

别为琐事

How to Stop Making Such
a Mess of Your Life

烦不休

[美] 杰里·明钦顿 著

摆脱人生十大窘境 拥有从容适意的生活

Wising Up



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

别为琐事 烦不休

[美] 杰里·明钦顿 著
华颖 译

Wising
Up



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别为琐事烦不休 / [美] 明钦顿著; 华颖译. —北京: 中信出版社, 2003.9

书名原文: Wising up: How to Stop Making Such a Mess of Your Life

ISBN 7-5086-0107-6/B · 94

I. 别… II. ①明… ②华… III. 成功学-能力的培养 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第086872号

Wising up: How to Stop Making Such a Mess of Your Life

Copyright © 1999 by Jerry Minchinton

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2003 by CITIC Publishing House/Liaoning Education Press

Published by arrangement with Arnford House Publishers, a division of the Arnford Corporation through Arts & Licensing International Inc., USA

ALL RIGHTS RESERVED.

别为琐事烦不休

BIE WEI SUOSHI FAN BUXIU

著 者: [美] 杰里·明钦顿

译 者: 华 颖

责任编辑: 张 金 王正文

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7.75 字 数: 110千字

版 次: 2004年1月第1版 印 次: 2004年1月第1次印刷

辽权图字: 06-2003-207

书 号: ISBN 7-5086-0107-6/B · 94

定 价: 15.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522



致 谢

本书内容来自两个部分：几年前我和一位商业伙伴兼朋友克利夫·布拉德利创作的关于个性的文章，以及我早先写作的一本书《最大化你的自尊》(*Maximum Self-Esteem*)中名为“解决困难”的一章。

在此，我非常感谢斯泰西·吉尔伯特、迈克尔·吉尔伯特、琼·纳姆斯、苏珊娜·萨瑟兰、玛里琳·明钦顿和弗兰克·L·马丁，他们为我的创作提供了独到的眼光、观点和智慧。虽然这不是官方智商测试出版物，但我还是很感谢几位朋友的帮助和启发。他们是特里·明钦顿、伊莱恩·约翰逊和“喜剧医生”(The Comma Doctor)，他们给了我热心周到的评论和建议。在此，我还特别感谢克利夫·布拉德利允许我使用《明钦顿—布拉德利人类个性手册》(*Minchinton-Bradley Personality Profile*)，他为我提供了有价值的建议、想法以及详尽的校对工作。以上所有这些朋友，不仅帮助我改进了这本书，而且也为我提供了愉快的工作氛围。

我还要感谢埃肯出版社(Acorn Press)，他们慷慨地让我引用拉米士·S·巴斯卡(Ramesh S. Balsekar)的《探索永恒》(*Explorations Into the Eternal*)。

杰里·明钦顿

一天，一位道家长老为他的信徒们朗读了一篇他们从未听过的文章。当他们问到文章的作者时，他回答说：“如果我告诉你们这篇文章的作者是菩萨，你们就会萌生敬意，拜倒在地；如果我告诉你们这篇文章的作者是一位长者，你们就会用尊敬的态度对待它，只是不会像对待菩萨的作品那样五体投地；如果我告诉你们这篇文章的作者是一个名不见经传的和尚，你们就会不知所措；如果我告诉你们这篇文章是我们的厨子写的，你们就会嘲笑它了。”

