

畅销全球

15年

别再为小事抓狂

爱情篇

从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

轻松化解两性间的小摩擦、小误会，令你们
永远如热恋般甜蜜！



[美] 理查德·卡尔森
克瑞丝·卡尔森 朱衣 译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF IN LOVE

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



别再为小事抓狂

—— 爱情篇 ——

从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

[美] 理查德·卡尔森
克瑞丝·卡尔森 朱衣 译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF IN LOVE

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. 爱情篇 / (美) 卡尔森
(Carlson,R.), (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 in love
ISBN 978-7-5399-6810-0

I. ①别… II. ①卡… ②卡… ③朱… III. ①人生哲
学—通俗读物②爱情—通俗读物 IV. ①B821-49
②C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第282860号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF IN LOVE By RICHARD
CARLSON AND KRISTINE CARLSON
Copyright: © 1999 BY RICHARD CARLSON AND 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. 爱情篇

著 者 (美) 理查德·卡尔森 克瑞丝·卡尔森

译 者 朱 衣

责任编辑 丁小卉 姚 丽

特约编辑 孙 青 赵晨凤

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 10.5

字 数 198千

版 次 2014年2月第1版 2014年2月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6810-0

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

前言

让爱情永远如初恋般甜蜜

理查德·卡尔森 & 克瑞丝·卡尔森

通常你问别人：“你们夫妻最近关系怎么样？”对方总会这么回答：“我想，还好吧。”或是给你其他类似的不太热衷或不太确定的答案。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，他们可以说双方关系很好，但彼此之间还是会有争执、不满，或至少对彼此有一些不同的期许。他们之间或许会发生冲突、争吵，缺少和谐与满足，彼此怨恨，渴望伴侣有所不同，或缺乏真正的喜悦与感恩之心。

我们要你思考的是，不管你目前的两性关系是什么模式，无论是非常甜蜜还是有很多问题，只要再多一点努力，它都可能变得更好。没有一种两性关系是完美无缺的，但它们都是独一无二的，我们相信，不管是浪漫的二人世界还是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，同时也能改善你的生活、扩大你的视野，而这正是本书所要传达的观念。

人类实在是卓越非凡的生物，当我们拥有明确的观点或目标时，通常都能实现梦想或至少能向它迈进。从两性关系来说，这意味着拥有长远深刻的观点是很重要的。

这也就表示，你可以拥有一切——你可以是最好的朋友、灵魂的伴侣、忠实的伙伴。不论是你个人还是作为对方的另一半，你都能变得更有爱心、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，以及更棒的倾听技巧。最重要的是，你不会再把自己看得那么重要了。你可能会拥有比这些更多的能力，拥有任何一种你认为是崇高的品质。或许最好的部分是当你或伴侣不合“标准”时，你会放松自己，也会放松你们之间的关系——你不会因此而“抓狂”！这一切成果都需要一点企图心与练习。

尽管我们有着乐观的天性，但我们也不是不切实际的人。我并不是说，如果在爱情中不为小事抓狂，你们就不会有问题和争议，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你抓狂。但是，我们的建议确实能让你减轻沮丧感，也能让你在面对挣扎与困难时，可以用比较轻松与宏观的角度来看待。换句话说，就算你面临问题，你也有自信超越问题、解决问题。当问题解决之后，你们又能重新寻回那份爱意相连的感觉。

一起写这本书让我们享受到极大的乐趣，也是生活中最精彩的时刻。这本书给了我们一个机会仔细思索，找出创造爱与美好关系的关键。

我们都不认为自己是两性关系的专家，但确实感到我们之间的关系美好无比。我们已结婚十多年，在大部分相处的时间中，我们都充满了爱、亲切与尊重，也将彼此当作最好的朋友。当然，偶尔也会有让对方神经紧张的时刻，但我们可以很快乐地说：那样的时刻真的很少很少！

在反省我们的关系时，我们都很清楚彼此有很多缺点，而通常，我们最大的优势就在于不为小事抓狂。大多数时候我们会让对方放松，只注意对方的优点，忽略缺点。更多的时候，我们会让事情过了就算了，而不是一直放在心中跟对方较量。我们都愿意做更仁慈的人，而不是更正确的人。我们也都有能力开自己的玩笑。我们也发现，只要不那么神经紧绷，生活就会变得轻松许多，彼此也会更相爱。

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，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”，总是令人叹服。

