

别为小事疯狂
励志经典系列

发挥爱的天赋与创意，保持心的活力与轻快

女人不疯狂



DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
FOR WOMEN

(美) 克里斯汀·卡尔森 著 朱衣 译



机械工业出版社
China Machine Press

别为小事疯狂
励志经典系列

女人不 疯狂



DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
FOR WOMEN

(美) 克里斯汀·卡尔森 著 朱衣 译



机械工业出版社
China Machine Press

Kristine Carlson: Don't Sweat the Small Stuff for Women

ISBN: 0 - 7868 - 8602 - 1

Copyright © 2001 by KRISTINE CARLSON

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 - 6225

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: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 Women

ISBN 7 - 111 - 12250 - X

I. 女… II. ①卡… ②朱… III. 女性 - 生活 - 通俗读物 IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050120 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

别为小事抓狂

我们一直为人生努力着，
却不经意间错失了多少生命中的神奇与美好？
所以，现在开始，
请你活在当下，
平和、放松的你将获得更大的成功

——珍惜你自己，朋友

◎推荐序

帮助女人走向幸福之路

理查德·卡尔森博士

现在，我坐在这里为克里斯汀·卡尔森的书写序，既是美梦成真，又是一种光荣。我跟克里斯汀结婚 15 年了，我们是真正的知己。我们分享大量的爱与尊重，最重要的还有欢笑。

你很快就会发现，克里斯汀是一位美丽的作家，但她不止于此。她是位关爱、尽责的母亲，也是许多人的朋友。她聪明、善良、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。她不仅是个乐观者，而且也能脚踏实地。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，克里斯汀跟我一直在反省、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。跟克里斯汀谈话很有趣，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。她从不会讥笑别人，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

还没碰到过一个人，能比克里斯汀·卡尔森更善于处理女人为小事抓狂的问题。事实上，当克里斯汀对我说：“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。拥有两个我并不“完全了解”的女儿，我很高兴有克里斯汀在身边掌管一切。

我知道你会喜欢这本书的。对于一天当中发生的各种事情，这本书中充满了处理的智慧与有效的建议。克里斯汀能用诚实、尊重、活泼的方式触及到问题的核心。你所阅读的这些基本常识适用于所有女人，是触及到灵魂深处的智慧。

我有很多好朋友都是女人，这些年来，我也遇到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、单身、已婚、离婚或寡居的。

我常常说：“我们都是连接在一起的。”我的意思是，身为世界公民，我们都得面对为人处世的问题——没有一个人能够幸免。但是，毫无疑问地，女人跟男人是截然不同的——有着不同的议题、问题、关心、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、更幸福，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。

◎译序

打开情绪的箱子

朱衣

很多人会把人生比作一趟旅程，如果真是如此，那么对女人来说，在这趟旅程中最沉重的负担可能不是真正的行李，却是看不见的心情。

曾经听过一个故事，一个老师叫学生在课堂上拿着一杯水坚持一分钟。学生很轻松地就把水杯拿起来，一分钟过去了，好像一点负担也没有。

第二天，老师再叫学生端着那杯水，这次不是只拿一分钟，而是一个钟头。学生端着杯子，两分钟过去了，不知不觉这杯水便变得如此沉重，无法支撑了。

同样重的一杯水，因为时间的长短，而变成无法承受之重。这就像我们的情绪一样，一开始也许只是一点小小的不愉快，如果一直不去解决，最后就变成难以承受的压力。

沉重的情绪会让我们的生活更苦闷，原本可以解决的问题因为加上了情绪的负面力量，使得难度升高了。有时候，我们会在心中堆积一些情绪的垃圾，经年累月地从不想要清除一下，却拼命地往上添加，最后变成了难以理清的混乱，一点点小事也会因为这些新愁旧恨，变得无法收拾。

想要让自己的人生之旅浪漫美丽，首先要做的就是打开情绪的箱子，看清楚自己有哪些负面的情绪或情绪的垃圾，然后才能想办法清除掉。譬如不论是对家人、同事、友人还是子女有任何的不满，都要试着去沟通，不要一直放在心上，最后堆积成情绪的垃圾。

如果只是情绪低潮，就要认识到，情绪低潮只是暂时的，很快就会过去。在情绪低潮的时候，不要做重大决定，也不要立刻去找答案。因为在情绪低潮时，你可能会冲动地做些错误的决定，事后又会懊悔不已。这时不妨暂停一下，让心情恢复常态再说。

情绪来自我们的心里，想不开的时候，心情沉重的时候，只要回到你的心里，你就能重新寻回积极乐观的自我。学习每天用平静的心过日子，不要让过度沉重的情绪成为人生之旅的绊脚石，你会活得更自信，也更快乐。

尽情享受身为女人的甜美滋味

克里斯汀·卡尔森博士

大体上来说，女人从来没有像现在这样，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，我们跨出了惊人的一大步。几乎在所有行业中，我们都打破了严格的性别界限。比起以往的任何时代，我们更受尊重，我们也更尊重自己，而且我们确实应该得到这样的待遇。我们也从未像现在这样活得更独立、更舒适。

