

畅销全球

15年

别再为小事抓狂

——小事永远只是小事——

从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

如果把每一天都当作生命中的最后一天来活，
鸡毛蒜皮的小事就会消失，重要而美好的事物
就会自动浮现。



[美] 理查德·卡尔森 朱恩伶译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...
and it's all small stuff

江苏文艺出版社
JIANGSU ARTS AND LETTERS PUBLISHING HOUSE



别再为小事抓狂

——小事永远只是小事——

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 朱恩伶译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF...
and it's all small stuff

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

图书在版编目 (CIP) 数据

别再为小事抓狂. 小事永远只是小事 / (美) 卡尔森
(Carlson,R.) 著; 朱恩伶译. -- 南京: 江苏文艺出版社,
2013.12

(读客睡前心灵文库)

书名原文: Don't sweat the small stuff and
it's all small stuff

ISBN 978-7-5399-6742-4

I. ①别… II. ①卡… ②朱… III. ①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259256号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF... AND IT'S ALL SMALL
STUFF By DR. RICHARD CARLSON
Copyright: © 1997 BY RICHARD CARLSON, PH.D.
This edition arranged with THE FIELDING AGENCY, LLC
Through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2013 Shanghai Dook Publishing Co., Ltd.
All rights reserved.

中文版权©2013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. 小事永远只是小事

著 者 (美) 理查德·卡尔森

译 者 朱恩伶

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 北京正合鼎业印刷技术有限公司

开 本 890mm x 1270mm 1/32

印 张 7.5

字 数 136千

版 次 2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6742-4

定 价 29.90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

当你即将抓狂时，不妨问一问自己：一年后再看这件事，你还会那么在乎吗？

前言

通过改变自己，来改变一生

我这一代最伟大的发现就是，一个人可以通过改变自己的态度，来改变一生。

——美国心理学始祖威廉·詹姆斯（William James）

我们大部分的人，在听到坏消息，面对难缠的人，遇到令人失望的事情，特别是在身处逆境的时候，往往会陷入一种习惯性的反应，不但对自己一点帮助也没有，还会导致结果适得其反。当我们被小事情搞得动弹不得，感到愤怒、懊恼、动不动就发火时，我们就会产生挫折感，也无法达到自己的目标。我们看不见大方向，一味地钻进消极面，也让原本有意帮助我们的人拂袖而去。简单地说，我们以为自己的生活发生了什么不得了的大事，其实，我们只不过把问题搞得更复杂了而已。

过一阵子后，我们真的开始相信每件事情都重要得不得了。我们没有认识到，能否迅速有效地解决问题，跟我们受问题影响的程度息息相关。我希望你很快就会发现，当你学会以淡然处之的态度来面对人生时，那些看起来似乎是“无路可走”的难题，就会变得

好解决多了。即便是遇到那些真正让你看起来倍感压力的“天塌下来”的大事，你也不会像以前那样完全乱了方寸。

所幸，我们能选择另一种面对生活的态度，那是一种温柔、优雅的态度。这样的人生会变得很轻松。这“另一种”人生态度，就是以新的习惯、看法来取代习以为常的惯性“反应”。这些新的习惯能让我们拥有更富足的人生。

我想要分享一则令我感动的故事，这个故事给我上的重要一课，也是贯穿本书的中心思想。同时，本书的书名也正是源于这个事件。

大约一年前，有一家国外出版商跟我联系，要我邀请著名的畅销书作家韦恩·戴尔博士，为我的另一本书《你的心情可以再次变好》的国外版具名推荐。我告诉他们，戴尔博士虽然推荐了我的前一本书，但是我不知道他是否愿意再推荐一次。不过，我告诉他们，我会试试看。

就像出版界常做的那样，我发出了一封请求信，可是没有收到回音。过了一段时间后，我想戴尔博士如果不是太忙了，就是不愿意写这段推荐文字。我决定告诉出版商我们不能用他的名字来促销这本书。我以为这件事就此了结了。

