

畅销全球

15年

别再为小事抓狂

女人篇

从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

让心灵远离敏感、脆弱，轻松应对生活琐事，
绽放无穷魅力。



[美] 克瑞丝·卡尔森 朱衣 译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR WOMEN

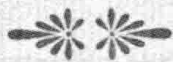
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE



别再为小事抓狂

—— 女人篇 ——

从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。



[美] 克瑞丝·卡尔森 朱衣 译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR WOMEN

江苏文艺出版社
JIANGSU WENYI PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

别再为小事抓狂. 女人篇 / (美) 卡尔森
(Carlson, K.) 著; 朱衣译. -- 南京: 江苏文艺出版社
, 2014.2

(读客睡前心灵文库)

书名原文: Don't sweat the small stuff for women

ISBN 978-7-5399-6813-1

I. ①别… II. ①卡… ②朱… III. ①女性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第282084号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR WOMEN By KRISTINE CARLSON
Copyright:© 2001 BY KRISTINE CARLSON
This edition arranged with THE FIELDING AGENCY, LLC
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2014 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.
All rights reserved

中文版权©2014上海读客图书有限公司
经授权, 上海读客图书有限公司拥有本书的中文(简体)版权
图字: 10-2013-527号

书 名 别再为小事抓狂. 女人篇

著 者 (美) 克瑞丝·卡尔森

译 者 朱 衣

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 潘 炜 孙 青

责任监制 刘 巍 江伟明

策 划 读客图书

版 权 读客图书

封面设计 读客图书 021-33608311

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 10

字 数 195千

版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6813-1

定 价 32.00元

如有印刷、装订质量问题, 请致电010-85866447 (免费更换, 邮寄到付)

版权所有, 侵权必究

推荐序

女人不再为小事抓狂

理查德·卡尔森

现在，我坐在这里为克瑞丝·卡尔森的书写序，既是美梦成真，又是一种光荣。我跟克瑞丝不仅有十五年以上的婚姻，我们还是真正的知己。我们分享大量爱与尊重的体验，最重要的还有欢笑。

你很快就会发现，克瑞丝是一位美丽的作家，但她远不止于此。她还是位充满爱心、尽职尽责的母亲，更是许多人的朋友。她聪明、仁慈、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。她是个乐观的人，也是个愿意面对现实的人。她能体会到大多数女人面对的问题，而她也有特殊的天赋，总能给予恰当的解决方法。

这些年来，克瑞丝跟我一直在反省、讨论“别在为小事抓狂”系列中的问题、解决方案、处理策略等等。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。跟克瑞丝谈话很有趣，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保持幽默。她从不讥笑别人，却会嘲笑自己，这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，我承认自己有点偏心，不过我还真的没碰到过有人能比克瑞丝更善于处理女人为小事抓狂的问题。事实上，克瑞丝比起我，更能理解跟女人密切关联的话题。因此，虽然我拥有两个并不“完全了解”的女儿，但我很高兴有克瑞丝在身边掌管一切。

我相信你会喜欢这本书。对于一天当中发生的各种事件，这本书提出的处理建议都充满了智慧。克瑞丝能用诚实、负责、生动的方式触及到问题的核心。你所阅读的是一些普通常识，却都带着敏锐的角度与深刻的智慧。

我有很多好朋友都是女人。这些年来，我也遇到过许多来自世界各地的女性。在成长的过程中，我有一位伟大的母亲，还有两个很棒的姐妹，现在我有两个女儿。阅读这本书，在每一页中，我都能看到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、单身的、已婚的、离婚的或者寡居的。

我常常说：“我们联结在一起。”

我的意思是，身为世界公民，我们都得面对如何生活的问题，没有一个人能够幸免。但是，毫无疑问，女人跟男人截然不同，不同的话题、问题、关心的角度、观点的倾向与优先顺序。虽然我永远没有机会完全明白做女人的滋味，但是我真的确信，每一个女人

都能从这本书中获益。

我最大的希望，是所有的人，包括男人跟女人，都能学会如何过得更快乐幸福、如何过上更平静安详的生活。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“别再为小事抓狂”的一种很有趣的方式。

作者序

尽情爱自己

克瑞丝·卡尔森

大体上来说，女人过得从来没有像现在这样好。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）。

在白领与蓝领专业的领域中，女人们跨出了惊人的一大步。几乎在所有的行业中，我们都打破了严格的性别界限。比起以往的任何时代，我们都更受到别人的尊重，也更尊重自己，我们确实应该得到这样的待遇。我们现在活得更独立、自主、舒适，也更有能力过富裕、充实的生活。

然而，在我们为自己创造了许多选择的同时，也有肩负起真正的困惑与难以承受的压力。我们跟过去的女人不同，我们缺乏具体的生活模式去依循。

相反，我们被期望着要做所有的事，而且是随时随地。我们运用自己的能力去做多项工作，尽可能地扩大自己的能力范围以达到新的层次。我们是“女超人”，但我们也因此疲惫不堪！