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。我们跟过去任何时代的女人都不同，我们缺乏一种具体的生活模式去遵循。相反，我们被期望着要做所有的事——而且是时时刻刻的。我们运用自己的能力去做更多的工作，尽可能挖掘自己的潜能，以达到新层次。我们是“女超人”，做了很多值得庆贺的事，但我们也确实累坏了！

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，而且具有讽刺意味的是，当情况危急时，我们也真的表现得很好。如果出现危机，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。我们会吹毛求疵、心胸狭窄、急躁不安、紧张兮兮。我们当中许多人都在追求完美，过度控制一切，很容易就被触怒了。我们把事情看成都是冲着自己来的，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，我知道这会是一项挑战，也是我个人的心灵之旅，我不能就这样拒绝。这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，诉诸于文字。

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。相反，我只是一个非常普通的女人。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。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。我已经明

白，我越不被干扰，就越庆幸自己身为女人。

跟许多其他的女人一样，我找了各种理由来品尝身为女人的滋味（尽管有些非常肤浅，却趣味十足）。

从另一方面来说，我也亲身经历了现代女性所面对的许多挑战、情况与问题。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，也结婚了。当然，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：她想要过丰美充实的生活，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，你的人生不一定就会十全十美，但毫无疑问，你会获得更多的喜悦，而且发现自己的所做所为都井井有条。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。简单地说，这些策略会给你更多选择，会让你变得不太容易反应过度——这样你才能更迅速地回应，更深思熟虑。我一直深信，女人有着不可思议的智慧，只要做一点变化与调整——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，也很荣幸能分享“别为小事抓狂”的哲理，尤其这又是针对女人而设计的。我知道，每个女人都有独特的天赋，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！

◎目 录

C O N T E N T S

推荐序 帮助女人走向幸福之路

译 序 打开情绪的箱子

自 序 尽情享受身为女人的甜美滋味

1. 向“女超人”说再见 · 1
2. 平静地开始每一天 · 4
3. 不要加入太多组织 · 7
4. 给朋友一点空间 · 8
5. 打破无聊的忧郁 · 10
6. 不要和媒体的标准比较 · 13
7. 先问清楚：“你要建议还是要倾听？” · 14
8. 与世俗和平共处 · 16
9. 蹲下来弄脏一点 · 17
10. 别老把“应该、大概、可能”挂在嘴边 · 18
11. 不要“火上浇油” · 20
12. 用爱心说话 · 22
13. 用爱心倾听 · 24
14. 看见镜中的自己 · 26
15. 跟着弯路走 · 28
16. 拥有知心好友 · 30
17. 为孩子创造回忆 · 31
18. 自我反省 · 33
19. 解除压力的妙方 · 35
20. 事情或许不是冲着你来的 · 37



21. 不要让家人逃避你的征召 · 38

22. 拒绝嫉妒 · 39

23. 发现你的天赋并与人分享 · 41

24. 留点时间给自己 · 43

25. 温和地释放怒气 · 45

26. 以“谢谢你”接受别人的赞美 · 47

27. 避开网络裂缝 · 48

28. 呵护内心的火苗 · 50

29. 了解直觉与恐惧的差异 · 52

30. 设定清楚的界限 · 54

31. 放下“完美”计划 · 56

32. 不要让自我怀疑挡住去路 · 58

33. 给自己一个宽恕的礼物 · 59

34. 表现真实 · 60

35. 小心经前期综合症 · 62

36. 降低你的适应力 · 63

37. 让孩子穿着自己的鞋子成长 · 65

38. 写封信找出你的立场 · 67

39. 收集与舍弃 · 69

40. 停止逆流而上 · 70

41. 不要当后座生活者 · 71

42. 从内在散发美丽 · 73

43. 我的方式不是惟一的方式 · 75

44. 别再放大缺点 · 77

45. 庆贺自己有生育的能力 · 78

46. 学习冥想, 沉静心神 · 80

47. 及时倾吐, 然后放下 · 81

48. 安排自己的优先顺序 · 82

49. 不要被过重的情绪行李绊倒 · 84

50. 轻松打包, 尽兴旅行 · 86



51. 别钻牛角尖 · 89
52. 将工作与灵性结合 · 91
53. 知道自我又在作怪了 · 93
54. 敞开心灵迎接新朋友 · 94
55. 优雅地变老 · 95
56. 或许他真的不在行 · 97
57. 往内心找答案 · 99
58. 从“心”打粉 · 101
59. 善用心灵的象征物 · 102
60. 让糟糕的状况变得好一点 · 103

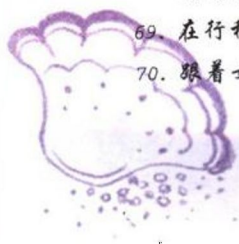
61. 超越生活的常规 · 105
62. 感恩一些小事 · 107
63. 尊敬你的母亲 · 109
64. 单身之乐 · 111
65. 找出自己的路 · 113
66. 容许热忱自动冒出来 · 114
67. 分享“好”故事 · 115
68. 练习说：“不行，不过

