最令人肃然起敬。慷慨爱心让我们荡气回肠，也让我们为身为人类备感自豪。我曾在一次悲剧发生后，亲眼看到幼小的儿童把他们最心爱的玩具装进盒子里，送给那些需要的家庭。救援人员每天都在做着无与伦比的贡献，他们常常把个

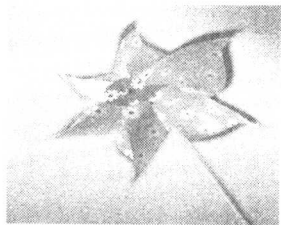
人安危置之度外，去拯救那些素不相识的人。

我妻子克里斯汀有一位最要好的朋友。去年，当她的这位朋友准备结婚时，克里斯汀为了把这次婚礼办的隆重热烈，决定提前一周乘飞机去帮助朋友筹办婚礼。她的做法令我深受感动，要知道，这次婚礼堪称是她干的最累的事情之一，但她却毫无怨言。她说：“为朋友尽力，让我感到无限快乐。”她身体力行地做到了这一点。克里斯汀珍惜生活的分分秒秒，在几个月前，她还抽不出一点时间来考虑个人的事，可现在却毫不吝惜，把宝贵的几天献给了所爱的人。多年来，我曾与不少人交谈过，这些人与克里斯汀一样，在大事来临时不惜为朋友两肋插刀。

仁慈和慷慨不需要任何矫揉造作，它们如行云流水，顺畅自然地为我们带来生活的欢悦。在我们的日常生活中，有什么方法能让仁慈和慷慨永存不息？我相信，只要我们把仁慈和慷慨看得高于一切，我们就能做到。

大事对我们如同学校对儿童，要求的就是学习“道理”。无论在哪种情况下，道理始终蓄势待发，随时准备把我们送入更新、更高的人生境界。但前提是我们必须愿意学习。

既然你把时间视为珍宝，不愿意将其浪费在煞费苦心为我购买合适的礼物上，那你就把更多的欢乐送给我，这比为我买任何东西都珍贵！



有些事确实能让你在乎一年，这就是大事。

## 一年为期

我曾建议大家问自己一个问题：“一年后我还会在乎这件事吗？”这个问题的真正含义是多数事情的重要性不会超过一年。既是如此，我们何必在今天就自寻烦恼呢？

大约两个星期前，我与某人约好一同吃午饭，至少我是郑重其事的。问题是，我邀请的人在约定的时间没有露面。由于我是在百忙中抽空与此人会面，所以心里感到懊恼和不快。但当我想起了上面的问题后，心情也就渐趋平静。这个问题

并不是要告诉我们，凡事的重要性都是相对的，而是要帮助我们从小好的方面来看待事物。

这个问题还有一个重要的方面：有些事确实能让你在乎一年，这就是大事。

一般而言，如果一件事能经受一年的考验，就表明，你为这件事付出的时间和精力确实物有所值，反之，这件事就不值得你寝食不安，牵肠挂肚，这么做你会忽略那些有实际意义的事。

莉莉是一位不得闲的母亲。她告诉我，她曾有个迫使自己对任何占用她时间的请求必须说“成，没问题”的毛病。她来者不拒，大包大揽地应承下要她为工作、小孩学校和社区建设等出力的所有请求。她觉得“这些都是修善积德的好事”，如果拒绝这些请求，自己会罪孽深重。但是，让莉莉全身心投入的请求，都是一些鸡毛蒜皮的小事，没有一件是特立独行的大事。

一位家人的去世给了莉莉极大的震撼，她开始重新检讨自己的生活方式。她最显著的一个变化就是对一年的衡量期有了新的认识。她反思道：“我做的事能让我在乎一年以上吗？”莉莉意识到，只有屈指可数的几件事才会这样。

经过一番筛选，她摒弃了那些使自己不能支配时间的承诺，也学会了经常用“不”这个词进行推托。莉莉的生活开始变得更加舒心。

对这个问题反复进行的思考使我的生活方式发生了不少变化。我在答应某些请求，开展某些行动前变得更加谨言慎行，同时更乐于对那些真正值得关心的事情说“成，没问题”。譬如，孩子们一年来发生的变化让我震惊不已。我猛然意识到：我不会有第二次机会与我9岁和12岁的女儿们共度这段光阴了，从现在起再过一年，他们将是10岁和13岁。

一次，当女儿们没有星期六的计划时，我恰好打算在这天动手打扫

阁楼。尽管打扫阁楼绝非是件令人兴趣盎然的事，但我仍决定雷打不动地实施这项计划。我甚至把这事写在备忘录上：喂，老伙计，打扫阁楼的事已迫在眉睫喽！

就在我捋胳膊挽袖子，准备大干一场时，我12岁的大女儿突然发话：“喂，老爸，你今天打算干点啥？”于是，我把打算彻底清扫阁楼的事告诉了她。“哦，”她说，“我原本以为咱俩能一起干点儿什么的。”

于是，我把阁楼的门关好，让里面杂七杂八的东西继续保持原状，留待日后打扫。随即，我们一起享受家庭式的散步，接着又看了场电影。不消说，这次更改决心的做法相当划算，因为一年后，我仍沉浸在这项抉择带来的喜悦之中。

一年衡量标准的实用价值在于：它鼓励我们独立思考，相机行事，而非主观臆定，意气用事。换句话说，就是不要把“我没时间”、“我太忙”这类的话作为应付你的配偶或孩子的口头禅，相反，你应当多用点时间来审时度势，做出通盘考虑。只有这样，你才能找到对你真正重要的时间。