但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。在面对大事时，女人表现出的坚强令人惊讶，尤其当情况危急时，我们真的能够表现得很好。如果有危机出现，女人总能及时力挽狂澜。如果朋友有需要，我们也会立刻伸出援手。要是某个家庭的孩子生病了，也总是会向女性求助。如果一定要牺牲，女人也总会挺身而出，想尽办法去做必要的事。

但从另一个角度来看，我们女性却也是最容易为小事而迷失自我的。我们会为了小事吹毛求疵、生气嫉妒、烦躁不安、紧张兮兮。我们中许多人都在追求完美，过度掌控一切，也很容易被触怒。

我们把事情都看成是冲着自已来的，很容易反应过度或夸大其词。我们经常会因为鸡毛蒜皮的小事就感到厌倦、恼怒与泄气。

与理查德·卡尔森合写《别再为小事抓狂：爱情篇》一书，是一段很棒的经历。不过，我承认，当理查德要我一个人写这本书时，我心底真的有种想立刻逃跑的冲动。

但经过深思熟虑之后，我知道这是一项挑战，也是我个人的心灵之旅，我不能就这样拒绝掉。这给我一个深刻反省的机会，让我能把自己期待一生都能实践的观念，诉诸文字。

我希望你能明白，这本书中的建议并不是来自一位超凡脱俗，或自以为已经达到理想状态的女人。完全相反，我只是一个非常普通的女人，每天都在处理书中所提到的问题与挑战。

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、开支预算、男人、朋友、生活方式、时间管理、沟通方式、养育子女与保持心态平衡等种种问题。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，就是大多数时刻都是个真正乐观的人。看到一只装着半杯水的杯子，我会认为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上，是一件很美妙的事。内心的幸福快乐与平静永远是我的第一选择。因为天性使然，也因为朝这方向所作的努力，我开始发现实在没必要为小事抓狂（至少大多数时候是如此的）。

我写这本书的目的，就是要为你指出大致的方向。我已经发现，只要越不被干扰，我就越能享受自己身为女人的乐趣。

跟许多其他的女人一样，我找了各种理由来品味身为女人的滋味（尽管有些内容非常肤浅，但趣味十足）。

我喜欢带蕾丝的T恤，法式乡村风味的图案，肉桂的辛辣香气。我很爱洗精油浴，也爱在脸上涂涂抹抹。对我来说，世上没有比做“妈妈”更棒的事了，我很爱为女儿梳头、涂指甲油。我也很享受做理查德的妻子。

我很珍惜我的女性朋友们，也很重视彼此每天交换的感受、理解与同情。我热爱用艺术展现自我，把家打造成温馨的避风港。我喜欢运动，练习瑜伽，静坐冥想。我也承认，我还爱逛街购物。

从另一方面来说，我也亲身经历了当代女人所面对的诸多挑战与问题。这些事包括做一个全职的公司员工，以及边照料孩子边兼职打工。我还做过全职母亲与家庭主妇。在某些事情上我相当成功，但在另一些事情上却表现得不怎么样。

我单身过，后来结婚了。有很长一段时间，我和丈夫都在窘迫的财务状况中挣扎奋战。当然，我已经很难再回想起来，自己也曾经是个叛逆的青年和大学生。

这本书是为这样忙碌的女人写的——她想要过丰裕充实的生活，让精神与物质世界融合为一，而不必放弃她们能给予的一切。运用了本书介绍的这些策略，你的人生不一定会十全十美，但毫无疑问，你会收获更多喜悦，并且发现自己的所作所为都开始井井有条。

我所写下的策略都很容易实行，而且效力无穷。

每一种策略都在向你展现要如何更看重自己的价值，如何与心灵沟通，以及给自己更多的时间，开启新视野，放下那些困扰着自己的小事。

简单来说，这些策略会给你更多选择，让你变得不再容易反应过度。这样你才能迅速响应，深思熟虑。

我一直深信，女人有着不可思议的智慧，只要作一点变化与调整，不论幅度大小，我们都能将这深刻的智慧表现出来。

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，也很荣幸能与你分享本书里面的内容，尤其这是针对女人而设计的。

我衷心地认为，每个女人都有独特的天赋，拥有无穷的潜力、智慧、创意、爱意、仁慈、力量、温柔与同情心。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

推荐序 女人不再为小事抓狂 / 1

作者序 尽情爱自己 / 1

第一章 做个懂得放松的温柔女人 / 1

1. 向“女超人”说再见 / 3
2. 早一小时起床，让生活更有序 / 8
3. 接纳朋友的不完美 / 12
4. 享受当下的无聊 / 15
5. 不用媒体的“完美标准”衡量自己 / 19
6. 先问清楚：“你是要建议还是倾听？” / 21
7. 整理家中的混乱，也是整理自己的思绪 / 24
8. 享受偶尔的小脏乱 / 26
9. 停止习惯性地后悔 / 28
10. 你曾经对朋友火上浇油过吗？ / 31
11. 满怀爱意地与别人说话 / 33
12. 满怀爱意地倾听别人说话 / 36
13. 你厌恶别人身上的缺点，可能自己也有 / 39

