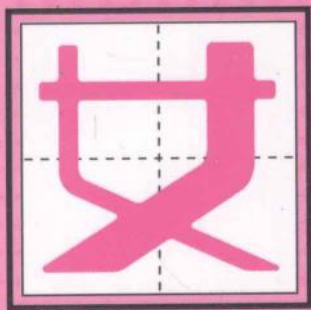




不抓狂

【美】克瑞丝·卡尔森◎著 朱衣◎译

拥有豁达与积极心态的人生智慧



sina 新浪读书
book.sina.com.cn

世界著名新时代励志大师理查德·卡尔森的亲密伴侣
克瑞丝·卡尔森专门写给女人的幸福人生建议

挖掘女人自身潜力，从容、淡定驾驭美好生活

全球“卖得最快的畅销书”，感动了数以亿计
不同种族、信仰、性别和年龄层的人

华夏出版社

女人 不抓狂

[美] 克瑞丝·卡尔森◎著
朱衣◎译

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人不抓狂 / (美) 卡尔森 (Carlson, K.) 著 ; 朱衣译. — 北京 : 华夏出版社, 2012.3

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-6778-0

I. ①女… II. ①卡…②朱… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第269306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

女人不抓狂

著 者 [美] 克瑞丝·卡尔森

译 者 朱 衣

责任编辑 武新华

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

内文插图 地 瓜

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 8

字 数 120千字

版 次 2012年3月第1版 2012年3月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-6778-0

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换



随时 / 随地 / 随心

阅读可以静心、充电、启迪智慧

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com

拿起它，

无论拿起它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。

DON'T

Sweat the Small Stuff...and It's all
Small Stuff



子时集

静以修德之竹青 出以清言之冰炭

子时集卷之四

静以修德之竹青 出以清言之冰炭

子时集

静以修德之竹青 出以清言之冰炭

用自在的心情开创和谐人生

静以修德之竹青 出以清言之冰炭

静以修德

静以修德

静以修德

静以修德

主人

帮助女人走向幸福之路

[美] 理查德·卡尔森

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。

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。

尽情享受身为女人的甜美滋味

[美] 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。相反的，

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作的努力，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，世上没有比作妈妈更棒的事，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，只要作一点变化与调整——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！