

Don't Sweat the Small Stuff at Work

快乐职场人的100个减压良方

爱自己，爱工作，
邂逅充满正能量的职场人生！

《纽约时报》
畅销榜蝉联
101周

作品已被译成 **40** 种语言
在全球 **135** 个国家出版发行，总销量逾 **27 000 000** 册

廣東省出版集團
廣東人民出版社

别为 工作小事抓狂

快乐职场人的100个减压良方

[美] 理查德·卡尔森 (Richard Carlson) ©著 田园 ©译

广东省出版集团
广东人民出版社

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

别为工作小事抓狂 / (美) 理查德·卡尔森著; 田园译. -- 广州: 广东人民出版社, 2013.1

ISBN 978-7-218-08199-1

I. ①别… II. ①理… ②田… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 242315 号

Don't Sweat the Small Stuff at Work: Simple Ways to Minimize Stress and Conflict While Bringing Out the Best in Yourself and Others by Richard Carlson

Copyright ©1998 By Dr. Richard Carlson

This edition arranged with The Fielding Agency, LLC through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition Copyright © 2013 by **Grand China Publishing House**

All rights reserved.

No part of book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House (中资出版社)** 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

Biewei gongzuo xiaoshi zhuakuang

别为工作小事抓狂

[美] 理查德·卡尔森 著 田 园 译

版权所有 翻印必究

出 版 人: 曾 莹

策 划: 中资海派

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 肖风华 梁 茵

特约编辑: 董莹雪 戴圆圆

版式设计: 胡方杰

封面设计: 张 英

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市华信图文印务有限公司

书 号: ISBN 978-7-218-08199-1

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 14

字 数: 206 千

版 次: 2013 年 1 月第 1 版 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421

“不抓狂”系列介绍



史上卖得最快的畅销书

理查德·卡尔森博士 & 克瑞丝·卡尔森女士的“不抓狂”系列作品
在全美创造了连续两年稳踞排行榜第1名，
连续101周长踞《纽约时报》畅销书榜的历史纪录，
现已狂销2700万册，
有40种译本在135多个国家出版发行。
书中为读者提供了各种简单有效的生活与工作智慧，
帮助大家用更加宽容、自由的心态开创和谐人生。
作为影响了一代人的经典畅销书，
全世界的每一天、每一个角落，
都有人因书中倡导的“不抓狂”哲学而改变生活的态度，
进而改变了一生。

◆ 《别为小事抓狂》

Don't Sweat the Small Stuff... and It's All Small Stuff

◆ 《爱情不抓狂》

Don't Sweat the Small Stuff in Love

◆ 《青春不抓狂》

Don't Sweat the Small Stuff for Teens

◆ 《男人不抓狂》

Don't Sweat the Small Stuff for Men

◆ 《别为小事抓狂完全行动手册》

The Don't Sweat the Small Stuff Workbook

◆ 《别怕赚不到钱》

Don't Sweat the Small Stuff about Money

◆ 《女人不抓狂》

Don't Sweat the Small Stuff for Women

登录 www.dontsweat.com 和 www.kristinecarlson.com, 分享卡尔森夫妇的文章、访谈、博客和视频资料, 以及更多图书信息。



哪种职场减压方式更适合你？

你接受朋友的邀请，一起乘船出海去玩。当天天气很好，天空非常晴朗，你的心情也很愉快。你们在海上钓了一阵子鱼之后，决定先暂时休息一下。于是你们便把锚抛下，在海上预定停留两个小时左右。这时候，你觉得你会选择在哪里休息呢？

- A. 到船的最上层去。
- B. 到船头的甲板上去。
- C. 到船舱里面去。
- D. 到船尾去。

结果分析：

A. 你很在意在别人面前的表现。你可以去吃吃自己喜欢的食物或是逛街买买东西，都可能转变你的心情。心情好，你的工作就会进行得非常顺畅。

B. 在你心底深处，一直都有“想要到外地去旅行”的念头。建议你不妨到国外走走，或是泡泡温泉也不错。如果这两样暂时都没办法实现，那去看海也是很好的解除压力的方法。

C. 当你感到郁闷或是心情黯淡的时候，不妨以你为中心办一个聚餐或

唱唱卡拉 OK。在朋友们面前把心中不满的话全部都倒出来之后，你的压力也会消除许多吧？

D. 你现在的精神和体力都相当地疲劳，什么事也提不起劲来做。这样的你最适合的休息方式就是：把你的电话线拔掉！将工作或是课业都暂时抛到一边去。如果什么都不做无法让你静下心来，建议你看看书或是电影带。这样过个两三天，等到你的心中有“想做事的感觉”时，再去恢复你的工作。