可是，六个月后，我收到这本书的国外版本，出乎我意料的是，封面上赫然印着戴尔博士为我的前一本书所写的推荐文字！尽管我交代不可以这么做，国外出版商还是把旧书的推荐文转用到新

书上。我感到极为懊恼，担心这个事件可能会牵扯出的问题及后果。所以，我打电话给我的出版总代理，他立刻跟出版商联络，要求将这本书从书架上全数收回。

同时，我也决定写一封道歉函给戴尔博士，向他解释整件事情的来龙去脉，以及所有的补救措施。我忧虑了几个星期，不知道他会有什么反应，然后我就在信箱中接到了一封信。

理查德：

和谐的生活有两个原则。

一、别再为小事抓狂；

二、小事永远只是小事。

就让推荐引言留在那儿吧。

爱你的，韦恩

就是这样！没有说教，没有盛气凌人，没有不愉快，也没起半点冲突。尽管擅用别人大名是多么不道德，但他却以如此雍容大度、心平气和的方式来回应，丝毫不引起半缕波澜。他的回应展现了“顺其自然”以及“泰然处之”等重要观念。

十几年来，我在工作上帮助客户们运用比较容易接受的方法来面对生活。我们一起处理了各种问题，包括压力、感情、工作以及一般的挫折等。

在本书里，我将分享非常明确的策略，一些你可以立即使用的方法，这些方法可以帮助你以更优雅的态度来面对人生。你即将阅读的这些策略，多年来成功地帮助了我的病人和读者，保证是最有效的方法。同时，这些也是我自己最喜欢的人生态度：顺随因缘的人生态度。每一个方法其实都很简单，但是却很有用，可以指引你拥有更宽广的视野，以及更放松的生活。你会发现，许多策略不仅可以用来应付个别事件，还可以用来处理生命中的许多难关。

当你能做到“不再为小事抓狂”时，就算你的人生称不上十全十美，你也可以学会接受生命所给你的一切，而不会去抗拒。正如禅宗所教导我们的，当你学会“放下”问题，而不去抗拒时，你的生命就会开始自然运行。你将会像祈求宁静的祷词所说的那样，“改变可以改变的事情，接受无法改变的部分，并且拥有智慧来分辨其中的差别”。我有信心，只要你愿意试试这些方法，你将能学会和谐的两项原则：

- 一、别再为小事抓狂；
- 二、小事永远只是小事。

当你把这些想法纳入你的生活时，就可以创造出一个更心平气和、更有爱心的自己。

出版十五周年纪念序

把每一天都当作生命中的最后一天

克瑞丝·卡尔森

《别再为小事抓狂》出版十五年来，在全球各地都取得畅销榜冠军，共翻译成四十种语言，印量逾两千六百万册。理查德·卡尔森帮助了许多人以更正面的洞察力看待自己的人生，他借由此书教导读者们活在当下，指引上百万人获得幸福的方针。美国知名主持人奥普拉曾通过节目表达敬意：“理查德·卡尔森的人生道理其实很简单，就是要我们将每一天当成最后一天。”

理查德·卡尔森，是与我结婚二十五年的人生伴侣，他在2006年12月因急性肺栓塞，于加州飞往纽约的班机上骤逝。那天他一如往常走出家门，但再也没能回来。我心目中的理查德·卡尔森是一个男子汉、完美的丈夫、体贴至极的父亲，也是懂得付出的儿子与兄弟，更是许多人的好伙伴。他还是一位现代的先知，尽可能过着单纯的生活，很难想象我们的时代还会有这样的圣人。他怀着谦卑与感恩之心，力行实践自己的言论，并且经常说：“以后别人会记得的，不是我们有多少成就，而是我们懂得生活与爱。”

