

Why Make Yourself Crazy?

疯狂
减压
100+3

你为何 如此

疯狂?

100 + 3 种消除生活压力的方法

100+3 Ways to Rid Your Life
of Needless Stress

[美] G. Gaynor McTigue 著 天宏工作室 译

中国盲文出版社

Why Make Yourself Crazy?

你为何 如此 疯狂？

[美] G. Gaynor McTigue 著
天宏工作室 译

中国盲文出版社

版权合同登记：图字 01-2002-3960 号

Copyright © 2002 by G. Gaynor McTigue. All rights reserved.

中文简体字版权© 2002 中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你为何如此疯狂? / (美) 麦提格 (McTigue, G. G.) 著;
天宏工作室译. —北京: 中国盲文出版社, 2002.9

书名原文: Why Make Yourself Crazy?

ISBN 7-5002-1702-1

I. 你... II. ①麦... ②天... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 059298 号

书 名: 你为何如此疯狂?

编著责任者: [美] G. Gaynor McTigue 著 天宏工作室 译

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 32

字 数: 80 千字

印 张: 4

版 次: 2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1702-1/B · 15

定 价: 10.00 元

出版前言

从容、自我、简单地生活

享受当前，享受每一天、每一刻。为自己多留出一些空间。
倾听自己心灵的安排。

每天从屋子里扔出一件杂物。定期清理家里、办公室里、心里的杂物。让自己更纯粹。

不要疲于应付大规模的宴会。三五好友小酌，更显情深意重，更省时间与精力。

筹划一次长时间的休假。让自己完全与世隔绝，享受阳光与海滩。

不想接听一些电话，就不要接听。不要为没有与一些朋友联系而内疚。你不能取悦所有的人。

.....

工作、家庭、财政、人际关系、健康、营养、社区、休闲以及其他许多相关方面——本书帮你找回生活最真实的味道。

你需要将书中的策略运用到生活中，使其永久成为生活的一部分。这需要经常反复阅读、反复思考、反思自己，直到你回到更从容、更自我的生活状态。本书的语言坦率直白、风趣幽默——有时显得严厉。其目的是模仿你内心深处的声音，劝诫你放慢节奏，按照正确的方式做事，不要让每件事都变得比它本身更复杂。

关怀自己，关怀身边的人。淡淡地微笑，轻轻地呵护，每个

人都多一点关怀，整个生活的质量就会大为改观。也许有一天，我们小小的努力加在一起可以改变整个社会的潮流。

感谢 Pick Me Up Books 出版公司的杰瑞女士。在她的大力支持下，这本书在第一时间来到中国。本书作者高诺·麦提格先生曾编写欧美流行的系列图书《生活中的小挫折》。他还编著了多部减轻生活压力方面的图书，被公认为这一领域的权威人士。《今日美国》、《生活》等报刊杂志多次将他的图书推介为治疗当今美国社会疯狂生活状况的良药。

同样希望这本书能带你享受更好的生活。因为，你值得更好。

在本书的编辑过程中，我们邀请三位读者审阅了文稿。他们是：



帅虎



路人乙



白咪

他们心有所感，一吐为快。我们将他们的谈话整理出来，题为“湖边闲话”。欢迎大家针对各个主题展开讨论并与我们联系。我们将在再版时有选择地采用诸位的来稿，并支付优厚稿酬。

请与我们联系：

能量娱乐传播 (Energy Entertainment & Communication)

北京市朝阳区北苑路 36 号

金苑大厦 202/5 100012

电话：010-84923698

Email: crazy@tianhong.com.cn

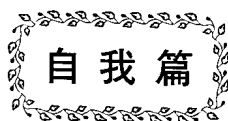
目 录

从 容 篇

- 每次只做一件事 \ 2
- 慢慢地在生活中改变 \ 3
- 不要把生活当轮回 \ 4
- 接受持有不同意见者 \ 5
- 经常停下来喝杯咖啡 \ 6
- 全面准备 \ 7
- 不要急于下结论 \ 8
- 寻找隐蔽的收款台 \ 9
- 给所有人和事一个机会 \ 10
- 早起一些 \ 11
- 不要太多地充当自愿者 \ 12
- 重复一遍电话号码 \ 13
- 不要与股市共生死 \ 14
- 不要为没有联系朋友而内疚 \ 15
- 不要杞人忧天 \ 16
- 对早晨遇到的第一个人微笑 \ 17
- 做事避开高峰期 \ 18
- 不要试图重复过去 \ 19
- 根据睡梦作出决定 \ 20
- 克制打断别人的欲望 \ 21