拉米士·S·巴斯卡 《探索永恒》

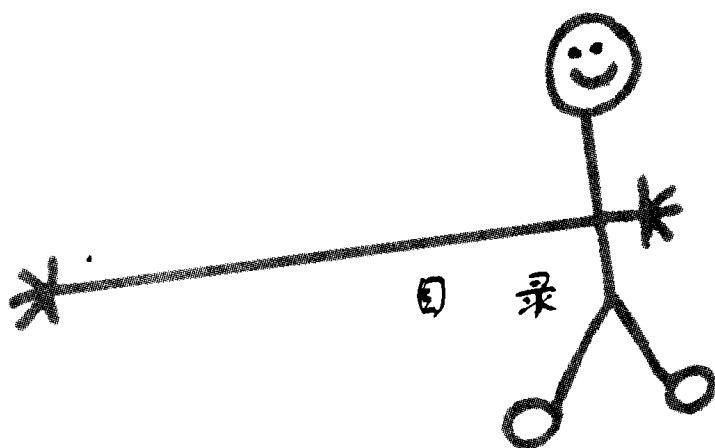
你可以通过3种方式解决你的问题：

第1种解决方式很少有效

第2种解决方式有时有效

第3种解决方式永远有效

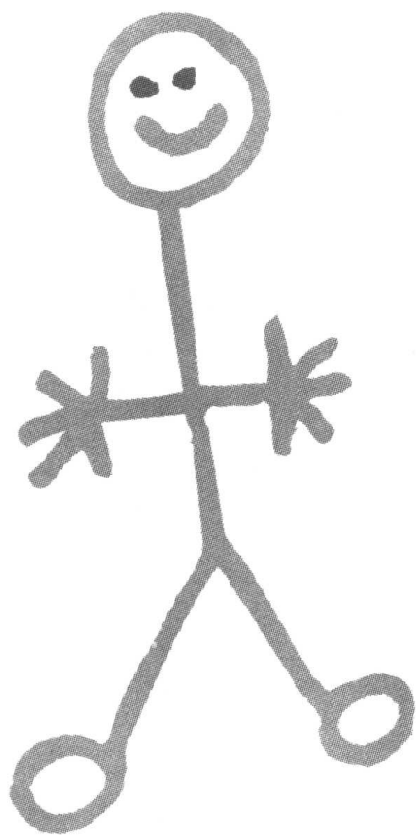
我们大多数人经常使用哪种解决方式呢？前两种不太成功的解决方式！这是一本讲述怎样掌握和使用第3种解决方式的书。



致谢

第1章	这到底是怎么了	1
第2章	你有权利说“不”	13
第3章	助人为乐的误区	29
第4章	与众不同并没有什么不好	45
第5章	勇于承担必要的责任	65
第6章	做自己喜欢的事	83
第7章	让别人说去吧	103
第8章	尊重别人的选择	119
第9章	消除不切实际的期望	139
第10章	换种不同的做事方式	155
第11章	主动适应环境	187
第12章	解决问题的简短课程	213

附录



第1章

这到底是怎么回事



别为琐事烦不休

不论我们是否愿意，我们中的绝大多数人都是社会中的一员，我们每一天中的大部分时间都在和别人打交道。我们在个人生活及职业领域内的人际关系既给我们带来了极大的欢欣和乐趣，也容易成为苦恼和沮丧的来源。它是怎样困扰我们的呢？以下是最常见的问题，包括你感觉别人：

- 试图左右你的生活。
- 不友善，难以相处。
- 把责任推卸给你。
- 对你索取太多。
- 似乎不顾及你的感受。
- 对你态度粗鲁、不近人情。
- 对你期望过高。
- 不像你期待的那样对你提供帮助。
- 无视你的需求。

你还可能：

- 感觉被误解。
- 认为自己比大多数人命苦。
- 在清楚自己应该说“不”的时候却说不出口。
- 认为别人占自己的便宜。
- 感觉无法掌握自己的生活。

- 认为命运不公平。
- 过度在意别人的看法，以及别人是否喜欢自己。
- 感觉自己被排斥。
- 经常觉得别人不尊重自己。

以上问题是否似曾相识？我们中的大多数人经常会产生这些感觉。

为什么我们解决不了自己的问题

我们都希望把这些问题从自己的生活中赶走。然而，虽然我们在很多场合下尽最大努力去改善，但是我们面临的问题似乎不但没有减少，反而越来越多。

我们到底做错了什么？为什么我们会面临这样多的问题？原因有很多，其中不少因素可能是你意料之外的：

我们从自己所犯的错误中得出了错误的结论。例如，撒谎后被揭穿的人可能并没有认识到撒谎是错误的做法，而是决定下次撒谎时一定要更加小心。在某种情况下大发雷霆的人可能认为最好是完全避免这种情况的发生，却不去探究自己为什么会有那么大的火气。

