

别为小事疯狂
励志经典系列

分担成长的烦恼。分享青春的滋味

青春 不 疯狂



DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
FOR TEENS

(美) 理查德·卡尔森博士 著 朱衣 译



机械工业出版社
China Machine Press

B842.6-.19
6

别为小事抓狂
励志经典系列

青春

不抓狂

DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
FOR TEENS



(美) 理查德·卡尔森博士 著 朱衣 译



机械工业出版社
China Machine Press

Richard Carlson: Don't Sweat the Small Stuff for Teens

ISBN: 0-7868-8597-1

Copyright © 2000 by RICHARD CARLSON, PH. D.

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

Simplified Chinese edition copyright: 2003 CHINA MACHINE PRESS

All rights reserved.

本书中文简体字版由 LINDA MICHAELS LTD. 通过 Big Apple Tuttle - Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆地区独家出版发行, 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。

本书版权登记号: 图字: 01-2003-6224

图书在版编目(CIP)数据

青春不抓狂 / (美) 卡尔森 (Carlson, R.) 著; 朱衣译. - 北京: 机械工业出版社, 2004. 1

(别为小事抓狂系列)

书名原文: Don't Sweat the Small Stuff for Teens

ISBN 7-111-12201-1

I. 青… II. ①卡…②朱… III. 情绪-自我控制-青少年读物 IV. B842.6-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 050121 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: 王颖 颜诚若 版式设计: 刘永青

山东高唐印刷有限责任公司印刷 · 新华书店北京发行所发行

2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

850mm × 1168mm 1/32 · 6 印张

定价: 19.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换
本社购书热线电话: (010) 68326294

跟孩子一起重新体验青少年的滋味

朱 衣

或许因为自己的孩子是个青少年，这几年来我也重新体验了一次做青少年的滋味。其实从古至今，青少年时期原本就不是个容易生存的阶段，无论是学习、朋友、同学、亲子、兄弟姐妹，甚至恋爱、交友问题，都会让这些对人生一知半解的青少年头昏眼花。

虽然我抱着跟孩子一起重新体验青少年生活的决心，但是我还是会经常忘了自己是在学习，不知不觉间又成为一个唠叨、自以为是成年人了。有一天，我在跟朋友聊天，不知不觉又谈起儿子的问题，我随意说道：“我儿子就是爱玩，不爱读书。”

朋友看看我，迟疑了一下说：“你为什么要这样说呢？你的儿子已经很努力了，薇薇说如果是她，她早就变成一个坏小孩了！”

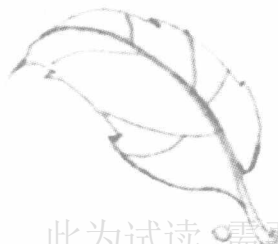
我听了这话，当下热泪盈眶，说不出话来。原来薇薇才八岁，严格说来算不上青少年，但现在的青少年定义或许该放宽了吧？她人小鬼大，什么都懂。有一天，爸爸妈妈吵架，想要离婚。妈妈跟薇薇谈起这件事，薇薇很愤慨地说：“哼！你们离婚就是不想要我了。我就到街上乱混，不读书，做个坏孩子去！”

妈妈听了吓一跳，不敢再提这件事。从此薇薇心目中最敬仰的人就是我的儿子，因为他经历过父母的婚变，却还没变成在街头流

浪的坏孩子！

我不想批评一个孩子的见解是否正确，那是青少年的世界。他们没有我们过去所承受的苦，但他们有自己要承担的苦闷，例如家庭的失和、亲子离散、学校学习的困难、同辈之间的压力等等。我相信他们也想做好，就像我的儿子一样，他已经在很努力地包容我这个有缺点的母亲，为什么我不能包容他的缺点呢？

从那天开始，我学会了尊重这些青少年的想法。而从理查德·卡尔森的这本书中，我学会了要乐于做个青少年的父母，为自己能再年轻一次，再重新用新鲜的心情体验痛苦与快乐而感到高兴。