你为何如此疯狂？

- 坚持你应得的一切 \ 22
- 确认约会时间 \ 23
- 筹划外出旅行 \ 24
- 慢慢吃饭 \ 26
- 学会等待 \ 28
- 理智地管教孩子而不是发怒 \ 30
- 对人们取消活动有所准备 \ 31
- 停下来想一想 \ 33
- 清晰谨慎地说话 \ 34
- 在一双松软舒适的拖鞋中放纵自己 \ 35
- 从整洁的空间开始 \ 36
- 提前问清事情的整体情况 \ 37
- 期望花更多时间、更多钱 \ 38
- 不要为必须经历的事烦恼 \ 39
- 让大脑得到适当休息 \ 40



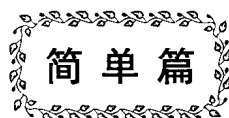
自我篇

- 形成小范围的朋友圈 \ 42
- 每天睡足觉 \ 43
- 把责任派给相应的人 \ 44
- 不要把地球扛在自己肩上 \ 45
- 保持美妙体形 \ 46
- 大声说出来 \ 47

- 放好自己的东西 \ 48
- 不要把幸福留在以后 \ 49
- 远离嚼舌头的人 \ 50
- 尽享悠长假期 \ 51
- 不要只看本地新闻 \ 52
- 抓住机会打个盹 \ 53
- 战胜小的挫折 \ 54
- 更多地读书而不是杂志 \ 55
- 尽可能多地收集事实 \ 56
- 提高用词能力 \ 57
- 尝试不熟悉的事物 \ 58
- 研究要买的东西 \ 59
- 不要忘记呼吸 \ 60
- 迅速记下某些东西 \ 61
- 不要担心年龄 \ 62
- 把付账当作积极的经历 \ 63
- 根据周围环境调整穿着 \ 64
- 不要把金钱与自我价值紧密地联系在一起 \ 65
- 对自己的选择和决定负责 \ 66
- 不要每年召开一次同样的聚会 \ 67
- 工作完成之前不要付账 \ 68
- 不要随便把书借给别人 \ 69
- 不要过于在乎自己的形象 \ 70
- 买降价物品不等于节省 \ 71

你为何如此疯狂？

- 每天花 10 分钟整理房间 \ 72
- 不要轻信广告 \ 73
- 孩子一回家就陪他们玩 \ 74
- 将自己提升到一个全新层次 \ 75
- 不要对要做的事说得太多 \ 76



简单篇

- 每天扔掉一些东西 \ 78
- 抹去没有意义的期限 \ 79
- 如果孩子们不合就把他们分开 \ 80
- 不想吃就不要吃 \ 81
- 体验小路风情 \ 82
- 接受吧：生活有时就是很难过 \ 83
- 不要试图知道所有事 \ 84
- 不要理睬不想接的电话 \ 85
- 不要买用不上的东西 \ 86
- 不要买家里已有的东西 \ 87
- 不要感觉自己必须做点什么 \ 88
- 保持菜单简洁 \ 89
- 将办公室设在附近 \ 90
- 跳离不断升级的轨道 \ 91
- 找一个杂物间 \ 92
- 就事论事 \ 93

懂得满足	\ 94
不要忘记小事	95
把不穿的衣服送人	\ 96
更多地原谅他人	\ 97
先做最需要做的事	\ 98
立刻修好损坏的东西	\ 99
记下放东西的位置	\ 100
请专家帮助	\ 101
多多步行	\ 102
随时领悟，随遇而安	\ 103
随时随地发现幽默	\ 104
打开生活中关闭的门	\ 105
怀着感恩之心去生活	\ 106
积极地看待人生	\ 107
凡事求真，言必由衷	\ 108
清风明月，平淡即美	\ 109
尽志无悔，笑看风云	\ 110

从容篇

停下来喝一杯咖啡
欣赏窗外的风景
对任何事情、对任何人微笑……
笑看风云……



你为何如此疯狂？



每次只做一件事

专心做一件事，把它做好，享受由此带来的满足感，然后再进行下一步。多任务对计算机来说是有效的，但是人与机器不同。一个人同时进行多项任务的结果可能就是粗心的错误、以次充好的工作以及差强人意的表现。最糟糕的是，你必须把所有事情都做完。这简直让人没办法。