改变，从内心开始

在工作这件事上，我们大多数人都花费了大量的时间与精力。一天工作八小时、十小时甚至十二小时，并不是稀奇的事情。无论我们是在大企业还是小公司工作，无论我们自己创业还是做公务员，在任何工作领域，有一件事绝对毋庸置疑：每种工作都是有压力的。

各行各业都有不同的问题与压力来源。有些时候，我们必须面对一些自己不喜欢的处境，比如不切实际的截止日期、颐指气使的老板、无聊的会议、无法达成的业绩要求、同事之间的互相排挤、管理上的官僚作风，以及批评、骚扰、受到拒绝等。事实上，没有人能在工作中排除所有的问题。

但是，真正的问题不在于工作中是否有压力，或你是否会接触到工作的压力。任何环境都有其特殊的挑战，它们一直都在，你真正的问题是“该如何处理工作中的压力”。你可以向压力投降，承认你对它毫无办法，也可以找出一条完全不同的新路，学会心平气和地处理工作困境。最重要的是，如果你想减轻工作压力，必须从你的内心找到答案。

如果你读过我以前写的书，你应该知道我是个很乐观的人。我相信，一个人只要在日常生活中的态度和行为稍作改变，就能大大地提高生活品质。我并不是对生活中的困难故意视而不见，而是希望你不要做现实的牺牲者。现实是可以改变的，改变就来自你的内心。当我们真的作出改变，我

们的工作，甚至我们的人生，都会变得更轻松自在。

在我写了《别为小事抓狂》之后，收到成千上万的电话和邮件，这成了我写接下来这本书的动力。许多人高兴地发现，在读了《别为小事抓狂》之后，他们能更轻松地享受自己的生活了。不断有读者要求我再写类似的书，你现在读的这本书就是这样的作品，只不过这次的焦点是集中在工作场所碰到的特定事件上。就我自己来说，我也曾经常在工作中为一些小事抓狂，但现在我已经克服了这样的心理状态。我知道有许多人跟我一样，所以我将自己的心得写出来。

当然，有一些办公室问题确实是很严重的，比如强悍的竞争者、商业间谍、办公室暴力或被迫调职等，这些事真的让人心惊胆颤。有趣的是，大多数人在面对这些真正的挑战时都显得很有勇气、充满创意，但在面对一些“小事”时反而不是这样了。退一步想就会明白，除了那些严重的工作问题外，真正干扰我们的其实都是小事。

想想吧，为一些小事沮丧、恐惧或愤怒，花费了我们多少精力，这些情绪会对我们的工作效能和工作乐趣产生多大的影响！再想一想，如果你能将这些能量用在创造、生产和解决实际问题上，情况又会如何？

既然工作中并不会经常发生“大事”，你就不得不承认，我们经常把小事变成大事，让一点小问题变成大得不得了的问题。我们也会将一些小事积累得无法收拾，最终沮丧不已。如果有一种方法，能让你变得更有远见、更有耐性、更明智，而且能更幽默地处理小事，你就能发掘出自己心灵中最美好的一面，甚至也会给别人好的影响。你会花最少的时间处理那些负面情绪，而将大部分时间用在真正有效的工作上。这时，就算有再困难的问题出现，你都能找到解决的办法。

当你懂得不再为小事抓狂时，你会越来越明白，原来工作中充斥的都是些小事，你也会越来越懂得分辨，哪些是真正严重的问题，哪些只是无伤大雅的小事而已。

在学会了不为小事抓狂之后，虽然工作中还是会有各种各样的问题，但是你的感觉会变得不同了。你不会再负面地来面对它们，而是会更轻

松自如地处理这些状况。你的压力感会降低，工作会变得更有乐趣。我知道工作并不容易，但我相信，我们可以用更好的心态去面对工作。我希望你的职业生涯一切顺利，更希望这本书能帮你在工作中游刃有余！

让我们一起为工作欢呼吧！

目 录



Part 1

个人职场减压篇

从今天开始，结束喋喋不休的抱怨吧 ▶ 28

对于还没发生的事，干嘛要担心呢 ▶ 30

摆脱“受害者”模式，更好地掌控自己的生活 ▶ 32

在家度假也能很享受 ▶ 34

练习“活动性冥想”，让头脑留白 ▶ 36

别老是想“如果……就好了” ▶ 38

放下忧虑，事情将进展得更顺利 ▶ 40

不要只关注工作的“阴暗面” ▶ 42

深呼吸——对抗压力的秘密武器 ▶ 44

明知某些事于己无益，就别“自讨苦吃” ▶ 46

别太在意别人的批评 ▶ 48

不要“自制”压力 ▶ 49

轻松放下自大心态 ▶ 51

2 ◀ 快乐的人更容易在工作中脱颖而出

4 ◀ 放下控制欲，你会活得更轻松

7 ◀ 请你忘掉自己“有多累”