◎自序

青少年耍酷最高守则

理查德·卡尔森博士

曾经，我喜欢做个青少年；但是，有时我又很恨自己是个青少年。通常我热情洋溢，有时却又漠不关心。偶尔我会有些远景与目标，但是其他的时间里我完全搞不清楚方向。有时候我很友善，但其他时候我可能很自私，甚至真的很讨人厌。我第一次谈恋爱时，还是个青少年。那时也是第一次我在学校的考试成绩不及格。我是个很有天分的运动员，却不是个优秀的学生。有时候我很自信，但出丑的状况却更多。念高中时，我很怕上台演讲，结果我昏倒了两次。对于未来我兴奋莫名，但又有点害怕。我大概就是一个典型的青少年吧！

不论我所面对的是什么样的问题，在内心深处，我永远是个快乐的人，一个天生的“和事佬”。我关心别人的感觉，也会被残酷的言语伤害。我热爱并感激我的生活、家庭与朋友。最重要的是，我不给自己找麻烦。我记得要做对的事情。我猜想你的状况大概也是如此。

青少年时期结束之前，我知道了我想从事有关幸福快乐的研究，或帮助别人做同样的事。大学时，我为美国大兄弟协会在校园中做大哥哥，替同学服务，那是我青春时代最精彩的岁月。再加上

我所参与的一些其他的事，它们都教导了我：想要变得快乐、满足，最理想、最确定的做法无疑是为别人着想，为别人提供帮助。随着时间的流逝，我又学习到另外一些快乐与成功的主要因素。大部分都是蛮简单的事，却需要有洞察力、智慧与最重要的能力——不要被每天不断发生在我们生活中的烦人的事所干扰。简单来说，关键就在别为小事抓狂！

大多数人都一致认为青少年时期是很不平静的。但综观所有的情形，我也越来越清楚，青少年的生活只会更艰困，而不会更容易。这可以从许多很明显的事看出来——毒品、暴力、双薪家庭、危险的性问题、离婚、同辈的压力、侵权行为以及科技的影响。但其中也有些事是不大明显的——没有被需要、被重视的感觉，父母与社会所传递的混淆信息，到处可见的负面示范，力求表现的惊人压力，自我价值建立在个人成就上，对未来没有安全感等等。这些还只是其中一部分而已。

学习别为小事抓狂并不会让这些事消失，也不能立刻帮你解决所有的问题，却能让你在面对这些问题时，觉得更容易一些。原因是：当你学会了接纳生命，小事也不再让你抓狂时，你就会懂得用更健康、更容易的方法来处理事情，而不会在困境中挣扎。你会变得更快乐，更满足，更有自信，更能与自己和平共处。时间久了之后，就算是大事似乎也没那么糟，或那么难以克服了。

当我们屈服于一些小事时，当我们困扰着自己与别人时，我们失去了方向，视线也模糊了，错误百出，把自己打败了，也会惹得别人不快。总而言之，在你想安然度过青少年岁月时，为小事抓狂只会让你更焦躁不安。这有点像是在又湿又滑的溜冰场中打篮球！换句话说，你自己的挫败与反应会挡在你面前，让你看不清解决问



题的方法。

但是，如果你学会了别为小事抓狂的技巧，你能想像得出你的人生会有多么不同吗？如果类似的小事或其他的事，都不再对你造成困扰会怎么样？你能想像自己可以享受多少人生的优势吗？

不，你的人生并不会因此变得完美，但却真的会变得更自在，更有条理。你会比以前更容易与人相处，你的沟通技巧也进步了。大多数时候，你会觉得自己真的很好，就算事情搞砸了，也很快就过去了。

同样地，你会更自信，因为所有的事看起来都没什么大不了。对待别人时，你会更轻松一些，譬如更有耐心与包容心。你会碰到更多有趣的事，因为你的幽默感越来越好，你会看到事情有趣的一面。

