

别为小事抓狂
励志经典系列

平和、放松的你可以获得更大的成功

男人不抓狂



DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
FOR MEN

(美) 理查德·卡尔森博士 著 俞利军 译



机械工业出版社
China Machine Press

别为小事疯狂
励志经典系列

男人不疯狂



DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
FOR MEN

(美) 理查德·卡尔森博士 著 俞利军 译



机械工业出版社
China Machine Press

Richard Carlson. Don't Sweat the Small Stuff for Men.

Copyright © 2001 by RICHARD CARLSON, PH.D.

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. (INTERNATIONAL LITERARY AGENTS) 通过 Big Apple Tuttle-mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆境内独家出版发行。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: 01-2003-6227

图书在版编目(CIP)数据

男人不抓狂/(美)卡尔森(Carlson, R.)著; 俞利军译. - 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 Men

ISBN 7-111-13020-0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083214 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: 殷红姣 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

身为男人

身为男人，是件值得引以为豪的事情。在古代，皇帝、将军、宰相以及其他的达官显贵几乎都是男性，而现代的商界名流、体育明星、科学巨匠、艺术大师也大多是男人。男人之所以骄傲是因为他们的丰功伟绩，这是他们雄性的外在证明。男人是形形色色的，但他们却有一个共同的特点，那就是他们总想证明自己有能力。

希冀获得承认和赢得喝彩，是要付出代价的。所谓台上一日红，台下十年功。大多数男人(包括笔者在内)的大部分生活是死要面子活受罪。比起女性来，身为男人确实要面对许多压力。从小，自我们生为男儿起，每当我们委屈时，父母脱口而出的话便是：“不许哭，男孩要坚强。”少年以后，无论是在球场、工作还是在战场上，男性都要表现出色；一旦遇到国难家危，男性更是要挺身而出。因此，在成长过程中，我们男人变得真正坚强起来。与此同时，我们也可能变得好斗、固执甚至偏执。

就个人而言，在人生的某个时刻或某个阶段偏执是必须的。任何作为包括科学发明在内，几乎无一例外是偏执的产物。有人甚至认为，只有偏执狂才能生存和成功。而从整个社会来看，人类文明的每一次发展都是集体偏执的结果。比如，工业革命是对乡村文明

的偏执，法国大革命是城市中产阶级对世袭贵族的偏执。而现在呢，我们大多数人则生活在对科学技术的偏执之中，也生活在竞争的偏执之中。美国是科技最发达、竞争最激励的国家，也是偏执病患者最集中的地方。因此，美国的心理治疗很流行，心理医生也很吃香。（相当一部分心理医生在不行医时，也经常接受别的心理医生的治疗。）

我们的传统文化向来强调“男儿有泪不轻弹”，这不见得是好事。男人也是需要排遣的，压抑的情绪一旦得不到安全的发泄，压力水平就会上升，社会暴力也会因此增加。减轻压力的途径有很多，而许多男人往往采取最省事也是最不利于自己健康的方式，比如抽烟、喝酒，甚或暴力行为。

相反，体育运动则是一种相对安全的减压手段，而且有益于身心健康。参加剧烈运动后的轻松爽快（有时是舒服的疲劳感）是人所共知的。观看体育比赛也是一种享受，特别是接触式互斗比赛。西方的拳击比赛、日本的相扑属于人与人互斗，西班牙的斗牛则是人与动物互斗，而中国的斗蟋蟀则是动物之间的互斗。三种互斗形式中，惟有最后一种，也即中国式的互斗最接近文明，因为说到底是虫子之间的争斗。

比斗蟋蟀还要文明的发泄方式，恐怕就是阅读了。读书向来是一件美事——阅读本身就是一种享受，要是再能够按照书中的道理付诸行动，那更可谓是双倍的享受。

终于，我们有幸看到了一本专门针对男人写的书，而且它讲的是在如今这个竞争的年代如何缓和紧张心态的方法。阅读理查德·卡尔森博士的这本《男人不抓狂》，能取得类似心理治疗的作用。书中的道理不但具有心理学依据，而且也是他本人观察、和他人交