谢谢你！” · 117

69. 在行程之间多留些空当 · 119

70. 跟着女孩走 · 121

71. 不要过度认同任何角色 · 123
72. 拆除思想的炸弹 · 125
73. 全都出错了，就笑一笑吧 · 127
74. 打造灵感泉涌的一天 · 128
75. 向那个你抱怨的人说清楚 · 130
76. 点燃性感的一面 · 133
77. 避开 99% 的闲话 · 134
78. 找好后备保姆 · 135
79. 不要每天称体重 · 137
80. 融合心灵与物质世界 · 138



81. 适时关闭科技的陷阱 · 140
82. 别让怨气霸占你最好的一面 · 142
83. 抓住放松的机会 · 144
84. 拓宽领域与视野 · 146
85. 重新设定你的界限 · 148
86. 不要以火攻火——
除非是能控制的灼伤 · 150
87. 想简化生活,先做好防范 · 152
88. 采纳朋友的好主意 · 154
89. 不要过得太认真 · 156
90. 爱恋你的女人味 · 158

91. 知道自己的痛处 · 159
92. 走进打开的门 · 161
93. 拥有自己的情绪 · 162
94. 提醒自己存在的意义 · 164
95. 找回同情心的角落 · 166
96. 记住,情绪低潮只是暂时的 · 168
97. 一步一步爬上山头 · 170
98. 定义自己的小事 · 171
99. 萧着自己的双脚站起来 · 173
100. 珍惜这趟旅程 · 175



1. 向“女超人”说再见

我看到一辆汽车的保险杠上贴着一张贴纸：“我是个女人，我所向无敌，但我累坏了。”各位女性朋友，这句话是不是道尽了一切？女人到底是怎么冒出这种想法的呢？我们必须十全十美，像个女超人一样，热情洋溢而且风度优雅地去做每一件事。如果是在能力范围之内尽力做到最好，这当然无妨；但是如果你期望太高，而让自己头痛不已，或是觉得头发都要掉光了，那你就必须要向“女超人”形象说再见了。

这个策略的关键有三个层次。第一，摆脱掉你能做所有事的理论。你无法完成清单上所列的每一件事，并不代表你不及格。第二，在需要的时候愿意开口求援。第三，在自己的生活无序时，愿意做一些改变。如果你能做到这三件事，就是开始向女超人说再见了！

我记得我曾经认为，自己一定是那种很容易就能将母亲的职责、事业、外在的兴趣调适平衡，而且确保有完美婚姻的女人。在第二个女儿，可爱的肯纳出生之前，我都表现得相当杰出。然后我的生活无序了，无法再保持平衡了。肯纳是上天创造的最甜蜜的小宝贝，但是她出生时，一只耳朵就受到感染，经常发高烧。她需要服用抗生素，总是在生病。不用说，她天天都需要人照顾，我根本不敢想把这样生病的小孩交给别人看护。但是丈夫跟我都已经无计可施了。

最后，在一个精疲力竭的早晨，结论出来了。就在我终于让自己安静下来时，我明白了，我只是想要保持一种形象，而现在想起

来那是完全无法控制的一种形象，大得超越我的能力所及，或是完全超乎我的想像。我的脑海中灵光一现，是该向女超人说再见的时候了——而这就是我所做的事。

这是第一次，我开始想要换职业。我要从一个绘图设计者转变为家庭主妇。虽然就财务上来说这并不是最好的选择，但是如果我暂时离开工作，确实会把整个家照顾得更好。我知道这对我而言，是生命中一个章节的结束，就像任何改变一样，绝不是容易的事。不过，我决定把家庭的需要放在最前面，把用打盹时间来拼事业的“女超人”幻想放在后面。我真的是受够了！

做了调整之后，我发现全职照顾两个女儿是很好玩的事，虽然这意味着少了一点金钱——但是却不会有必须跟上工作进度的挫败感，反而获得更多的喜悦与满足。

压力是千真万确的事，但想想看有多少压力是你自己制造的。如果丈夫的收入无法养家糊口，那么你惟一的选择可能就是得出去工作；但换个角度来看，如果你丈夫的收入已经足够了，你还是要选择外出工作，而且经常感到压力很大，被工作压得喘不过气来——在我的书里面，就是不同的故事了。

听起来好像我是在提倡所有的母亲都该待在家里，照顾孩子，不要去工作。我并不是这个意思。我要说的只是在情况转变时，我们应该观察一下自己的生活，省思自己的优先顺序是什么。重大事件发生时——例如把宝宝从医院带回家，父母生病了，孩子身体不好需要照顾——我们就不该期望自己的生活还是跟以前一样。我们应该评估一下，现在的生活方式是否还适合我们。如果不适合了，就要转换新方向，做一些小小的改变与调整。长期生活在巨大压力之中，并不能给家人最好的照料，因为你所提供的任何物质上的东