我们根本没有从自己所犯的错误中吸取教训。常言说得好：“前事不忘，后事之师。”如果我们不了解自己在错误中应负的责任，那么我们就不会从中吸取教训。



别为琐事烦不休

于是，当类似的情况再次出现的时候，我们会重蹈覆辙，再次陷入麻烦。就像成千上万的离婚的人那样，由于没有意识到问题的所在，他们在下一次婚姻中常常会下意识地重复制造那些他们本想通过离婚逃避的矛盾。

我们反复尝试毫无用处的解决办法。即使一种尝试反复被证明是无效的，我们还是一如既往，而不去考虑新的更有效的解决方式。就像《灰姑娘》里的姐姐们一样，她们执意把自己的脚往狭小的水晶鞋里塞，误认为如果自己足够努力，坚持到底，就会达到目的。

我们用自我破坏的方式解决问题。如果我们允许自己用恶劣的情绪或暴力的、破坏性的行为来面对困难，那么我们就不会从问题中有所收获。虽然消极的情绪可以暂时麻痹我们的神经，使我们得到片刻的解脱，但它通常会产生一些附加的问题。

我们从来没有学会怎样解决问题。我们中的有些人由于小时候父母不鼓励孩子进行独立思考和作理智的尝试，所以没有机会学习怎样解决问题。还有的人把解决问题的方法模式化，片面模仿那些并不可靠的例子，结果收效甚微。

我们解决问题的策略的理论基础不准确或不充分。我们小的时候都接触了一些错误的、带有偏见或理由不充分的观念。显然，当我们以这些错误的观念为指导作

出决策时，我们的决策就不可能正确。就像用错误的药方熬出的药不可能对症一样，错误的理念总会导致人们得出错误的结论。

我们没有认清问题的关键所在。没有找到问题的实质比采用错误的解决方式还要糟糕。我们常常不能认清所面临的问题的实质，而是把注意力集中在凭空想像的问题，或者由根本问题衍生出的问题。由于处理凭空想像出的问题或毫无关系的问题并不能解决真正的矛盾，所以真正的问题并没有得到解决，我们也就无法高兴起来。

我们认为解决问题是别人的责任。我们拒不承认问题是由自己造成的，因为我们不愿承认自己的错误（甚至不愿对自己承认）或者缺乏足够的洞察力来认清自己所犯的错误。我们坚信自己是无辜的，否认对自己制造的问题负有责任，试图说服其他人去解决问题。可以理解，大多数人拒绝担负属于别人的责任，于是事情毫无起色。

我们因为不去解决问题而得到“奖励”。虽然听起来匪夷所思，但事实上如果我们作为一个“受害者”，很多人就会“奖励”我们。这种“奖励”只会被自己体验到，而很少被别人认识到，那就是当我们无法解决自己制造的麻烦时，通常可以从别人那里得到同情、怜悯、鼓励、安慰的拥抱和关心。此外，如果我们总是以失利者的形

你对生活的态度

- 如果你总是采取消极的态度，那么持续的苦恼会使你对事情习惯性地采取消极看法，从而对人生持一种悲观的态度。
- 如果你一贯采取明智的行动，你就能够有效地应对困难，你的道路会更加平坦，你对生活就充满热爱。
- 问自己一个问题：我每天早上很愿意起床，还是害怕起床？

你的自信

- 如果你解决问题的尝试失败，你就可能觉得自己拙劣、愚蠢、无能，这样你就容易把自己看成永远无法正确处理问题的人。
- 如果你成功地解决问题，你就会觉得舒心、安全，相信自己能够在今后应对更加复杂的问题。
- 问自己一个问题：我能够应对每天遇到的绝大多数问题吗，还是经常被问题压倒？

你对自己的感觉

- 如果你感觉自己通常无法成功地处理问题，你的自我感觉就会不好。你越是不成功，你的自



我感觉就越糟。除非你重新找回良好的自我感觉，否则处理问题上的失败会降低你的自我评价。

- 如果你能轻松自如地处理各种问题，避免新问题的产生，你就巩固了良好的自我感觉，提升了你的自我评价。这样，即使你出现失误，你对自己的积极评价也会使你能够坦然地面对它。
- 问自己一个问题：我是否在90%的时间里对自己和自己的行为感到满意？