理查德相信我们真正留给别人的，其实是每一次跟别人相处时，借由爱与关怀的简单行动，分享真正的自我。《别再为小事抓

狂》这本书能感动不同种族、信仰、性别和年龄层的人，其中一个原因就是：生而为人，我们都在同样的小事中挣扎过活；即便面临生命的尽头，人生课题也是大同小异。这本书就是来自我们的日常生活，是人们在试着安身立命时都会面临的挣扎。理查德当然也是凡人，只是他观察与谈论人生时，对于那些阻挡我们快乐的事物，有着非凡的透彻体悟。他告诉我们，拥有快乐与正面的人生态度并不难做到，只要你愿意为自己的人生负责。人生的方向，在于你能保持内心开放，一点一点调整心态，这样你就能从内在逐渐坚强起来。

理查德过世前的那个礼拜，跟我谈到自从《别再为小事抓狂》在美国出版十多年来，发生了好多事情，不只是我们个人还有整个世界，特别是“9·11”发生之后。十多年来，世界因为更多的纷争变得更糟糕、更混乱。生存在这样的时代，我们更需要保持洞察力以展望未来，而这也是提升生命以及家庭、职场和各种亲密关系的关键时刻。毫无疑问，当真正的“大事”发生时——如同我所经历的，失去挚爱与人生伴侣的悲痛，所有小事都将变得微不足道，在生命的庞大历练中消失无踪。

请珍惜生命与爱的恩赐。



读客® 睡前心灵文库

把睡前的时光还给心灵

什么是读客“睡前心灵文库”？

关掉电视、关掉电脑、关掉手机、关掉游戏机，切断与外部世界的任何联系，把临睡前这段静静的时光，还给您自己，还给您的心灵和读客“睡前心灵文库”。

本文库汇集古往今来的大师与哲人，采撷人类思考与探索人生的思想精粹，选择最适合睡前轻松阅读的哲理经典，饱含帮助心灵成长的纯净智慧，帮助您洞见人生的本质、世事的真相、生存的意义与目标，帮助您成为智慧、成熟、内心强大而平静的人。

睡前翻看读客“睡前心灵文库”，带着心灵的收获酣然入睡。



读客 | 睡前心灵文库_001:把睡前的时光还给心灵

《冥想5分钟，等于熟睡一小时》热卖中！

睡不好，学冥想

亚马逊连续2年心灵读本第1名

冥想其实极为简单易学，最初级的冥想，只需几分钟时间，就能让您放松大脑和心情，解除焦虑、疲惫，回到精神饱满、思维清晰的状态，就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

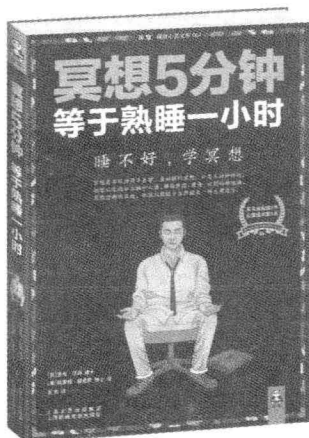
本书教会您由浅入深的冥想法：开会累了冥想一会儿，伏案久了冥想一会儿，精神紧张的时候冥想一会儿，睡不着觉、休息不好的时候冥想一会儿，只需要几分钟的时间，把大脑清空，整个人松弛下来，迅速进入沉静、忘我的状态，精神很快就像是被饱饱地充满电一样，整个人就像从熟睡中自然醒来一样充满活力。

对于初学者而言，第一次冥想练习，往往只能持续5分钟，但这短短的5分钟，就能让您发现自己身体潜藏的活力。

当您完全掌握了冥想，您将会发现一个全新的自己：清晰的思维，超强的注意力，准确的判断力，平静而放松的内心，浑身散发出活力与智慧，让您自己也会吓一跳！

翻开本书，随时随地，随你喜欢的方式，从简单的一呼一吸中，开始您的冥想练习吧。

.....





读客 | 睡前心灵文库_002:把睡前的时光还给心灵

《尼采的心灵咒语》热卖中!

默念尼采心灵咒语，就没有人能伤害你，没有事能困扰你!

伟大哲人尼采道破人生本质的几句话，咒语般简单强大。

尼采，超越了哲学家、文学家、语言学家、诗人等种种界限的哲人，总是能以最优美的方式，一语道破这个世界的秘密；随便读到其中一句，都能让您恍然大悟，接近人生的本来面目。曾经的困惑变得简单清晰，曾经的犹豫不决变成果断坚定——内心强大的人，从来就是这样!