谈以及体悟的结果。

卡尔森博士是一个真正具有平常心的学人。他的见识和议论看似简单，实则深刻有力。这些理智而达观的哲理，绝非精巧而饶舌的废话可比。书中的 100 篇随笔其实就是 100 条人生的策略，在现实生活中很有针对性，也很有效。

一个人的感悟和洞察力往往来自人生的苦难和某些灾难性事件。理查德博士早年不是很成功，连梦寐以求的大学都上不了；他长期患有背疼；他和妻子还一起经历过一次严重的车祸——这些事件都给了他反思人生的机会。在阅读和翻译过程中，我时时为他平易近人的建议所感动，内心获得了一次又一次的宁静和净化。

我所认识的一些女孩在述说童年的不幸时，总会提到她们的父母因为生了女儿而失望（而我刚好是相反），有些女孩甚至希望下辈子是男人。其实，她们大可不必这样希望，生为女儿是件幸福的事。而我们男人呢，也要善待自己。如果可能，下辈子还做男人罢。

◎目 录

C O N T E N T S

译 序 身为男人

自 序 做一个真正的男人

1. 拥有一段风流韵事 · 1
2. 平和地思考 · 4
3. 多花些时间陪伴孩子 · 6
4. 接受妻子建议 · 8
5. 不必认真 · 9
6. 不知为不知 · 11
7. 参与一项特殊事业 · 13
8. 学会自嘲 · 15
9. 别让竞争精神占据你的生活 · 17
10. 从打高尔夫球中感悟生活 · 19

11. 每天留出 1 小时 · 21
12. 不要弃船而逃 · 23
13. 把生活当做一次测试 · 25
14. 学会思维的向前跳跃 · 27
15. 压力不等于魅力 · 29
16. 和别人一起分享你的梦想 · 31
17. 做一个解决问题的人 · 33
18. 宽以待人 · 35
19. 保持对事物的正确认识 · 37
20. 不要忘记你的好友 · 39

21. 体味生活 · 40
22. 看啊,那只猫抱进来了什么? · 42
23. 至少每周为别人做一件有意义的小事 · 43
24. 避免“好像”之类的假定 · 45
25. 当心陷入“比较的陷阱” · 47
26. 开始练习瑜伽 · 49
27. 给自己一些独处的时间 · 50
28. 走出严肃的心境 · 52
29. 可能如此,也可能并非如此 · 54
30. 不要让“傻瓜”影响你的情绪 · 56
31. 摆脱一个忙碌的头脑 · 58
32. 创作一张“轻松生活”表 · 59
33. 幻想通常优于现实 · 61
34. 读懂你的听众 · 62
35. 莫让自己卷入冲突 · 65
36. 正视人生的逆境与顺境 · 67
37. 寻找一个停车位 · 68
38. 避开追求的陷阱 · 70
39. 冷静地思考 · 72
40. 消除“应得的”思想 · 73
41. 以“抓狂者”为“榜样” · 75
42. 多赞成,少反对 · 76
43. 释放被压抑的情绪 · 78
44. 远离这个借口,
“那是工作的性质” · 80
45. 当心“削减”的陷阱 · 81
46. 怀有一份“初学者”的心情 · 83
47. 无须事必躬亲 · 84
48. 少一点儿挑剔 · 86
49. 不决定也是一种决定 · 87
50. 没有所谓的坏天气,
只有不同类型的好天气 · 88



