

别为小事抓狂
励志经典系列

温柔相待，彼此分享，别为爱抓狂，因爱而成长

爱情



不抓狂

DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
IN LOVE

(美) 理查德·卡尔森博士 著 朱衣 译
克里斯汀·卡尔森



机械工业出版社
China Machine Press

别为小事抓狂
励志经典系列

爱情



不抓狂

DON'T
SWEAT
THE
SMALL STUFF
IN LOVE

(美) 理查德·卡尔森博士 著 朱衣 译
克里斯汀·卡尔森



机械工业出版社
China Machine Press

Richard Carlson & Kristine Carlson, Don't Sweat the Small Stuff in Love
Copyright © 1999 by RICHARD CARLSON & 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 right 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全球独家出版发行。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 - 6226

图书在版编目(CIP)数据

爱情不抓狂/(美)卡尔森(Carlson, R.), (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 in Love

ISBN 7 - 111 - 12174 - 0

I. 爱… II. ①卡… ②卡… ③朱… III. 爱情 - 通俗读物 IV. C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 050094 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

找到美丽爱情的神话方程式

朱永

中国人有句谚语：“这世界上只有两个好男人，一个已经死了，另一个还没出生。”

西方人也有类似的笑谈：“只有瞎了眼的老婆与耳聋的丈夫是最快乐的一对。”

爱情似乎一直是个令人存疑的议题，尤其在现代，几乎没有人肯相信还有爱情这样的神话。当爱情走入婚姻或变成固定的模式时，似乎一切都乏味起来，白雪公主变成了黄脸婆，白马王子也魅力不再。

说穿了，这都是不懂得活在当下的后遗症。人们不是沉缅过去，就是幻想未来，而忘了珍惜此时此刻的拥有。婚姻确实是一条漫长无比的道路，谁也不敢确定自己能否平安快乐地走到终点。它就像是一条充满考验与冰雪风霜之途，如果不能痛下决心，真的很容易半途而废。

一直记得小时候看过一个有关雪后的童话故事，内容大约是一个小男孩跟小女孩在窗边看雪。他们都很痛恨冬天的漫长严寒，企盼春天快快回来。但据说雪后已经占领了世界，春神再也回不来了。小男孩跟小女孩决定一起去找雪后，把她赶跑，让春神重回人

间。但到处都是冰天雪地，他们走过一个雪原又一个雪原，既累又饿，路上还不时要跟雪后的手下交战。幸好在小女孩的协助与安慰下，每次男孩都将敌人赶跑，两人又能继续漫长的旅程。

但是，冬天实在太长太冷，他们的力量用尽了，粮食也吃完了，最后小男孩终于被打败了。他慢慢地开始改变，变得冰冷而残酷。小女孩很着急，试着安慰他、唤醒他，但小男孩的眼神已经变得像玻璃珠一样冷淡，再也没有温暖与感情了。小女孩很伤心，但她不忍心离开，因为他们曾经有共同的目标，而男孩子又已经受伤了，她不该抛下他，独自离去。

等他们终于到达雪后的家乡时，小男孩的心已经完全被冰雪封冻，忘了自己的目的，反而愿意帮助雪后统治全世界。这时小女孩不得不跟他分手了，临别时她抱着全身冰冻，毫无感觉的男孩哭了起来。她的眼泪滴了下来，滴在男孩的胸前，很奇妙地，那一滴温热的泪水开始融化男孩的心。她不断哭着，男孩冰冻的心逐渐融解，最后他竟然又恢复了神智，与雪后奋战，终于让春神重返人间。男孩与女孩也快乐地回家了。

这只是个童话故事，但一直停留在我的心底，直到走过婚姻之路，经历感情的变故，我才真正明白这个故事所包含的真义。人生路本就不容易，两个人同行更是困难重重。如果不是有一颗包容与体谅的心，恐怕谁都会说单身比较自在呢！不过人毕竟不是孤岛，每个人都不该离群索居；学习如何与另一半相处，让自己培养出慈悲、怜悯、宽容与无私的爱，或许正是人生最好的功课吧！故事中的小女孩在这趟困难重重的生命之旅中，经历了哀伤、挫折与背叛，却没有立刻武装自己，仍然保持温柔与爱心，到最后不得不放弃时，也依然真情流露，终于感动了男孩，重新开始两人的生命之