无需时刻保持敏感，迟钝有时即为美德。尤其与人交往时，即便看透了对方的某种行为或者想法的动机，也需装出一副迟钝的样子。此乃社交之诀窍，亦是对人的怜恤。（摘自本书第85页）

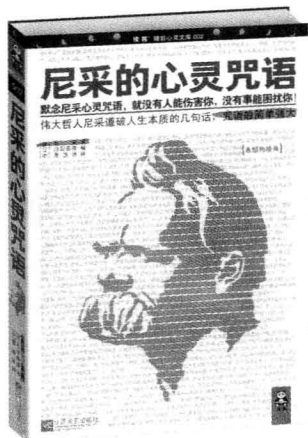
当你深陷自我厌恶中时，吃个饱饭，再睡个饱，比平时多睡会儿，才是最好的调整方法。（摘自本书第5页）

喜悦能让你强大；再高兴些，无论是多么微不足道的事，都要兴高采烈。（摘自本书第25、26页）

.....

本书由日本尼采研究专家白取春彦，采集尼采一生所有著作中最具代表性的226句话，囊括尼采思想的精髓，一经出版，便风靡日本，并以横扫之势席卷亚洲，令世人再次着迷于这个100多年前的伟大哲人。

翻开本书，直抵人生的终极秘密!





读客 | 睡前心灵文库_004:把睡前的时光还给心灵

《请不要灰心呀！99岁柴田老奶奶的处女诗集》 热卖中！

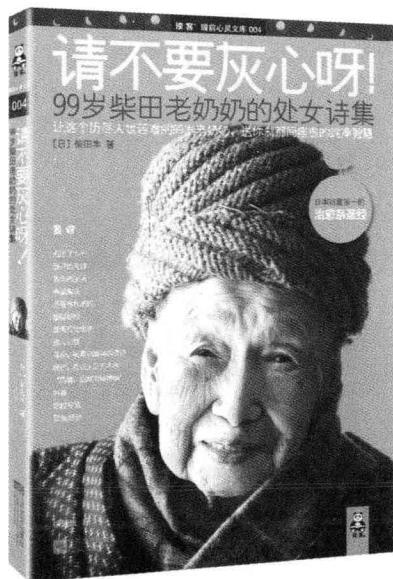
让这个历尽人世苦难的99岁老奶奶，送你刹那间痊愈的纯净智慧

92岁开始写诗，99岁出版第一部诗集，随即风靡日本；用清新有力的诗句，抚慰海啸之后沉浸在伤痛中的一亿日本人。

柴田丰老奶奶，1911年出生在一个富有的盐商家庭，出生不久家道中落，一战爆发，小小年纪出门打工，受尽欺凌；长大嫁人，二战爆发，丈夫出走，父母谢世；大空袭中再次嫁人，抱着吃奶的孩子躲在防空洞里，熬过原子弹爆炸；战后重建，泡沫经济崩盘，过了几年安稳的日子，相依的丈夫去世，深爱的儿子独立，从此一个人生活。92岁那年，开始提笔写诗，用历尽世间一切苦难的心灵，写下世上最美丽温暖的诗句。

翻开本书，领悟老奶奶的纯净智慧，感受刹那间痊愈的欣喜和感动。

.....





读客 | 睡前心灵文库_010: 把睡前的时光还给心灵

《人类梦境排行榜》热卖中!

心理学超级解梦手册。翻开本书，解梦就是这样简单!

53个解梦实例，心理学家手把手教你解梦

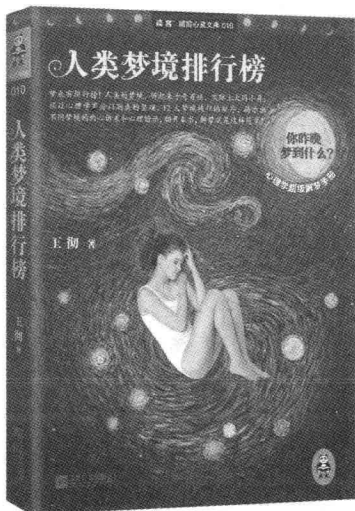
科学研究显示，尽管全世界有60多亿人，但大家常做的梦却只有12种!

