

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

男人不抓狂

DON'T

Sweat the Small Stuff for Men



[美] 理查德·卡尔森 (Richard Carlson, Ph.D.) ©著
朱衣◎译 地瓜◎图

华夏出版社

男人不抓狂

DON'T

Sweat the Small Stuff for Men



[美] 理查德·卡尔森 (Richard Carlson, Ph.D.) ◎著

朱衣 ◎译 地瓜 ◎图

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人不抓狂 / (美) 卡尔森著; 朱衣译. —北京:
华夏出版社, 2009.1

(别为小事抓狂)

ISBN 978-7-5080-4998-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 144179 号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR MEN by RICHARD CARLSON

Copyright: ©2001 by RICHARD CARLSON, PH.D.

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: 01-2008-5257 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhuabookstore.com>

男人不抓狂

作 者 理查德·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 9

字 数 190千字

版 次 2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-4998-4

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 Men

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，
无论翻开它你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

.....用自在的心情开创和谐人生.....



序 言

Preface

·作者序·

让男人更放肆



理查德·卡尔森

再过几个星期，我就要庆祝身为男人的第 40 个年头了。嗯，事实上，其中有好些年我只能算是个男孩子——反正你了解我的意思。

记得很久以前，我就对什么样的事能让人神采奕奕，什么样的事会让人精神涣散（或一般人说的压力很大）很感兴趣。我也总是很好奇，为什么有的人很快乐，另外一些人却似乎问题多多？为什么有些人能够顺应生活的一切，轻松跨越无谓的争执与障碍，而其他人在面对同样的刺激时，却反应强烈，而且采取不利于己的行为？长久以来，我也在自问：为什么有些人会感恩生命所赐予的天赋礼物，其他人却认为这一切是理所当然。经过这么多年，我心中得到了一些感想，在某种程度上或许可以说明并回答这些疑问。

你可能已经看过我的“别为小事抓狂”系列丛书。在每一本书中，我的目标都是与一群特定的读者分享简单的常识性策略。而这本书就是特别为你们——男人们——量身定做的。不用说，我们跟自己的女性另一半，是完全不同的族群。

熟悉自助式励志书籍的人都会注意到，通常这类书籍的阅读和购买族群大部分都是女性，而非男性。然而，这么多年来，我一直很惊讶有那么多的男人写信给我，告诉我一些故事或只是说声“谢谢”。这些信件、电话、电子邮件与私人谈话，都在启示我有关男人的一切：我们从何处来，我们要什么，什么事会让我们困扰和挫败？还有最重要的或许是，什么样的建议对我们来说最有帮助？虽然我所听到的故事各不相同，其中却有一件事是十分明确的：只要一有机会，大多数男人都会立刻牢牢抓住，让自己减轻压力，变得更快乐。我也发现，我们会更愿意用崭新的视角来观察生活、品味人生，而非把一切都视为理所当然。

虽然每个男人都是独一无二、各有特色的，但是我们彼此之间仍有很多共同点。越了解男人，你就越会发现，在表象之下，我们都有同样的恐惧、忧虑与挫败感——但是也有同样的喜悦、希望与梦想。

你会明白，做一个男人并不总是那么容易。有各式各样的期望加诸在我们的身上——有些是确实可行的，有些则是不着边际的幻想。坦白说，我希望你能了解，我也跟你一样承受着痛苦的挣扎。我努力地探索着自己的生活——不是以专家，而是以你的同学的身份。大部分的时间我都游刃有余、应付自如，但有时候我也会跟你一样觉得压力很大——我会生气、感到挫折、忧心忡

仲。然而，我已经学会了在这样的情况下，如何把大事化小、小事化无。就算真的碰上很严重的事，我也发现了许多很有效的技巧，能帮助我迅速回到正轨。我不曾认为世上会有完美的生活；但我确实相信，大多数人都有能力创造更美满的生活，以及更宁静安详的内心世界。

男人有许多先天的优势与力量，遗憾的是，一些先天的问题也随之而来。例如，就像是定律一般，男人都是非常有竞争力而且渴望成功的，我们的竞争天性在某些方面很有帮助，但也会造成相当大的压力，让我们精疲力竭。

男人也相当顽固。虽然顽固有时确实能发挥一定的效用，让我们达到渴求的结果，但可能影响良好的两性关系，也会在不知不觉中使得我们学习力降低、不善于倾听（这正是女人对我们最抓狂的一点）。顽固让我们变得有防卫心，让我们看不见自己所制造的问题——而看见问题正是促进个人成长的重要因素。