9 ◀ 警惕工作“过劳死”

11 ◀ 不要成为“20/80”法则的牺牲者

13 ◀ 戒掉“我得去工作了”的口头禅

15 ◀ 明白“期望越高，失望越大”的道理

17 ◀ 无人喝彩时，就拍拍自己的肩膀

18 ◀ 与其希望身在别处，不如学会乐在当下

20 ◀ 迈出第一步，在大庭广众下说话

22 ◀ 别把压力当成前进的动力

24 ◀ 有些时候，压力是“想”出来的

26 ◀ 面对可预知的问题，切莫“习惯性抓狂”

身在职场，工作不可避免会伴随着各种大大小小的压力。你需要自我调节，微笑面对，这将让你的职场生活变得更轻松、更快乐！





Part 2

高效工作技巧篇

时刻保持头脑清静，事情自会解决 ▶ 72

有“减压”的好点子？勇敢地跟上司说说！ ▶ 74

上下班路上，不妨听听有声书 ▶ 76

凡事都要给自己预留些时间 ▶ 78

让工作井井有条的“快乐三原则” ▶ 80

先做最烦人的事，尽快把它们清理掉！ ▶ 82

放松头脑，让创意、灵感源源不绝 ▶ 84

尽量不要让你的工作留尾巴 ▶ 86

聪明授权，让你的生活更轻松 ▶ 87

用创意性的眼光看待你的工作 ▶ 89

54 ◀ 面对不合情理的 deadline，你该怎么办

56 ◀ 别让电话偷走了你的工作时间

58 ◀ 用创意的心态参加“无聊”会议

60 ◀ 当“出差”无法避免，就学会享受它

62 ◀ 想办法让工作空间变得更明亮有趣

64 ◀ 适当地休息，让你的工作更高效

66 ◀ 工作中的大多数问题，只是“限速带”而已

68 ◀ 让电子邮件帮你省出工作时间

70 ◀ 与其发牢骚，不如尽力做到最好

71 ◀ 节奏慢一点，你能完成更多工作

没完没了的工作，总是显得不够用的时间，是不是让你烦不胜烦？其实只要略施“小计”，你的工作效率就会成倍翻升。同事会惊讶于你的改变，老板也会不舍得裁掉你！





Part 3

和谐人际交往篇

不要戴着“职位”的有色眼镜看人 ▶ 118

多多听取别人的建议 ▶ 120

你没有必要得到所有人的认可 ▶ 122

碰到不称职的人，继续过你的日子就好 ▶ 125

学会与个性不同的人和谐共事 ▶ 128

沉着应对工作中的人际冲突 ▶ 131

要想让自己感觉好，先让别人感觉好 ▶ 133

开口反驳前，请静下心来再想一想 ▶ 134

该说“不”时就说“不” ▶ 136

不要让消极的人拖累你 ▶ 138

带着谢意与敬意同别人说话 ▶ 140

常向工作伙伴表达你的感激之情 ▶ 142

与人交谈时，不要过早下结论 ▶ 144

92 ◀ 远离“抱怨综合征”

94 ◀ 学会与“人民公仆”和平相处吧

96 ◀ 即使遇到魔鬼上司也不必抓狂

98 ◀ 记得常对人说“谢谢”

100 ◀ 不要老是让别人等待

102 ◀ “用心倾听”也是减压的好办法

104 ◀ 学会尊重那些“不重要”的工作人员

107 ◀ 不要轻易作出承诺

109 ◀ 不要在背后议论人是非

111 ◀ 同事相处，“知己知彼”很重要

113 ◀ 凡事不要“以自我为中心”

114 ◀ 多花点心思和别人维护关系

116 ◀ 时间不够用？那就别再闲聊啦

职场不是“无人岛”，学会与身边的人保持和谐关系，不仅会使你的工作更轻松顺利，还会为你打开通往成功的大门。一点小小的改变，也许会收获大大的惊喜。





Part 4

内在心灵提升篇

放弃无谓的执著和坚持 ▶ 177

用充满爱的健康心态来竞争 ▶ 179

每天抽出 10 分钟，什么也不要做 ▶ 182

和别人一起工作时，请“全情投入” ▶ 184

靠近你的“精神中心点” ▶ 186

原谅自己吧，每个人都会犯错 ▶ 188

事情如意的时候，你喝采了吗 ▶ 190

学会与混乱和平相处 ▶ 192

做一个不被工作“掏空”的人 ▶ 194

告别旧有模式，迎接全新的生命转型 ▶ 197

大胆提出要求，淡然看待结果 ▶ 200

“生活体验”源于内心 ▶ 203

记住：小事常常在发生 ▶ 205

不要为退休而活 ▶ 207

148 ◀ 列出你的“优先”清单，展开全新旅程

150 ◀ 撕下“疯狂竞争”的标签

152 ◀ 停止抱怨，让你的烛光照亮他人

154 ◀ 积极面对生命中的每一个“今天”