人类的梦境，听起来千奇百怪，实际上大同小异，不论你昨晚的梦多么离奇古怪，在当时，就至少有5亿人在做相似的梦! 通过将这些在梦中频繁出现的情节和主题(比如梦见被人追赶而逃跑，梦见自己身患重病，梦见遭遇车祸)分门别类、归纳排序，心理学家整理出了这份神奇的“人类梦境排行榜”。

本书作者王彻，是一名经验丰富的心理咨询师，在开设心理工作室、为数千人解梦释梦之后，他想要告诉你：梦，其实是了解自己最好的工具，不同的梦境背后，其实隐藏着不同的内心诉求和心理暗示。一旦你尝试倾听梦境、理解梦境，被你压抑在内心深处的真实想法便会浮出水面，你将遇见最真实、最自然的自己。

翻开本书，了解全人类最频繁做到的12种梦，你就能准确解读自己所有的梦! 解梦就是这样简单!

.....





读客 | 睡前心灵文库_008, 把睡前的时光还给心灵

《自我激励的100种方法》热卖中!

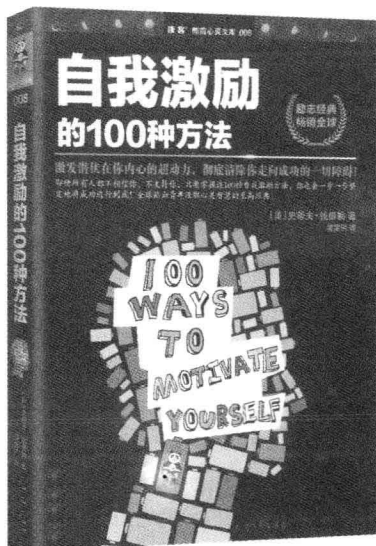
激发潜伏在你内心的超动力, 彻底清除你走向成功的一切障碍!
翻开本书, 让你有目标就一定能达成, 有梦想就一定能实现!

在这个世界上, 没有一种成功不是自我激励的结果。不管什么时代, 不懂自我激励, 你就与成功基本无缘。

自我激励, 不是简单地在内心给自己加油、鼓劲, 它是一种有具体方法可循的心理技巧。当你掌握了这些, 面对各种困难和挫折之时, 内心就会自动生出一种积极向上的动力, 推着你不断向前, 战胜眼前种种障碍, 达成目标、实现梦想! 在这个过程中, 你会惊奇地发现: 你变得比以前更自信、更乐观、更强大了!

本书中的100种自我激励方法, 是美国家喻户晓的励志大师史蒂夫·钱德勒的心血成就, 出版后, 随即横扫欧美, 长期霸占各种图书畅销榜。如今, 本书已经成为全球千万热血青年汲取心灵智慧的至高经典!

翻开本书, 让你有目标就一定能达成, 有梦想就一定能实现!



目 录

前 言 通过改变自己，来改变一生 / 1

出版十五周年纪念序 把每一天都当作生命中的最后一天 / 1

第一章 别再为小事抓狂 / 1

1. 别再为小事抓狂 / 3
2. 接受不完美 / 5
3. 轻松自在，更容易达成目标 / 7
4. 别让焦虑像雪球一样越滚越大 / 9
5. 发生在别人身上的问题，也可能会发生在你身上 / 11
6. 你永远会有做不完的事 / 13
7. 别打断别人的话 / 15
8. 为别人做件好事但不张扬 / 17
9. 任何时候，你都无需获得他人的注意力 / 18
10. 活在当下 / 20
11. 给你添麻烦的人，都是在教导你 / 22
12. 不必执著自己才是“对”的 / 24
13. 接受现状，只需多一点耐心 / 27