51. 尝试“暂停,再回来”·90

52. 顺其自然·92

53. 放松地坐在方向盘后·93

54. 平静下来·95

55. 准备一套备用品·97

56. 往好处想·99

57. 你在生谁的气?·100

58. 生活在当下·101

59. 识别你的压力信号·102

60. 乐于接受变化·103

61. 进行预防·105

62. 重新定义“紧急”这个词·106

63. 没有商量余地·108

64. 避免过分认同你的角色·110

65. 等待·112

66. 完成一次内心的转变·113

67. 重视谋臣的作用·115

68. 了解你的智慧·116

69. 利用已知的结果创造先见之明·117

70. 多样化·119

71. 算一下今天有多少顺利的事·120

72. 反应低调·122

73. 过去的事就让它过去·124

74. 预知自卫性反应·126

75. 是的,那又怎样呢?·128

76. 可以表示感激时,
就不要表示失望·129

77. 一个假期并不能解决问题·131

78. 避免“被卷入”的陷阱·133

79. 平衡不能靠争取得来·135

80. 检查你的盲点·136

81. 让自己更有同情心 · 140
82. 事已至此 · 142
83. 别和乐趣擦肩而过 · 144
84. 从远处看事情 · 147
85. 别让小事成为头版新闻 · 147
86. 赞美 · 149
87. 完美的练习才能够铸就完美 · 151
88. 再慷慨一些 · 153
89. 面对小事, 谦让一些 · 155
90. 1年以后 · 158

91. 将同情扩展至日常生活 · 160
92. 停止广播你的想法 · 162
93. “两次法则” · 164
94. 做一个健康爱好者 · 167
95. 从事一项喜爱的事业 · 169
96. 尊重收益递减率 · 171
97. 做一个勇于放弃的人 · 173
98. 注意自己的情绪 · 175
99. 如果不是现在, 那是什么时候? · 176
100. 深化你的洞察力 · 178



1. 拥有一段风流韵事

我想这个标题一定能吸引住你的注意力。而且，以此为题，作为整本书的开篇是再合适不过了。

我所说的风流韵事，是指每个人生活中的爱情故事。通过观察研究，我发现许多男人都缺少一样东西，那便是对生活的热情。由于要面对现实生活中的种种压力，大多数人对生命似乎已丧失了好奇和敬畏。在大量的义务、承诺和事业心面前，我们渐渐迷失了自我。我们逐渐变得严肃认真，甚至有一些铁石心肠。许多人因此丢失掉了本应该属于自己的幽默感和洞察力。与此同时，我们也丢弃了怜悯和同情心。我们不再因为生活的丰富多彩而感到惊奇，相反却将生活赋予的一切看成是理所当然。我们开始渐渐地混迹于流俗之间，屈从于烦琐无聊之事。

因为对生命缺乏一种真正的热情，缺乏快乐的精神状态，我们常常会过于严重地估计自己面临的问题和困难，变得心情焦躁。更严重的是，我们开始为了一点儿小事而浪费精力。于是，生活开始令我们感到困扰，而不是令我们愉悦。

解决上述问题的关键，就在于我们能否与自己的生活发生一段风流韵事。通过与生活的亲密接触，重新燃起我们对生活的激情，重新在平淡中发现生活的朵朵涟漪；通过与生活的紧密拥抱，提醒自己，生活是多么的宝贵，而人生又是多么的短暂。我曾经读过一本书，名为《永恒中的一个间歇》。那位作者看待人生的角度和方式真是太伟大了——他将我们短暂的一生比做一个转瞬即逝的小点儿。我们只是在一个特定的时间降生于世间，经过短暂的停驻之

后，便无声无息地消逝了。既然如此，为什么还要因为自怜自哀、挫折和愤怒浪费哪怕是一秒钟呢？我们的生命远比那些东西有价值得多。

倘若你用以下的观点和角度看待生活，你就会发现自己的生活究竟发生了什么问题，你会为之感到震惊。换个角度重新审视自己的生活，转瞬之间，许多原来看上去很重要的东西突然间似乎变得渺小了。而很多原来看上去很渺小的东西——我们经常拖拖拉拉，无法按时完成的事情，一些我们本以为理所当然而不加珍惜的东西——突然间变得很重要！或许在生命中的大多数时间里，我们都将一切本末倒置了。