156 ◀ 在工作中磨练你的心性

158 ◀ 用善意获得更多回报

160 ◀ 改变固有习惯，让生命焕发新的光彩

162 ◀ 活在当下，乐在工作

164 ◀ 问问自己：“我真正要的是什么？”

166 ◀ 鼓励你所在的公司投入慈善事业

168 ◀ 接受不期而至的“倒霉”

170 ◀ 从“金钱铐链”中挣脱，找回自在感觉

173 ◀ 及时走出“犯错”阴影

175 ◀ 有些事情是不能用钱来衡量的

外在的转变来自于内心的觉醒。
请张开你的臂膀，迎接生命中来临
的每一个“当下”吧。你美好积极
的心态将赋予工作全新的意义！



Part 1

个人职场减压篇

身在职场，工作不可避免会伴随着各种大大小小的压力。你需要自我调节，微笑面对，这将让你的职场生活变得更轻松、更快乐！



DON'T SWEAT THE SMALL STUFF AT WORK

快乐的人更容易 在工作中脱颖而出

很多人都不允许自己有享受狂热、松弛或快乐的机会，在工作中尤其如此。职场中似乎有这样一种逻辑：如果某人看起来很轻松快乐，他工作一定不努力。大多数人似乎都有这种担心：如果自己在工作中显得很快乐，他的同事、上司或客户就会认为他很容易安于现状，没有上进心，觉得他肯定无法在竞争激烈的环境中生存。

我经常接到各地企业界的邀请，去进行有关减轻压力、快乐生活的演讲。有好几次，主办单位的邀请者都会诚惶诚恐地问我，如果我让这些员工变得更快乐，他们会不会就失去了工作上的优势呢？我说的可是真的！

事实上，认为一个轻松、快乐的人就是没有上进心的人完全是无稽之谈。相对来说，一个快乐的人总是更加热爱他们所做的工作。有证据显示，热爱自己工作的人会有较高的工作热情，他们希望自己在工作中表现得更精彩。这些人常常是很好的倾听者，而且勇于学习。除此之外，一个快乐的工作者通常会有较强的创新能力和影响力，容易相处，是很好的合作伙伴。

从另一方面来说，一个不快乐的人却经常会因为自己的不幸与压力而显得畏首畏尾，这会阻碍他们的成功。而且，在工作中总是显得压力很大的人通常比较难以相处。比起快乐的人，他们更没有上进心，因为他们将所有的精力都耗费在自己的问题上，对于工作，他们往往就有心无力了。

一个不快乐的人经常会觉得自己是别人的牺牲品。对他们来说，要找到问题的解决之道总是很难，因为所有事都是别人的错！除此之外，他们也不是很好的合作伙伴，因为他们总是以自我为中心，总想巩固自己的地盘。他们在自己身边筑起层层壁垒，从不肯倾听别人的意见。如果他们成功了，那跟他们不快乐的个性绝对无关。事实上，一个压力很大的人如果能学会快乐，他一定会更成功！

我觉得用“学会快乐”作为这本书的开始，是一件很有意义的事。因为我的人生目标就是让你相信，做一个快乐、轻松、善良的人，没有任何错！这绝对可以成为你人生和事业上的一大利器。你不会因此失去优势，或变成“小角色”，相反，你会更有灵感，更有创造力，更有上进心。当别人看到问题时，你会看到解决之道，也能够从中发现机会。你不会因此而退缩、失去勇气，你会变得很有弹性，显得很灵活。你的能力会提高得很快，即使在“风暴眼”工作，你也能安之若素。因为你的镇静和明智，人们在作困难的决策时，就会马上想到你，你会因此而顺利地步步高升。

只要你敢于享受快乐，你的人生会立刻截然不同。你的工作和生活都会更有意义，你也会经历如同探险般精彩的时光。别人会更喜欢你，当然，你也绝不会在工作中为小事抓狂了！



学会对自己的工作保持热忱，
会让你表现得更精采。

Part 1
个人职场减压篇