除此之外，大部分的男人似乎总是匆匆忙忙的。我们急急忙忙地赶着却总是迟到一点点，然后又仓促地赶往下一个约会——无论是私事还是公事。既然“讲求效率”有其正当性，有时我们可能就因此变得太急促、太狂暴，而错过了眼前的美好。我们全神贯注于接下来要发生的事情，而忘了充分体验当下所发生的一切。学习活在当下、放慢步伐，会为我们的日常生活与两性关系带来更多的平静与喜悦。

当然，身为男人，还有许多其他方面的问题可能会造成你某种程度的挫折感。而好消息是：如果你能开放心灵，同时加上一点练习，就能改善这样的困境。

曾经有听众当面问我，是否认为压力是一种激励。提这个问题的男人似乎给了自己很大的压力，他很担心男人如果变得“太放肆”了，那么男人的干劲——也就是他的“优势”或成功的机会——是否就要消失了。我可不会担心这么多！换句话说，虽然任何事都有可能发生，但我不认为我们必须去担心自己是否变得太放肆了。大部分人反而都是太紧张了，极需放松一下紧绷的情绪。

我的目标比较实际。我要跟你分享的是如何让自己变得比较放肆、不要走极端，而能过着更快乐、更宁静的生活。

此外，只要心理上没有持续的压力与刺激来干扰，我们就比较容易过着更有效率、更成功的生活。我认为只要做一点小小的改变，努力过着比较没有压力的生活，就能让你的生活品质大大改变。不再反应过度，可以让我们避免更多争执；少点烦躁愤怒，能让我们保持适度的幽默感。我们的洞察力加强了——即使只是增加了一点点，就会让我们分辨出轻重缓急，看清楚整体状况。我们心怀仁慈怜悯，就能增进人际关系，加强我们与整个世界的联系。我们不再压力重重、疲惫不堪，我们可以学会别为小事抓狂！

希望你在阅读我写的这本书时，能够感受到无穷乐趣。这并不是在洗脑，而是我真心希望你试试这些策略，一定会有意想不到的帮助。活得更快乐、更没有压力的好处是诉说不完的。尝试一下书中所提供的策略，让你的生活更加美好吧。祝你好运！

打开情绪的箱子



朱衣

许多人，尤其是男人，总是在期待着生命中会出现精彩片段——这一天要过得意义非凡，或至少能捕捉到什么、把握住什么，而且他们认为只有这样才可能快乐得起来。

遗憾的是，生活永远平凡无奇，很难出现什么精彩画面，反而是更多让人抓狂的小事。在这本书中，理查德·卡尔森博士与男人分享了他心中的感触：很多事都是小事，对生活却有巨大的影响。例如他谈到有一天回到家，他开始大吐苦水，抱怨今天参与的会议有多糟糕，他的妻子却很聪明，只是微笑着对他说：“老天，真是糟透了！你今天不是跟一位很久未见的好友一起吃午餐吗？”的确没错，在生活的许多乐事里，最令人开心的其中一项，就是跟老朋友见面了。事实上，这一天他过得很快乐，但他的直接反应却是跟负面的经验有关，而忘了生活所给予的礼物。

别为小事抓狂，并不是在建议我们应该要面露假笑，伪装生活有多完美，我们有多感激生活中的困扰。绝非如此！理查德·卡尔森博士所强调的是：专注在出错的事情上，会限制我们原本具有的快乐生活的能力。自欺欺人是双面刃，有的人假装一切完美无缺，但事实上并非如此；而另一些人则会假装一切都很悲惨可怕，其实也非真相。这只是个简单的概念，却能帮助你冷静客观地看待问题与困扰。当你记住“好事跟着坏事来”的道理，生活压力就会立刻减轻。

一般来说，男人的责任心比较强，为了追求家庭与个人的幸福快乐，男人用尽心力追逐成功，但最后却把烦恼找来了。男人经常毫无意识地说服自己，只要追逐完毕后，我就会快乐起来。换句话说，他已经决定现在不会快乐了——现在没空。以后，等我把该做的事都做完之后，我才要开始微笑。

不过，这样的想法当中有一个很严重的缺陷。这表示你已经设定好人生就是充满挫败、无法快乐的。一生当中，我们已经用掉大部分的时间在追逐目标，因此一定得想出在每一天、每一刻享受生活的方法，而不能等到终点或生命将尽时才来享受。当你改变了自己的观念之后，不但能体验到达成目标的满足感，也会感受到一路走来的千百种喜悦。这是用截然不同的态度来看待生活，而且也会活得更有效率。你不会再每天忧心忡忡评估着自己是否达成目标，你会充满热忱，兴致盎然地向前迈进。