在禅学中，学习放下，而不做痛苦的挣扎，你会发现生活变得像行云流水。当生活真是如此时，你就找到了自己的方向，正朝更美好的生活前进。

希望你能照书中建议的方法试着去做做看。我想你会喜欢的。我猜想当你将这些建议带入生活中时，你会看到一个截然不同的世界。祝你幸运，尽情享受人生吧！

◎目 录

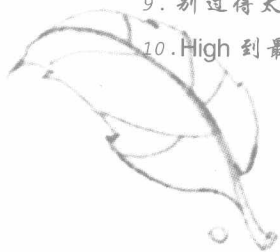
C O N T E N T S

译序 跟孩子一起重新体验青少年的滋味

自序 青少年耍酷最高守则

1. 不要吐在朋友身上! · 1
2. 你确实能改变世界 · 3
3. 别为分手抓狂! · 5
4. 练习心灵合气道 · 7
5. 当别人说话时,别说“我知道” · 9
6. 别以为每个人都该喜欢你 · 11
7. 离开紧急车道 · 13
8. 头发乱了又何妨 · 15
9. 别过得太戏剧化 · 17
10. High 到最高点 · 19

11. 不要变成挑毛病专家 · 20
12. 让他到别处去发生
意外吧! · 22
13. 谨慎选择你的战役 · 23
14. 接纳你所犯的错 · 25
15. 为别人高兴 · 27
16. 拿出时间做义工 · 29
17. 在思想之间找出一点空隙 · 31
18. 问问可靠的亲友:
“我的弱点是什么?” · 33
19. 替输家打气 · 35
20. 与无聊和平相处 · 37



21. 别被自己的情绪低潮欺骗了 · 39
22. 别被别人的情绪低潮欺骗了 · 41
23. 把抉择当做是人生的叉路 · 44
24. 参与运动 · 46
25. 做个青少年战士 · 48
26. 把感觉写下来 · 50
27. 不要预期生命会永远轻松如意 · 52
28. 勇于表现热忱 · 53
29. 从给予中找到平静 · 55
30. 降低 25% 的批评心 · 57
31. 遇见冲突时, 请转身离去 · 58
32. 让新想法来找你 · 60
33. 早点做好准备 · 62
34. 避开 90/10 的陷阱 · 65
35. 你也可以是偶像 · 67
36. 别低估自己 · 69
37. 克服“完成焦虑症” · 71
38. 看到可能性 · 73
39. 练习别为“真正”的小事抓狂 · 75
40. 不要把痛苦当成秘密 · 77

41. 制造良好的第一印象 · 79
42. 别中了“我要给你好看”
的圈套 · 81
43. 经历完美的不完美经验 · 82
44. 敢于遵守道德 · 84
45. 别怕被人找麻烦 · 86
46. 相信内在的信号 · 88
47. 花点时间看落日 · 90
48. 每天至少读 8 页书 · 91
49. 为坏日子在心里预留空间 · 92
50. 别对未来忧心忡忡 · 94



51. 感觉精力充沛 · 96
52. 探望老者 · 97
53. 小心“过犹不及”的负面效应 · 99
54. 培养你的存在感 · 101
55. 提醒自己:没有人等着陷害你 · 103
56. 多走一里路 · 104
57. 注意自己的语言 · 106
58. 叛逆得有创意 · 107
59. 让别人说话 · 109
60. 对着地图反省 · 110
61. 付出真心的赞美 · 112
62. 不要烧掉人际桥梁 · 114
63. 了解焦点定律 · 116
64. 使用提醒卡 · 118
65. 乐于做个青少年 · 119
66. 体验深刻的倾听 · 120
67. 提防那些鼓励你诉苦的朋友 · 122
68. 创造属于自己的空间 · 124
69. 记得感恩 · 125
70. 详读细则 · 127

71. 看出无辜的一面 · 128
72. 不要夸大你的困境 · 130
73. 为每一天找个主题 · 131
74. 采用十级检定法 · 132
75. 始终乐观 · 134
76. 移情 · 135
77. 练习瑜伽 · 137
78. 你不是在练习不快乐 · 138
79. 降低损害 · 140
80. 检验你的头条新闻 · 142