你应该也同意，大部分人在处理生命中的重大事件时，都充满了勇气、尊严与创意。比如孩子病了，大家会聚在一起，彼此分担、支援、祈祷，贡献力量，发挥无私的爱。同样地，当一对夫妻

遇到了悲剧——家中有人生病、死亡、破产，或其他悲痛、困难的事件时，通常双方也会同心协力，结合彼此的力量牺牲奉献，想出解决问题的方法并坚持下去。

幸运的是，大部分人遭遇的“大事”并不多。换句话说，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。这些事确实会发生，并且一旦发生可能会造成严重的影响。但是这类事件通常只是偶尔发生，并不会密集出现。说来也奇怪，我们像是生来就具备了应付大事，而非处理小事的能力。我们知道必须走出这段低潮期，所以彼此都能发挥出内心最美好的一面，共渡难关。

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——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。也因为如此，学习如何面对小事非常重要，这些事就在眼前，而且每时每刻都在发生。我们也发现，如果学会用平静的心面对小事，当我们需要面对生命中的大事时，也会变得更容易一些。我们希望这本书能带给你力量，帮助你在面对两性关系中恶劣的小事时，能用更轻松、更开阔的心情来处理。相信你会发现，放下那些令人心烦的小事后，你会找到更轻松的新方法来滋养与关爱彼此。

附带一提的是：我们一起合写这本书，但其中有些策略主要来自理查德的观点，另一些则出自克瑞丝。为了方便读者了解，由克

瑞丝提供的点子会在文后加上“克瑞丝”的标志。至于出自理查德或两人共同想出来的点子，就不再注明。

我们的目的不是要你模仿我们，或将我们当作自己爱情关系的范本，而是希望这本书所提供的点子能帮助你创造一个梦想中的两性关系。所以，在一起开始这趟生活的探险前，我们的首要建议是：摘下那颗最美丽的星星。你的眼界越高，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，你会体验到过去想象不到的热情与爱。祝你幸运，爱得开心！

目 录

前 言 让爱情永远如初恋般甜蜜 / 1

第一章 别让小事毁了你们的爱情 /1

1. 当另一半是你最好的朋友 /3
2. 面对伴侣的批评，不妨一笑了之 /6
3. 不要总把对方犯的错挂在嘴边 /9
4. 放下伴侣的三个小毛病 /12
5. 下一个真的会更好吗？ /15
6. 不要总是比较谁的付出更多 /18
7. 固执，是真正的问题所在 /21
8. 伴侣不是你的出气筒 /24
9. 抓狂前，先想一想：“这到底是谁的怪癖？” /27
10. 用对方习惯的方式沟通 /30
11. 避免说：“我爱你，但是……” /33
12. 当你心中充满爱时，爱情自然会不期而至 /36
13. 看起来很严重的事，真的是不好的吗？ /39

14. 别代替伴侣发言 /42
15. 大声说“对不起” /44
16. 不要强迫另一半做某些事 /47
17. 给人生的转型期多一点时间 /50
18. 情绪对了再吵架 /53
19. 在爱情中，没有谁比谁更重要 /57
20. 每件事都可以换个角度看 /61
21. 伴侣不一定懂你的每一个想法 /64
22. 要想改变对方，先要改变自己 /66
23. 你在为大事争吵，还是为小事争吵？ /68
24. 倾听是一种关心的方式 /71
25. 转变你的心，才是改善关系的根本 /74
「让爱保鲜小诀窍」 /77

第二章 让温柔重燃爱的火花 /79

26. 你们之间的话题，只剩抱怨今天的辛苦吗？ /81
27. 花些小钱就能让他快乐，为什么不呢？ /84
28. 赞美，让对方知道你为何喜欢他 /87
29. 爱他，就接受他现在的样子 /90
30. 别让伴侣当场出糗 /93

31. 不要老是泼对方冷水 /96
 32. 看到自己所制造的问题 /99
 33. 尽量为对方多做一点事 /102
 34. 让温柔的思想治愈你的抓狂 /104
 35. 避免当着他人的面纠正彼此 /107
 36. 不要总把另一半与他人比较 /110
 37. 别让瞬间的思绪困扰你 /112
 38. 暂停一下，让自己多想一下 /115
 39. 爱情不需要被拿来比较 /118
 40. 醒来时想三个爱他的理由 /121
 41. 放下怒气，选择平静 /123
 42. 别为偶尔的批评抓狂 /126
 43. 保持游戏心情，多在一起开玩笑 /130
 44. 真的不要胡思乱想 /133
 45. 别在每个故事中扮主角 /136
 46. 许下重新开始的承诺 /139
 47. 对另一半保持慈悲心 /142
 48. 享受两人安静独处的时光 /145
 49. 对自己的幸福快乐负全责 /147
 50. 彼此倾听，彼此分享 /150
- 「让爱保鲜小诀窍」 /154