那些我们通常十分重视的东西确实很重要，但是，这里有一个度的问题。成功、完美、成就、金钱、赞誉——你可以全部拥有，但是它们并不是生活的全部。事实上，如果缺乏一种对于生活的热情和感激，它们甚至是一文不名。

我曾经当众讲过这个话题。过些天后，我接到了一位听众的电话。他告诉我，当我们一起谈论这个话题的时候，他认为我的“出发点”是好的。但是，我并没有真正地理解他所扮演的社会角色对于他周围每个人来说的重要性。

或许是命运的有意安排，那天晚上开车回家的时候，他的生活在一个瞬间彻底改变了，正在高速路上行驶的他几乎被一辆大卡车拦腰切断。幸好没有受伤，然而，这次意外却向他敲响了警钟。这次与死神擦肩而过的经历深深地触动了他的心灵。他意识到，自己已经有很多年没有和三个孩子呆在一起了，而孩子们却在一天天飞快地成长。当他意识到自己丧失了生活的真谛——也丢失了真正拥有生活的机会，很多年来泪水第一次从他的脸颊流了下来。回到家

以后，他和家人坐在一起，告诉大家他将改变自己的生活，开始珍视自己的家庭。从此，他的内心真的发生了很大变化。

虽然诸如此类的认识转变常常与家庭相关，但并不仅仅局限于家庭，它远远超出了家庭的范畴。认识到生活的奇迹，并且与其发生一段风流韵事，这意味着你开始重视日常生活的点点滴滴了。于是和你一起生活、一起工作的人，甚至是在商店里和你一起排队买东西的人，也都会表现出他们各自的重要意义。同样，大自然变得更加美丽，生活显得更加珍贵，种种微不足道的便利也将更加值得我们感激。你自身的学习和工作效率并未因此而降低，但是，你对他人和自己的要求却变得不再过于苛刻。因为，你已经更好地理解了自己周围发生的各种事情的相对重要性和重大意义。你不会再为有些事付出太多的精力，也不会为了一些小事而大动干戈。至少，不会再经常如此！

与生活发生一些逸事是现实可及的，而且任何时候都有可能发生在任何人的身上。它所需要的惟一条件，便是我们能够认识到生命和生活的奇迹，并且每天都能记起我们活着是多么幸运！试想一下，清晨醒来，新的一天在等待着你去体验，这一切意味着什么？而或许有一天一切都将改变，一切都将不在。那么就去珍惜每一天吧，因为它的确值得我们珍惜。

下面是关于这个话题的最后一点。不必多说，和生活发生一点风流韵事永远都不会影响你和妻子或者女朋友之间的关系。相反，她们会非常欣赏你的精神世界的转变。那么，你又何乐而不为呢！

2. 平和地思考

我希望能和你分享一些东西，很多年以前它曾经改变了我的生活态度。它为我打开了很多扇心灵之门，使我成为了一个更加平和、生活更加充实的人。那就是一个思考问题的出发点。换句话说，一旦你能够平和地思考，任何事情都有可能按照你的意愿发生。

“平和地思考”是这样的：如果没有被一些麻烦事缠身，情感也不是太低落，我会感到平静和安宁。用这句话来提醒自己，对那些能够令你丧失平和的力量保持清醒。平和地思考还意味着你清楚这样一个事实，当你无法保持平和的心境，或是精力无法集中的时候，就说明你正在以一种不知足的方式思考问题。此时，你不是在消极地思考，就是思绪或行为太急躁，或是你的头脑中充斥着恐惧、愤怒、悔恨、妒忌或者其他类似的想法——而你又太严肃认真地对待这些想法了。

请不要太极端地理解我的意思。我并没有暗示你一定要总保持着快乐的状态，实际上任何人都无法做到这一点。我也没有建议你一直处于平静或安宁，即使是当一些极其痛苦、糟糕的事情发生在你身上的时候。