81. 注意父母做对了什么 · 144
82. 少一点固执 · 146
83. 亲切待人 · 148
84. 不要把批评看得太个人化 · 149
85. 思想的第一座基石：想什么？ · 151
86. 思想的第二座基石：何时想？ · 153
87. 思想的第三座基石：如何想？ · 154
88. 思想的第四座基石：思想的事实 · 156
89. 驯服你的愤怒 · 158
90. 不要一味追求认可 · 160

91. 也不要完全不追求认可 · 162
92. 保持幽默感 · 163
93. 承认你是错的 · 165
94. 每个人都有快乐的权利 · 167
95. 顺其自然 · 169
96. 慢一点做反应 · 171
97. 当一扇门关上了，另一扇一定会开启 · 173
98. 接受这个态度：“一切终成往事！” · 175
99. 倾听警告信号 · 177
100. 继续生命的旅程 · 178



1. 不要吐在朋友身上！

我知道这个标题会让你很感兴趣。然而，认真来说，如果你真的感冒了，胃痛想吐，你绝不会想到要吐在朋友的身上。就是这么简单。

不过，有趣的是：当我们情绪上不舒服时，觉得很感冒——我们不知所措，情绪陷入低潮或是觉得受伤——我们都会想要跟人倾吐。我们不会像身体感冒时那样懂得跟人保持距离，不要传染给别人，反而会拿我们的忧愁去攻击那些跟我们很接近的人——朋友、父母或其他人。我们会跟他们分享所有出现在自己心中的思虑、不安与负面的想法。

一个月大约有一两次，萨姆会陷入可怕的情绪低潮中。他会有一种他现在称之为“世界级思想攻击”的行为。在这样的时期里，他会有负面、不安与悲观的想法。他会想像朋友都在跟他作对，他的父母并不爱他，他命中注定要失败的。（我们在情绪低潮时，谁不会这么想呢？）

因为他的情绪让他觉得糟透了，而且看起来跟真的一样，所以在这时候他会找机会向他人宣泄自己的感觉。他变得易怒，自我保护又有攻击性。他把别人推开。他就像是在朋友或别人身上大吐特吐。

后来萨姆了解到，每个人其实都有一定的低潮时期，这一点也不稀奇。然而，他学习到的其实是：这样的感觉与思想只是暂时的，就连最糟的想法，也会消失不见。而当这些念头不存在了，所有的事看起来也都不同了，不再充满敌意，也不再可怕。在情绪低

潮时，一切看起来真的都很糟糕，可能比原本的还要惨。萨姆也了解到，因为低潮的情绪感觉上是这样的逼真，我们也会觉得这时候所见的一切就是事物本来的真貌，事实上却并非如此。当他第一次明白这一点时，他笑了。譬如星期一时他会恨这个世界，但是到了星期二，一切又都好转了。他开始很明智地想到：为什么他要一直被这种“低潮”的假象所欺骗？尽管这样的假象是一直在变化着的。

他认识到这样的假象只是一种暂时性的“情绪感冒”。换句话说，他了解到，自己一个月最多也只会有一两次这样的感觉。现在他已经很清楚，就算他觉得每个人都恨他，他的世界要毁灭了，那也只不过是他的情绪不好而已。他也慢慢认识到，最好是等坏情绪过去后，再去面对别人，而不要像以前那样在情绪最糟时与人冲突。他发现在大多数情况下，没有多少值得引起冲突或让人担心的事。就算有，也最好等到他觉得更能掌握自己时才出面处理。

这个小小的生活观念的转变，改变了所有的事。现在，他不会再把别人推开，给自己找麻烦，而是明白了真正发生的是什么事。他能够接受事实真相：每个人都有情绪低潮的时候，他并不需要为此做些什么特别的事，或是看得太过重要。他学到当他情绪陷入低潮，觉得有必要时，可以寻求帮助与支持，与人分享痛苦，而不要把所有的痛苦都吐在别人身上。

2. 你确实能改变世界

我在一家书店演讲时，一位青少年听众与大家分享了这个关于安杰拉的故事。18岁的安杰拉在动物收容所中工作，这是她的一项学校作业。不过很明显地，她会这么做的真正理由是，她喜欢小动物。