旅。反观现代的许多两性关系，似乎缺少的就是真情流露，多的只是斤斤计较与心有不甘。在高唱两性平等的同时，其实我们已经亲手谋杀了爱情、温柔、宽恕、同情、慈悲、忍耐等种种珍贵的美德。

我并不是要强调两性关系该回到以男性为尊的父权时代，故事中的男女角色对调，或许才是现代两性关系的真貌。现代婚姻已经不单是女孩为男孩哀哭，有时候被狠心抛弃的也可能是男性呢！我想强调的是，在两人世界里，如果能做到真情流露，多一点无我、包容与宽恕，你可能会看到另一个美丽的新世界，在那里爱情可以复活，生命可以重生，错误可以修正，人生也可以重新开始！

宗教人士认为，只要相信，神就存在。在爱情的神话国度里应该也是如此，只要你肯相信爱情，神话就存在。从今天开始，如果你仍然愿意为婚姻努力，仍然愿意持续你的两性关系，不妨放下猜忌心、计较心、执著心与种种疑惑心，从本书提供的爱情方程式中学习创造神话的方法，相信你也会跟我一样觉得不虚此行。

摘下爱情国度最美丽的星子

理查德·克里斯汀

通常你问人说：“你们夫妻最近关系还好吗？”对方总会这么回答：“还好吧！我想！”或是给你其他一些类似的不热衷或不确定的答案。不管是什么理由，许多人似乎都相信这种“还好”的两性关系的陈述很正常，可以接受。有时即使一对夫妻说他们的关系很好，但对于“很好”所代表的真正意义又有点迷惑不清。换句话说，他们可以说他们的关系良好，但彼此之间还是有一些争执、不满，或至少对彼此的关系有一些不同的期许。他们之间或许会发生冲突、争吵，没有和谐与满足的感觉，有的只是憎恨，渴望伴侣会有所不同，或完全缺乏真实的喜悦与感恩之心。

我们要你思考的是，不管你目前的两性关系是什么模式——从问题多多到精彩绝伦——只要再加一点点努力，它都可能变得更好。没有一种两性关系完美无缺，但它们都是独特惟一的，我们相信任何同伴关系——不管是浪漫的两人世界或其他任何一种两性关系，都可以运用一些简单的技巧来改善与增进。这些精心设计的技巧能振奋你的精神，打开你的心灵，增进你的生活，扩大你的视野。而这正是本书所要传达的概念。

人类实在是卓越非凡的生物，当我们拥有特别的观点或目标

时，我们通常都能完成梦想，或至少向它迈进。以两性关系来说，这意味着拥有最高超的观点是很重要的。

这也就表示，你可以拥有一切：你可以是最好的朋友、灵魂伴侣、忠实伙伴；不论是你个人或作为一个伴侣，你都变得更有爱心，轻松愉快，平静安详，慷慨大度，心怀感恩，有耐心又有包容力，愿意原谅别人。你也可以发展出更广大的视野，更好的幽默感，更棒的倾听技巧。最重要的是，你不会再把自己看得那么重要了。你很可能拥有比这些更多的能力，拥有任何一种你认为崇高的品质。或许最好的部分是当你或伴侣不合标准时，你会放松自己，也放松你们之间的关系——你不会因此而“抓狂”！这一切成果都只需要意愿与一点练习而已。

姑且不论我们乐观的天性，我们都不是不切实际的人。我们并不是说如果你们在爱情中不为小事抓狂，就不会有问题或争议，或永远不会被对方激怒；也不是说你就不会再有疑惑的时刻，或认为伴侣不会再惹得你发狂。但是，我们的建议确实能让你减轻沮丧，也能让你在面对挣扎与困难时，可以用较轻松的态度与更宏观的角度来看待。换句话说，就算你身在问题之中，你也有自信超越、解决问题。当问题解决之后，你们又能重新寻回那份相系的感觉了。