另一方面，我们在表示同意前，应对每种情况都揣度斟酌。当考虑能否做某事时，你首先要问自己两个问题：第一，你是否必须做这事？第二，你是否愿意做这事？如果你对任何一个问题都无法表示同意，那就得学会说不。这样，你将为处理那些真正需要关注的事情积蓄时间。归根结底，什么事情还能比时间本身更“大”？

当我把这个问题时刻铭记在心时，我发现自己变成了一个更加幸福、表里如一的人，因为现在的我只要答应办一件事，就决不会轻易食言。无论是助人一臂之力，还是驾车送孩子们去野游，我都能做到言行一致。这说明，我对自己的所作所为决不后悔，对他人也绝无任何怨言，因为我在做出决定前，经过了深思熟虑。

多数人的问题是常把处理问题的优先性与紧急性或道义性混为一谈。譬如，当我们手头有一份多达20项“待处理”事情的清单，而且感到非完成不可时，我们会用这样一些话为自己开脱：“办完这些事后，我一定抽时间和孩子们多待一会儿。”“做义工是我求之不得的好事，可我最近实在没空儿。”“只要了结了清单上的事，我就从下星期开始锻炼身体。”

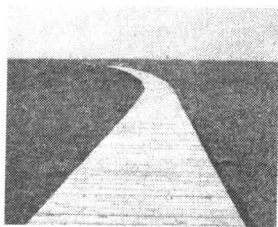
每逢节假日到来时，我和挚友本杰明都不会互赠礼物，这是他的主意。本杰明曾对我说：“既然你把时间视为珍宝，不愿意将其浪费在煞费苦心为我购买合适的礼物上，那你就把更多的欢乐送给我，这比为我买任何东西都珍贵！”这事微妙之处在于：他绝非虚情假意，故作姿态！本杰明心细如发，洞若观火，知道我不喜欢逛街串店，尤其是当超市熙熙攘攘、人头攒动时。

那么，请思考片刻，想想本杰明会馈赠我什么样的礼物？实际上，他每年都送给我一个、两个或三个小时的时间，让我免受奔波于商店之间为他选购合适礼物的鞍马劳顿。

我曾听过一个令我心碎，却又道出本章策略真谛的故事。一位百事缠身的“大忙人”一直想抽空去探望他住在疗养院、身患重病的母亲。但他始终把“我明天就去看她”这句话作为不去的借口。想必，你已经知道故事的结局：就在他动身探望之际，他的母亲已经去世。

我们的人生是由每分钟、每小时和每一天构成的。我们的时间贵如珠宝，所以，我们也要学会更加珍惜时间，从现在起，学会问：“一年后我还会在乎这件事情吗？”

他不知道妻子会做出什么反应，也许她会河东狮吼；也许她会提出离婚要求；也许她会把孩子据为己有；也许她会让他人财两空，一贫如洗。一想到这些他就心惊肉跳，觉得没有必要为改变现状付出如此沉重的代价。



有时，痛苦必须  
积淀到无法忍受  
的程度，人们才  
能产生摆脱的欲  
望。

## 未知

有一个人，用他的话说，他的商业合伙人曾经“欺骗过他，让他蒙受了巨大的经济损失”。最糟糕的是，此人竟是他最好的朋友之一。他感到自己被毫无信义地出卖了，因而胸中始终憋着一股怨气无从发泄。在事发后的一年多时间里，他一直费尽心机，想找出一条符合逻辑的理由，以求能排解自己的痛楚。他一心想“搞明白”事情发生的因由，甚至求助过心理医生，想把整个灾难的原委弄个“水落石出”。



可无论他使出何种解数，最终得到的结果几乎都一样，于是他的心情变得更加郁闷和沮丧。他越是“刨根问底”，就越感到困惑不解。他开始愤世嫉俗，发誓以后绝不相信任何人。实际上，他已经落入了一个循环思考的怪圈。

此后，他参加了一次演讲会。这次演讲会的惟一主旨是：事情都有其存在的必然理由。事实证明，确实如此。但关键在于：倘若我们能与事实和平共处，我们就能宽恕过去（无论它让我们如何辛酸痛楚），从而继续在人生的道路上昂首前行。

我年轻时单词拼写之差，简直惨不忍睹。可我父亲却说：“理查德，你没必要掌握每个单词的正确拼写方法，你只要知道哪些单词是你不懂的就行了。”无疑，父亲的话是正确的，词典的用途就在于此。碰到不懂的单词没关系，你可以去查词典。在人生挑战中也蕴含着同样的道理：你没有必要对某些事、某个具体事情刨根问底，非要讨个说法。

最初，上面那位被朋友出卖的人一直在思考“我该怎么办”。他躬自问道：“我该怎么办？是否因为我不清楚邪恶行为的产生动机，就该给予它宽恕？”但是，随着时间的推移，他逐渐明白了演讲主旨中隐藏的更深层意义：人类无疑是一个复杂且崇尚多样化的物种。每个人都经历过痛苦和失望的煎熬，在我们的胸中充溢着各种竞争和对抗的欲望。通常，我们的行为动机均出自下意识，并非刻意为之，就是说，我们有时对自己做事的原因一无所知。某些人的行为叫人心惊胆颤、毛骨悚然，他们言传身教的都是一些极端负面和使人毁灭的习惯。我们的世界观在消极堕落、自私自利、人人自危等因素的玷污中日趋腐朽；我们的精神在不同程度上受到损伤，这种损伤不仅让我们的判断变得迟钝、怜悯之心殆尽，甚至让伦理道德也变得败坏。

例如，一个急于证明自己是“绝对正确”的人，可以当众训斥最爱