关于这一点，理查德·卡尔森博士还举了一个例子：有一次他要做一个案子，预计大概要六个月才能完成这个工作。大约过了四个月，他变得有点不耐烦了，想要赶快结束，他发现自己在想

“就剩两个月了！”或是“再有七个星期就结束了！”有一次他又这么想时，突然发现自己已经不知不觉地下了个决定：他不打算享受这段时间了，而是要等到完成这项工作才快乐起来。多荒谬多愚蠢啊！于是他对自己说：“等一下，这是我的人生。为什么不利用‘从此刻到彼时’之间的时间，尽情地享受人生呢？”

这是个简单的策略，却让他的人生从此改观。他仍然渴望着完成工作，但也会尽情地享受剩下来的 50 或 60 天。而这正是生命的过程——不论是工作、障碍，甚至干扰，都属于我们的生活。生活并非终点——而是从起点到终点之间的一切，包含着恼人的交谈、单纯的善行、牵狗散步、欣赏日落、帮助孩子做功课、洗碗、开车上班，这就是日复一日的生活。

表面看来这个道理似乎太简单了，但要实行起来并不容易。我们的头脑总是会设定目标，欺骗自己说：“我做完这堆事之后就要享受人生了！”我们忘了“这堆事”就是生命的本质。的确，生活中总是会有冲突、做不完的工作、没有回的电话；总会有一项计划尚未完成，账单等着要付，火烧眉毛的事等着解决。世上永远会有人为了某件事生我们的气，总有一堆的事要进行。这就是人生。

所以继续追寻吧——这正是男人之所以为男人的原因。但是也要记住：人生就是一种消耗，是竞赛的本身，而非终点。简单地改变一下自己的观点，就能从很多方面改善你的人生。与其暂停享受人生，不如从现在开始尽情拥抱吧！



目 录

Contents

01-10

1. 谈一场恋爱 1
2. 做好“平静假设” 4
3. 多花时间和孩子相处 7
4. 接受妻子的忠告 10
5. 不要那么“严肃” 13
6. 就说你不知道吧! 16
7. 投入义务服务 19
8. 懂得自我解嘲 21
9. 竞争心霸占了你的人生吗? 24
10. 从高尔夫球学习生活 26

11-20

11. 给你自己一小时 28
12. 不要跳船 31
13. 把生活当做一场测验 33
14. 展望未来, 洞察现在 35
15. 压力一点也不性感 37
16. 分享你的梦想 39
17. 成为解决问题的那一方 42
18. 给别人留一点余地 45
19. 保持洞察力 47
20. 与好友共度欢乐时光 49

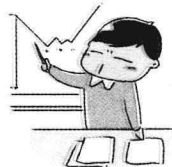


21-30

- 21. 试着保持警醒 52
- 22. 看看猫儿拖了什么进来 55
- 23. 每周为某个人做一件小小的好事 57
- 24. 不要用“好像”预设立场 60
- 25. 放下比较心 63
- 26. 练瑜伽吧! 66
- 27. 一个人出走 68
- 28. 有那么严重吗? 71
- 29. 也许是这样,也许不是 74
- 30. 别让“混蛋”打败你 77

31-40

- 31. 摆脱忙碌的思绪 80
- 32. 列一张“让生活更轻松”的清单 83
- 33. 记住,幻想总是比现实好 86
- 34. 了解你的听众 90
- 35. 掌控冲突 92
- 36. 好事跟着坏事来 95
- 37. 专心找个地方停车 98
- 38. 要追求,更要享受 101
- 39. “平静”带来的提醒 104
- 40. 消灭“理所当然”的念头 106



41-50

- 41. 向身边的“抓狂者”学习 109
- 42. 要贡献而不要对抗 111
- 43. 宣泄积压的情绪 114
- 44. 别用这个借口：这一行就是如此 117
- 45. 注意“被夺走”的心理陷阱 119
- 46. 保有初学者的心态 122
- 47. 你不必什么都自己做 125
- 48. 不要太挑三拣四 127
- 49. 不作决定也是一种决定 129
- 50. 世上没有坏天气，只有另一种好天气！ 131

51-60

- 51. 暂停一下，等等再说 134
- 52. 有时候，少点努力会更好 137
- 53. 在驾驶座上放松一点 139
- 54. 安静下来吧！ 141
- 55. 多准备一套备用物品 144
- 56. 预期最好的情况 147
- 57. 确定你生气的对象是谁 149
- 58. 体验“活在当下”的力量 152
- 59. 辨认你的压力讯号 156
- 60. 接受改变吧！ 158