第三章 以包容重获爱的回应 /157

51. 不要为坏心情找理由 /159
52. 允许伴侣有自己的怪癖 /162
53. 感恩对方的努力，因为这一切并非理所当然 /165
54. 忙，不是忽略爱人的借口 /168
55. 也想想那些你不用做的事吧 /171
56. 问一问自己：这件事真有那么重要吗？ /175
57. 你是否在重复同一件事，却期待不同的结果？ /177
58. 我爱你，因为你就是你自己 /180
59. 当你责怪对方时，其实也是在责怪自己 /183
60. 让伴侣自在地做个普通人 /186
61. 改变在所难免 /190
62. 过度分析爱人的缺点，会伤害彼此的关系 /193
63. 在低潮期，相信他、支持他 /195
64. 试着站远一点，旁观现在的问题 /198
65. 那些能让伴侣快乐的小事，何乐而不为 /201
66. 问问爱人的梦想是什么 /204
67. 没有人做家务吗？那就自己动手吧！ /207
68. 不要让孩子阻碍你们的相处 /210

- 69. 那只是一句无心的话而已 /213
- 70. 不要把工作情绪带回家 /216
- 71. 问问伴侣：“跟我相处的最大困难是什么？” /219
- 72. 不要总是过问对方做事的动机 /222
- 73. 欣然接受他人的称赞 /225
- 74. 放下对爱人的苛求 /228
- 75. 避免给他贴上负面标签 /231
「让爱保鲜小诀窍」 /234

第四章 重新找回爱情的魔力 /237

- 76. 凡事预估到最坏的结果，你就不会抓狂 /239
- 77. 留给对方犯错的机会 /242
- 78. 一些无法说出口的话，就写在信里吧 /245
- 79. 你给伴侣造成了焦虑或压力吗？ /248
- 80. 在忙碌中，也要找回生命的平衡点 /251
- 81. 除了开口道歉，接受道歉也需要练习 /254
- 82. 一起分享付出的喜悦 /257
- 83. 找到专属自己的减压技巧 /261
- 84. 抓狂可能是身体给你的信号 /264
- 85. 在他人都不理解时，更需要你来支持他 /266

86. 抛开嫉妒，停止与他人作比较 /269
87. 停止自我防卫 /272
88. 与其修补裂缝，不如为爱情加温 /275
89. 提出较少要求和命令的人，更容易相处 /278
90. 以爱来回应对方的恼怒 /281
91. 开展一项改变自己的计划 /284
92. 与人分享你的“不抓狂”经验 /287
93. 找回热恋时的小火花 /290
94. 永远像年轻人一样恋爱 /292
95. 你的仁慈与体贴，可以化解对方的抓狂 /296
96. 提高对自己的要求和品位 /299
97. 偶尔让伴侣发飙一下 /302
98. 表达爱意，需要多多练习 /305
99. 不如重新追求对方吧！ /308
100. 分享彼此喜欢的优点 /311
「让爱保鲜小诀窍」 /314



第一章

别让小事毁了你们的爱情

当我们懂得放下一些鸡毛蒜皮的小事，不再轻易为此争吵时，就能将焦点集中在对方的优点上，更和谐地相处。

1.

当另一半是你最好的朋友

当你对另一半所说的话或做的事感到不满时，问问自己：“如果他是我最好的朋友，我会如何回应与对待呢？”

如果我必须找出一种能让我们的关系保持特殊、有趣，并且历经多年仍然鲜明亮丽的特质，这种特质很可能是：我们从一开始就是真正的好朋友。当然，除了朋友之外，我们也是夫妻，我们对彼此有承诺，忠于对方。我们都非常爱孩子，有相同的价值观与人生目标。我们有许多共同的朋友与相同的乐趣，彼此尊重，也互相吸引。最幸运的是，我们有相似的心灵价值与信仰。但是，无论这些特质有多奇妙与重要，却没有一样能保证爱情会永远新鲜、稳固。

毕竟，有许多忠诚的伴侣在前往教堂结婚的途中，却在车子里大吵一架。也有许多专情的绝佳伴侣有共同的价值观，却经常闹得不愉快。还有更多夫妻拥有共同的朋友、相似的习惯与兴趣，以及