一起写这本书让我们享受到极大的乐趣，也是我们共同生活中一个最精彩的时刻。这本书给我们一个机会，让我们仔细思索，找出我们相信能创造爱与美好关系的关键。

当然，生命中有太多难以克服的挑战，两性关系也一样。不幸的是，在一生当中，总有忧伤与悲痛的时刻。而看到人们如何面对生命中的“大事”时，总是令人叹为观止！

你应该也同意，大部分的人在处理生命中的重大事件时，都充

满了勇气、庄严与创意。

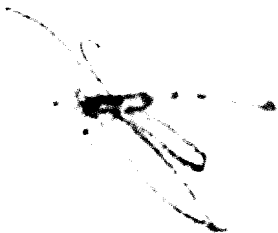
而幸运的是，大部分的人遭遇到的“大事”并不多。换句话说，好消息是我们并不会每天都被公司开除，总是在离婚，或每隔几小时就要进一次急诊室。但说也奇怪，我们像是生来就具备了应付大事，而非处理小事的能力。

但事实上，绝大多数人的生活却是日复一日、分分秒秒充斥着平凡无奇的小事——我们要处理彼此之间的一些生活琐事，小小的争吵与挫折，交通阻塞，没回的电话，更多的争执、混乱、困境、意见不合、责任与义务，还有遗失的物件、噪音等状况。也就是因为如此，我们觉得学习如何面对小事非常重要——这些事就在我们眼前，而且无时无刻不在出现。我们也发现，当我们学会用平静的心面对小事，等我们需要面对生命中的大事时，也会变得更容易一些了。

我们希望这本书能带给你力量，帮助你在面对两性关系中的恶劣小事时，能用更轻松、更开阔的心情来处理。我们相信你会发现，当你放下那些令人心烦的小事时，你会找到更轻松的新方法来滋养与关爱彼此。

希望这本书所提供的点子能帮助你创造一个你梦想中的两性关系。所以，在我们一起开始这趟生活的探险之前，我们的首要建议是：摘下那颗最美丽的星星。你的眼界越高，你能到达的境界也越高。除此之外，你也不会再为小事抓狂——至少大部分的时候是如此。当这一切开始发生时，你会体验到过去想像不到的热情与爱。

祝你幸运，爱得开心！



◎目录

C O N T E N T S

译序 找到美丽爱情的神话方程式

自序 摘下爱情国度最美丽的星子

1. 一起静静地坐着 · 1
2. 学会自嘲 · 2
3. 过了就算了 · 4
4. 为爱情加温 · 6
5. 别处的青草不一定更绿 · 8
6. 不要斤斤计较 · 10
7. 自己先做到仁慈与真切 · 12
8. 伴侣不是你的出气筒 · 14
9. 这到底是谁的怪癖? · 16
10. 用他的方式谈话 · 19
11. 避免说“我爱你,但是……” · 23
12. 抓住机会表达爱意 · 23
13. 找到天赋礼物 · 24
14. 在日历上做记号 · 26
15. 分享顿悟的经验 · 27
16. 不要下最后通牒 · 29
17. 给转型期一点时间 · 31
18. 情绪对了再吵架 · 33
19. 知道自己的价值 · 35
20. 用正面角度诠释事情 · 37

21. 伴侣不一定懂你的心 · 39
22. 做个好榜样 · 40
23. 不要为了一点蠢事争吵 · 41
24. 变成世界级的倾听者 · 43
25. 心灵的突然转变 · 44
26. 别忙着抱怨今天有多苦 · 47
27. 让他自己买午餐 · 48
28. 用赞美营造惊喜 · 51
29. 不要希望伴侣不一样 · 53
30. 别让伴侣当场难堪 · 55
31. 说话前先想清楚 · 57
32. 找出自己制造的问题 · 59
33. 做完收尾的工作 · 61
34. 怀抱温柔的思想 · 62
35. 保持慈心 · 64
36. 重燃爱的火花 · 66
37. 别让瞬间的思绪困扰你 · 67
38. 降低自己的“维修度” · 69
39. 快乐做自己 · 71
40. 醒来时想3个爱他的理由 · 73
41. 放下怒气, 选择平静 · 75
42. 别为偶尔的批评抓狂 · 76
43. 保持游戏心情 · 78
44. 停止排练不快乐 · 79
45. 别在每个故事中扮主角 · 81
46. 许下重新开始的承诺 · 83
47. 避免列正彼此 · 85
48. 做对方的好朋友 · 87
49. 对自己的幸福负责 · 89
50. 精通心连心的对话艺术 · 91