这个收容所的目的是要替迷路或流浪的狗和猫找到一个家。如果找不到家，这些动物就会被杀死。那里有好几百只动物需要家，但只有极少的动物会很幸运地被领养。

大家都知道安杰拉宁愿多走上几里路，多工作好几个小时（没有薪水的义务工作），也要帮这些动物们找一个家。

一天，安杰拉交班之后，朋友来接她。她们俩要去参加一个派对。

安杰拉跟朋友说：“我还要打一个电话。昨天有个女人来，她说她可能要领养查利。查利是只可爱的老狗，除了她以外没有别的机会了。明天是它最后一天在这里，我一定要想办法帮帮它的忙。”“快点啦！”她的朋友催促道，“我们已经迟到了。”安杰拉回答道：“耐心点！我一定要为查利做好这件事。”

几分钟过后，安杰拉的朋友瞪着手表，越来越不耐烦了。最后，她对还在打电话的安杰拉大吼：“还不快一点！算了吧！这里有太多动物等着你，你是改变不了它们的命运的！”就在这时候，朋友听到安杰拉对着电话说：“真的很谢谢你，赖特太太！没问题，明天我会下去等你，好让你把查利带走。”她挂上电话，微笑地对朋友说：“现在你为何不去跟查利说，我改变不了它的命



运？”

许多青少年认为他们无法改变这个世界，但是并非如此。事实上，每当别人犯了无心的过错，而你从另一个角度来看待这件事，或是你帮别人把这一天过得更好，都能使这个世界有所不同。你每一次的关怀、帮助、合作、慷慨、怜悯与仁慈，都改变了这个世界。你每一次为正义挺身而出，或容纳别人的意见时，就是在改变这个世界。同样的，你每一次倾听别人的说话，或原谅别人时，也是在改变这个世界。即使只是一个微笑，也能使世界有所不同。

每一次你做出一个合乎道德的决定，提供你的援助，选择表现诚实或向人伸出援手时，你都是在改变这个世界。每一次你很有礼貌，捡起一片小纸屑，或给谁一张感谢小笺时，你都在使这个世界有所不同。安杰拉的仁慈并非有多伟大，但是它真的很重要，尤其对查利来说更是如此。你的举动也会有同样的效果。你能想像如果每个青少年都能说服自己，相信自己能使世界有所不同，那么我们生活的世界会有多大的变化？那将是最想要生活的世界——谢谢你，让美梦成真！

3. 别为分手抓狂！

对这个标题，我有点迟疑，因为我不希望别人认为我想把男女朋友分手的痛苦简化了。我可以向你保证，我并不是这样想的。事实上，我知道那是青少年时期最难面对的事情之一。

我还记得我第一个认真交往的女友与我分手时的情景。我整个人都垮掉了，我以为我要死了。我以为我永远摆脱不了伤痛，也不会再遇到另一个人。

但是我做到了。

事实上，我很高兴。如果没有发生这件事，我就不会娶到克里斯汀，也不会有我们的孩子。我这位前任女友也很高兴。她很幸福地结了婚，生了三个可爱的孩子。直到现在，我们还是很亲密的朋友。

面对分手，我想惟一能让自己好过些的方法就是提升洞察力，看出为什么分手是必要的。虽然这样想有点奇怪，但是如果没有分手，所有的人都会跟第一个自己喜欢的人结婚。但是很显然，那个人并不一定是我们最喜欢的人。事实上，虽然难上加难，但对我们所有的人来说，分手确实是生命中基本的一部分。

当你从这样的观点来看分手时，就不会浪费太多的精力来哀悼已经逝去的恋情。相反地，你会把这些精力用来感谢这样的分手。当你有感激之情时，就很容易将精神集中在这段关系所带来的回馈上——回忆、成长与共享的欢乐。同时，你也能让一切过去，重新开始。你会认识到，就算再痛苦，你也会重新再爱。

我发现，能从这样的角度来看分手的青少年，彼此之间都还能