14. 所有的意外，都是完美人生计划的一部分 /42
15. 拥有至少一位能互相扶持的好友 /45
16. 放下你的忙碌，为孩子留下快乐的童年回忆 /47
17. 自我反省，让你的内心更丰富 /50
18. 7个小技巧，让你不再为小事抓狂 /53
19. 拒绝过分敏感 /56
20. 主动提出要求，让家人帮你分担家务 /59
21. 向他人看齐，是嫉妒的开始 /61
22. 留一点时间给自己独处 /64
23. 在爆发前，让怒气温和地释放 /67
24. 发现你的天赋 /70
25. 兴趣很重要，家庭也很重要 /73
[幸福女人小诀窍] /76

第二章 做个了解自己的聪明女人 /79

26. 从容接受别人的赞美 /81
27. 不要通过网络表达负面情绪 /83
28. 越沉着安静，内心就越强大 /86
29. 分辨直觉与恐惧的差异 /89
30. 设定底线，不做事事顺从的女人 /92

31. 并不是所有的事都会如你所愿 /95
32. 容许适度自我怀疑 /98
33. 宽恕这个世界吧！ /100
34. 停止肤浅的对话 /102
35. 特殊时期，给自己特殊照顾 /105
36. 降低你的抗压能力 /107
37. 放手，让孩子自由长大 /110
38. 给爱的人写一封诚意十足的信 /113
39. “多多益善”，真的吗？ /116
40. 有些争吵，注定没有结论，也就毫无意义 /118
41. 停止随意发号施令 /120
42. 重视外表，更要重视内在美 /122
43. 你的方式不是唯一的方式 /125
44. 别放大自己或别人的缺点 /128
45. 庆贺自己有孕育生命的能力 /131
46. 静坐冥想，让身心恢复平静 /134
47. 干扰你的事发泄一次就够了 /136
48. 你的优先顺序是什么？ /138
49. 不要每天量体重 /141
50. 为自己身为女人而欢呼 /143
- [幸福女人小诀窍] /145

第三章 做个勇于选择的自信女人 /147

51. 别再钻思想的牛角尖 /149
52. 日常工作也能滋养你的心灵 /152
53. 抓狂，可能是你的“自我”引起的 /155
54. 人生总是需要新朋友 /157
55. 优雅地变老 /159
56. 抓狂前想一想：“或许他真的不在行！” /162
57. 回到安静的内心世界 /165
58. 穿对你的独特风格 /168
59. 找到能让你不再抓狂的象征物 /170
60. 要冷静，抓狂不解决问题！ /172
61. 跳出例行公事，找些不同的乐子 /174
62. 感恩生活中发生的小事 /177
63. 尊敬你的母亲 /180
64. 结婚、单身都要快乐 /183
65. 规划自己的角色，找出最适合自己的路 /187
66. 一件事的好与坏，取决于你的态度 /190
67. 看到别人做的好事，传播出去 /192
68. 学会毫无内疚地说“不” /195

- 69. 别让时间表密密麻麻 /198
- 70. 来一次女性专属假期 /200
- 71. 不要为了家人、孩子、朋友，失去自我 /202
- 72. 减轻思想给你造成的困扰 /205
- 73. 全都出错了，就笑一笑吧 /208
- 74. 想到什么，就去做吧！ /210
- 75. 直接面对你的抱怨对象 /213
- [幸福女人小诀窍] /217

第四章 做个热爱生活的成熟女人 /219

- 76. 丢掉面具，做性感女人 /221
- 77. 尽量远离八卦，或只与一个人分担 /225
- 78. 提早找好候补保姆 /227
- 79. 新技能为你节省时间，但别全用来工作 /230
- 80. 记住：暴跳如雷解决不了问题 /233
- 81. 抓住每一个放松的机会 /236
- 82. 把目光从小事上移开 /239
- 83. 生活在变，你也应当跟着改变 /242
- 84. 对着别人大吼大叫，只会让事情更糟糕 /246
- 85. 懂得舍弃，才能获得更多 /248

86. 你曾真正采纳朋友的提议吗? /251
 87. 放轻松一点, 事情真的没有那么坏 /255
 88. 找到令你抓狂的“痛处” /258
 89. 你的情绪与他人或外界无关 /261
 90. 专注于眼前的美丽 /264
 91. 多付出百分之十的同情心 /267
 92. 记住, 情绪低落只是暂时的 /270
 93. 遇到挑战, 一步一步走就好 /273
 94. 生与死之外, 都是小事 /275
 95. 女人要随时为独立作准备 /278
 96. 想一想, 是什么让你真正快乐? /281
 97. 跟着感觉走, 不必执着一条路 /285
 98. 放下超重的情绪负担 /287
 99. 轻松打包, 尽兴旅行 /290
 100. 珍惜生命这趟旅程 /295
- [幸福女人小诀窍] /298