VI

51. 不要为坏心情找理由 · 93
52. 停止自我防卫 · 95
53. 感恩这一切 · 97
54. 留下相处的时间 · 98
55. 合力做善事 · 100
56. 这件事真有那么重要吗? · 102
57. 别重施故技,却期待结果不同 · 103
58. 爱的回应 · 105
59. 照照镜子 · 107
60. 让伴侣自在地做个凡人 · 109
61. 平静地接受改变 · 111
62. 不要过度分析缺点 · 113
63. 选择做个支持者 · 114
64. 向前跳往后看 · 115
65. 快乐的人等于快乐的伴侣 · 117
66. 关心伴侣的梦想 · 119
67. 不要低估爱的力量 · 120
68. 不要让孩子阻碍你们 · 122
69. 转化不经意的多余评论 · 124
70. 不要把工作情绪带回家 · 126
71. 问问伴侣:“跟我相处的最大难题是什么?” · 128
72. 不要询问动机 · 130
73. 欣然接受称赞 · 132
74. 放下伴侣的3大毛病 · 134
75. 避免负面的绝对声明 · 136
76. 接受可预期的事 · 138
77. 别把小事看得太严重 · 139
78. 把写信当做沟通工具 · 140
79. 别让伴侣如履薄冰 · 142
80. 让自己更可爱的计划 · 144

81. 善意地接受道歉 · 146
82. 想想你不用做的事 · 147
83. 常练习放松自己 · 149
84. 别代替伴侣发言 · 151
85. 互相启发心灵 · 152
86. 抛开嫉妒 · 154
87. 允许伴侣拥有癖好 · 156
88. 别再那么苛求 · 158
89. 不确定之前,先喊暂停 · 160
90. 学习无条件的爱 · 161

91. 自己动手做 · 163
92. 说声对不起 · 165
93. 把比较心藏起来 · 167
94. 向年轻人学习 · 168
95. 放下固执 · 170
96. 提升生活的品位 · 172
97. 允许伴侣偶尔失控一下 · 174
98. 找回生命的平衡点 · 175
99. 回想爱情的魔力 · 177
100. 珍惜彼此 · 179



1. 一起静静地坐着

我们相信，要保持爱的联系，最简单、平静又有效的方法之一，就是练习静静坐在一起。这个很美、却很少有人使用的方法能为彼此带来爱的心情，同时加强你们的联系。

你可以想到上百种夫妻会一起分享的事：谈话、争执、讨论、计划、回忆、吵架等等。只有少数夫妻，不管他们在一起多少年了，都会偶尔拨出时间，只是静静坐在一起，用不着说一句话。但是这种沉默的沟通却是和伴侣相处时最重要的事情之一，也可能是最有效、最有力量沟通方式。

要练习这种方法非常简单。你们只要在一个安静舒适的环境中静静坐着。如果你喜欢，可以握着对方的手。你们可以闭上眼睛，停止所有的思绪，一起平静又缓慢地呼吸，就这样宁静与相爱地坐着，可以一起坐几分钟或更长一点的时间，完全看你们的需要。

当两个人沉默地静坐时，一些奇妙的事就发生了。你们之间不再有防卫心理，反而能敞开心房。当你们睁开眼睛时，会感到更平静与更多的爱——对彼此的爱，对你自己的爱。你们之间的摩擦消除了，或至少朝解决的方向发展。你们很容易看到对方的无辜，也会爱他本来的面貌，而不会坚持改变，以符合你的期望。你会发现过去感觉到的不愉快，或你经常为小事抓狂的倾向，现在都消失了。你会觉得自己更有智慧、更慈悲，甚至想微笑起来。

大部分人都认为所谓的沟通就是互相讨论批评，以找出最好的相处方式。但讽刺的是，最好的充满爱的沟通方法，却是用不着说一句话的。享受这样的沉默吧！

2. 学会自嘲

除了健康的幽默感——特别是自嘲的能力，没有任何东西能让你超越日复一日的挫折感。在每一种长远的两性关系中，都会到达伴侣了解你，就像你了解自己一样清楚的境界。他看到你的奇行怪癖，预料你会有变态的回应，也知道你在什么状态下会拿石头砸自己的脚。就算你很努力地尝试，也很难在伴侣面前隐藏自己的感觉。

如果你无法自嘲，就等于在走一条漫长又崎岖不平的路。你会在两性关系中挣扎不已，当伴侣取笑你，注意到你的缺点，并偶尔指出来时，你会感觉到，而且很可能反应出有点自我防卫的样子。这样只会更加恶化与强调出你的弱点，使它们变得更明显。除此之外，你对伴侣的批评所产生的反应，也会成为你们要面对的另一个问题——原本是一桩“小事”，现在变成大问题了。