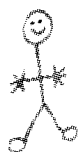
本书能为你做些什么

本书中的技巧能够极大地提高你解决问题的能力，给你带来日益增进的幸福感和安全感。这些技巧将通过以下几个方面来帮你达到这个目的：

- 认清问题的真正所在。如果你把重心放在与问题无关的事情上，并希望以此来解决问题，就会像试图用你的车钥匙来打开房门一样徒劳无功。为了避免这个错误以及这样做给你带来的困扰，你需要了解问题的3种方式，这样可以帮助你认清问题的真正所在。
- 发现你解决问题的一贯模式。我们解决问题的

模式通常分为3类。你通过阅读后面提供的情景，选择自己的答案，可以看清自己的解决模式，也就是你选择次数最多的模式。当你知道了自己解决问题的模式后，你就会了解它为什么奏效，或者为什么毫无用处。如果它毫无用处，你应该做些什么来改善这种情况。

- 用新的眼光看待老的问题。如果你接二连三地遇到同样的问题，那么是由于你没有改变自己看问题的角度。如果能在更深层次上洞察自己的问题，你就能改变自己以前的看法，为这个恶性循环画上句号。
- 把握新的选择。要提高解决问题的技巧，你需要考虑采用全新的途径和理念。随着你能够想到并选择的解决方式的增多，你正确处理问题并达到满意结果的几率也随之增加。
- 永久地解决多数问题。我们很少有人意识到这一点（更少的人愿意承认这一点），即我们遇到的很多问题是由我们自己造成的。当你认识到自己是怎样不知不觉地为自己和他人制造不必要的烦恼时，你就会在多数问题显现之前觉察到它们的警报信号，并且消除这些问题。



别为琐事烦不休

很显然，以上这些都是我们即将用到的重要技巧。

本书的结构

情景

接下来的一章是各种情景，每一种情景都描述了一个常见的问题。

答案

你将在每种情景的后面找到五六种解决方式。从中选出一种你认为最有效的解决所述问题的方式。如果你发现很难选出单一的答案，可以这样做：第一步，把你认为最不可能的答案排除；第二步，从剩下的答案中排除相对来说最不恰当的答案，然后继续按这种标准排除答案，直到剩下惟一的答案。

基于实际考虑，你可能发现这些答案都不能完全体现你的做法。然而，解决问题的三个层面在每组答案中至少出现一次。即使你没能发现理想的答案，在大多数情况下，你还是能够选出与你的方式属于同一层面的答案。

如果有的解决方式看起来不可思议或者极端，那是因为你的思维方式与那些选择这种答案的人不同。所有的答案，无论是最佳的解决方式还是最糟的做法，都是从生活中提取出来的。

给你的建议：对自己一定要诚实！有的人选择答案并不依据实际，而是他们认为这种答案会使自己显得比

事实上更令人钦佩。实际上，在这种情况下扭曲事实将使你无法极大地改善生活。

解 释

当你选择自己认为最有效的解决策略后，你会发现：

- 你用来解决问题的方式属于哪一种。
- 你是否弄清了问题的症结所在，还是只看到了次要问题或无关的问题。
- 你选择这种解决方式的思想依据。
- 你的解决方式通常会带来怎样的结果。
- 这种结果将对你的情绪产生什么样的影响。
- 你的选择如何影响你的自我感觉。
- 哪种解决方式能够奏效。

无论你选择哪一种的解决方式，你都要浏览一下其他的解决方式。这样做可以为你带来解决问题的新理念，同时培养一种难得的洞察力，它能够帮助你剖析其他人有时看来令人困惑的行为的思想根源。

问题的关键在哪儿

这一部分在更深的层次上探讨了前面所述的情景和答案，分析为什么有的解决方式会徒劳无功，并提供真正奏效的解决方式。

需要做的事情

这一部分分为3节：