将你的注意力分成几部分，在你正在做的事情上投入必要的注意力。给自己足够的时间将其很好地完成，同时享受这个过程。

湖边闲话



不是每一个人都能像郭靖或者小龙女那样“左右互搏”，我们都不是圣人，平凡人自有平凡人的做事方法。



多件事情并行，之后找出捷径，有时可以提高效率。



其实，一生一世能真正做成功一件事情，就很了不起了。



慢慢地在生活中改变

天不会塌下来。没有什么突然、激烈的事件。你是谁、你怎样，这都不是那么重要。

真正的改变总是需要很长时间、细小的改变、耐心的等候、微妙的决定加起来构成的。这样才会形成意义更重大、更深远的转型。这对你和其他人不是那么具有爆炸性，但也会不可避免地带来你想要的结果。耐心一些！如果你真的想要改变，就要培养持久的能力，而不是轻率地急于求成。记住：水滴石穿。

湖边闲话



天上掉下一块石头也会改变你的生活状态，或者突然得到贵人相助。



但这种概率都太小了。对我等俗人来说，生活本来就如平静的湖水，偶尔的涟漪才是最美。



转型往往是缓慢的，把过程当作快乐。

你为何如此疯狂？



不要把生活当轮回

这会让生活的色彩看起来很灰暗，生活变成常规、可预见。但生活不是这样的。

可以把生活看成一条直线，一直延伸到未来。下一步要发生的事以前从来没有发生过。如果愿意，甚至可以在假日、传统节日搞些新花样。事先判断事情的进展趋势只会使它们重复过去的道路。让自己大吃一惊！收起你那疲惫不堪的观念，坚决抵制落入同样陈旧俗套的思维模式。那种思维只会剥夺生活的活力与多姿。

湖边闲话



是的，有许多事情是不必甚至不应该做出什么计划的。如果你独自去外地旅行，那么就信马由缰地随便走走好了，体味生活才是最重要的，而不在于去了什么名胜古迹，照了多少摆着僵硬 pose 的照片。



没错，生活这条路上在很多时候都是千篇一律、缺乏变化的，但是路边偶尔出现的一朵野花、一缕炊烟是否也能让你激动不已？



我觉得重要的是享受每一刻！你现在看书的姿势是否最舒服？在任何时候，腿的放置都是决定是否感觉舒适的一大因素，你不妨试试再放松一点，一定会感觉不一样的。



接受持有不同意见者

你可以花一辈子的时间试图让所有人接受你的观点。一个显而易见的事实是，你不会这样做。至少，不是每个人都会这样做。即使你持有着最符合逻辑、最理性、最无懈可击的观点，某些人也永远不会赞同你。也许是他们傲慢，也许是他们顽固，也许是他们愚蠢，或者在某些情况下他们就是不赞同你——你是不是不愿去想了？

是的，不要为转化顽固分子而浪费时间了。相反，应该与他们一起工作、生活，尊重他们的独特之处，并感谢这个世界并非到处是与你一模一样的人。

湖边闲话



每个人都有自己独特的做事方法，想必克隆人也会有不同的思想。



“江山易改，本性难移”这话真是太对了，我就一直很难说服你请我吃一顿大餐，看来我是不是应该放弃了？



赢得争论是不可能的，每个人最终还是听从自己的心灵声音。



经常停下来喝杯咖啡

做苦差事并不是件光荣的事情。这既没趣味，也不会让人满意。

将沉闷乏味的任务划分成更小的部分。定期停顿一会儿，离开办公桌，喝杯咖啡。中间可以穿插一些更轻松的活动。在每次回到座位后，你将感到自己活力充盈，如同醍醐灌顶。等你知道这个事实之前，工作已经快完成了。

湖边闲话



故事与乐趣通常发生在忙里偷闲的暂停中。



享受工作，就不会觉得沉闷。



如果没有感到工作的乐趣，只是享受停顿之乐、下班之乐，你很可能需要换个工作。做你所爱，爱你所做。



全面准备

凡事预则立，不预则废。成功的事情需要全面准备。

这会让你更有效率、更有成果，给你自信、减少焦虑和疑惑。还要考虑不可预知的事件，这样你更有把握应对形势。不做准备或准备不充分，事情就有可能一团糟。你希望自己的生活变成一段乏味、贸然、匆忙、不可预知、最终以失败告终的插曲呢，还是希望它是平稳、胸有成竹、皆大欢喜的喜剧呢？做好一切准备吧！

湖边闲话



做准备的必要条件是对事情有全面的了解，否则你做的准备实际上可能会是做无用功。



今天就开始准备，现在就开始准备，别等到最后一分钟。



机会女神总是青睐那些有准备的人。