观察一下那些很快乐而且彼此相爱的伴侣，你会发现他们都有开自己玩笑的能力。当他们自己的缺点浮现时，双方必然都有开阔的胸襟，以保持轻松愉快的心境。如此会创造出一种偶尔开开玩笑也无妨的环境，每个人都会觉得很安全，愿意做一些评论或提出建议。由于双方都有安全感，你们的关系也会更深远、更茁壮。

观察到一些人因为能保持幽默感，化解了潜在的争吵，是一种很棒的感觉。在大多数的例子中，争执都会烟消云散，或轻易化解了。有一次我们跟一对夫妻共处，那位妻子对丈夫说了一些略带嘲讽的话。她尤其说了一句：“你就是话多！”而这个丈夫的回答就是本策略的最佳示范。他自嘲地说：“你说的没错！我一个人就可以独

撑大局了！”除了这句话原本的含意之外，这表示他还有能力看清妻子话中的真意，保持谦虚，愿意取笑自己的习性，而让事情在变得更严重之前就化解掉了。通常，当你保持谦逊，同时又有幽默感，你的伴侣就会感觉到自己言论刺耳，愿意向你道歉。就算不是如此，这对你来说也没什么大不了，不值得展开争端。

在这么多年当中，我们看过太多例子，同样的对话模式最后变为恶意的争吵，就是因为受到批评的一方无法保持幽默感与轻松的心态，一听到对方说出不太中听的话，就马上自我防卫或自我膨胀。无法保持幽默感，会使得你反唇相讥、大发议论或开始争吵。

当一个人把自己看得太重要时，就算他只是对自己发作，你也能感觉得出来。他的情绪改变了，一向的习惯、说话的腔调、肢体语言都不同了。这件事没有别的解决方法：没有幽默感，你就是在自讨苦吃。

记住，就因为你是个非常好的人，你的伴侣才花了大半生的时光与你共处。如果你的伴侣偶尔说一些无伤大雅的批评，或许其中真有几分道理。但就算是一派胡言，或许最好的方法也是一笑置之，不要斤斤计较。因为你能自我解嘲，也不把自己看得太重要，你就会变成一个很容易相处的人。你的伴侣不会老是有如履薄冰的感觉，随时害怕你会发脾气。最后，因为你为伴侣创造了一个滋养又安全的环境，你们的关系会充满爱与无穷的乐趣！

3. 过了就算了

一天我在开车时收听一个热线广播节目。在不到半小时内，有三个人打电话来抱怨他们的伴侣做的一些事——其中一位是“可能做的事”。在这三个例子中，所谓的事件都是陈年旧事了。其中一个女人的问题是，她的丈夫两年前“可能曾跟另一个女人打情骂俏”。她完全摆脱不了这件事，怀疑自己该怎么办？另一个则抱怨说，这么多年来，她的丈夫总是很冷漠，从来不肯听她说话。她也试着找出自己到底做错了什么，那情形就像是她在脑中打乒乓球一样，说着“可能是这件事，也可能是那件事”之类的话。最后是一个男人打来，表示他对第一年的婚姻非常失望，因为他的新婚妻子刷了一堆卡让他付账。他晚上总是睡不着觉，一直担心她在某个时刻会重施故技，即使她看来似乎已经修正恶习，学到教训，他仍然很气恼她所做的事“损害到他们未来的安全保障”。

当时我很想大叫：“过去就算了！”但主持人很少做这样的建议，相反地，她鼓励他们纠缠不清，努力分析整个事件，让他们的脑海中充满了疑惑、恐惧与更多的担忧。她可能会这么说：“你是不是觉得这已经变成一种模式了？”或是：“老天！我以前就听过这样的事，小心！”

在我继续往下说之前，我要声明我并不是在为发生婚外情、不肯倾听或过度浪费的人找借口。这些问题都可能，通常也真是婚姻问题的来源，或其他两性关系的问题所在。然而，大多数人似乎完全忽略了一直绕着这类问题打转，不愿意让它过了就算了的心理会对婚姻造成多大的负面影响。我们忘了跟一个不肯放手、老是把过