平和地思考是针对普通的、日常而细微的生活。它就像垒球场上的本垒，运动场上的起跑点。它是你生活的（至少你常常在那儿）。然后，你离开了——但总有一天，你会再回来。

我在自己的生活中平和地思考，于是，许多日子都会依照着我的设想而展开。清晨，我通常十分平静地醒来（除非我的精神状态非常糟糕），接着，就开始了自己一天的日常事务、家务杂事以及

日常工作。我可能需要打几个电话，计划一个讲座，写一些东西或者和孩子们一起玩耍。

有些时候（而且通常是我没有准备的时候），一些事情发生了：一个不愉快的电话、一些坏消息、一件需要很多精力去处理的麻烦事。于是我不得不离开温暖而安宁的家庭港湾，我的思绪从一处转移到了另一处，接着，我开始感到恼怒、不安和压抑。

我渐渐意识到，自己正在情感的控制下一点点驶离平静的海港。不过，因为我已经决定平和地思考，所以我完全明白自己应该对感觉到的危机负责。换句话说，我知道自己应该平静下来才对，否则，我的思想和随之而来的行为会出现问题。我已经站在了一个岔路口上。我可以继续依照自己的意愿思考，更加努力、平静地思考，或者尝试着分析一下事情的来龙去脉。

我发现当自己能够保持忍耐，并且心平气和的时候，总是可以更加积极主动地面对人生，面对横亘在人生道路上的任何问题和障碍。处于这种时刻，我往往选择让自己思想的让步，以便能够更有效地处置身边发生的所有情况。

我估计，事实上每天我都会遇上数十个岔路口：每天都有许多事情，我需要做出决定是否应该沿着某一特定的思路走下去，也许那会把我引向为小事抓狂，而且更糟糕的是可能使我感到压抑和失败。或者，我要认清到底发生了什么，然后选择后退与否。

上面谈到的一切听起来很简单，但实际上并不是那样。事实上你要是仔细思考一下，就会发现这一切很有逻辑性。你有一条起跑线，你从那里出发，然后，你要么选择“回归”，要么漂泊到更远的地方。真正把这条策略牢记在心中，能够为你的个人发展带来很大的益处。意味着你愿意对自己的幸福和安宁完全负责。

3. 多花些时间陪伴孩子

跟从前相比，越来越多的父亲更加积极地融入了孩子的生活。这是一件非常了不起的事情。孩子、家庭、社会和父亲都能为此获益匪浅。在这件事情上，每个人都是赢家。

然而很大的程度上，许多男人仍然错过了世上最大的乐趣之一——和他们的孩子呆在一起，不是出于做父亲的义务和责任感，而是他们发自内心地乐于那样做。换句话说，虽然我们正在一步步做得更好，但是，我们仍然有很长的一段路要走。

无论是尚未满月的婴儿，还是年方 19 岁的青年，孩子都是上天赐予给我们的珍贵礼物。孩子能让我们更加完整。具体说来，青春、顽皮、快乐、好奇和直觉正是心理医生为我们开的药方，通常也正是我们所需要的东西。

花时间和孩子们在一起，能为我们的生活带来一种平衡感。它提醒我们，生命中最美好的东西并不是物质性的。相反，生活的魅力却是通过人与人之间的交流，特别是与那些我们所爱的人之间的交流而展现出来的。在我看来，与其他人相比，孩子更能使我们被生活打动。我对生活的深刻认识，更多地来自于担当“父亲”这个角色。

很多年以前，有人送给我一套连环漫画，直至今日，我依然非常喜爱它。其中一幅漫画，画的是两位男士走进一个大房间的情景。那里正在进行一个看上去很乏味、却很正式的鸡尾酒会。出席酒会的男士都穿着似乎非常昂贵的三件套正装，而女士们的穿着也十分得体。这幅漫画的旁白非常简单：“瞧呀，成年人！”