



别再为小事抓狂

青春篇

从此掌握自己的情绪，内心变得安静而有力。

轻松面对恋爱、升学、工作、心态调整等各方面的小问题，你的青春会有不一样的精彩！



[美] 理查德·卡尔森 朱衣 译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR TEENS

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



别再为小事抓狂

—— 青春篇 ——

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 朱衣 译

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR TEENS

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. 青春篇 / (美) 卡尔森
(Carlson, R.) 著; 朱衣译. -- 南京: 江苏文艺出版社
, 2014.4

(读客睡前心灵文库)

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

ISBN 978-7-5399-6740-0

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259925号

DON'T SWEAT THE SMALL STUFF FOR TEENS: SIMPLE
WAYS TO KEEP YOUR COOL IN STRESSFUL TIMES By
RICHARD CARLSON, PH.D
Copyright: © 2000 BY RICHARD CARLSON, PH.D.
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. 青春篇

著 者 (美) 理查德·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 9.5

字 数 172千

版 次 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-6740-0

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

致这个时代越来越艰难的年轻人

理查德·卡尔森

曾经，我喜欢做个年轻人，但是，有时我又很恨自己是个年轻人。通常我很积极进取，有时却又漠不关心。偶尔我会有些憧憬与目标，但是其他时候我又完全搞不清楚方向。有时我很友善，但其他时候我可能很自私，甚至真的很讨人厌。我第一次谈恋爱时还处于青春期，那时也是我在学校第一次考试不及格。我是个很有天分的运动员，却不是个好学生。有时我很有自信，但出糗的状况也很多。念高中时，我很怕上台演讲，我曾为此昏倒过两次。对于未来我莫名兴奋，但同时又有点害怕。我大概就是一个典型的年轻人吧！

但是不论我面对的是什么问题，在内心深处，我永远是个快乐的人，一个天生的“和事佬”。我关心别人的感受，即使会被残酷的言语伤害。我喜爱也感恩我的生活、家庭与朋友。最重要的是，我不给自己找麻烦，我记得要做对的事情。我猜想你的状况大概也是如此。

在青春期即将结束时，我了解自己以后想从事有关幸福快乐的

研究工作，同时帮助别人做这样的事。在大学时，我为美国大兄弟协会在校园中做“大哥哥”——替同学服务，那是我青春时代最精彩的岁月。再加上我参与的一些其他事，它们都教会了我：想要变得快乐又满足，最理想也最可靠的做法，无疑就是为别人着想，为别人提供帮助。

随着时间的推移，我又学到另外一些创造快乐与成功的因素。大部分都是挺简单的事，却都要有洞察力、智慧，以及最重要的能力——不要被每天不断发生在我们生活中的烦人事所干扰。简单来说，就是别再为小事抓狂！

就某方面而言，我很清楚（我相信你也是如此），所谓的“大事”总会发生在我们所有人的身上。在面对这样的事时，或许除了祈祷与尽力而为之外，我们真的无能为力。我们每个人都会经历失落、困境、阻碍与悲剧，细节虽然各不相同，却一样都是问题。

这也是为什么学习“别再为小事抓狂”是如此重要的原因。当我们不得不处理真正重大的事情时，生活已经很艰难了。但是如果我们连小事都处理不好，面对大事时只会更雪上加霜而已。事实上，如果我们不能学会“别再为小事抓狂”的道理，我们会慢慢感到压力大、忧郁、沮丧，总是快乐不起来，因为我们不是在面对一些真正的大问题，就是在为一些小事抓狂。毕竟，所有的事不是大事就是小事。

大多数人都同意青春期是很不平静的。综观所有的形势，我也

越来越清楚年轻人的生活只会更艰难，不会更容易。这可以从许多很明显的事情上看出来——毒品、暴力、双职工家庭、性问题、父母离婚、同辈压力、侵犯行为与科技的影响。但是其中也有些事是不太明显的，比如没有被需要、被重视的感觉，父母与社会传递的混淆信息，到处可见的坏榜样，力求表现的巨大压力，建立在个人成就上的自我价值，对未来没有安全感，等等，这些还只是其中一部分而已。

学习别再为小事抓狂并不会让这些事消失，也不能立刻帮你解决所有的问题，却能让你在面对这些问题时，觉得更轻松一些。原因是当你学会了接纳生命，小事也不再让你抓狂时，你就会懂得用更健康、更容易的方法来处理事情，而不会在困境中挣扎。你会变得更快乐、更满足、更有自信，更能与自己和平共处。时间久了，就算是大事似乎也没那么糟，或者没那么难以克服了。

当我们屈服于一些小事时，当我们困扰着自己与别人时，我们反应过度的行为不只让自己压力徒增，陷入愁云惨雾，还真的会让这些小事挡在我们面前，使我们得不到想要的东西。我们失去了方向，视线模糊，错误百出，自己把自己打败。我们也会惹恼那些原本可能会帮助或指引我们的人。总而言之，当你想要安然度过青春岁月，为小事抓狂只会让你更焦躁不安而已，这有点像是在又湿又滑的溜冰场中打篮球！换句话说，你自身的挫败与反应会挡在你面前，让你看不清楚解决问题的方法。

可以理解为什么大多数人都为小事抓狂。首先，我们很清楚地看到许多人都在这么做。比如我们坐在车里，会看到司机一边诅咒着交通阻塞，一边紧握着双拳。这样的画面很微妙地传递出一个信息：“如果生活不是你所想象的那样，你就应该心烦意乱。”当我们还是孩子，在成长的过程中一直见到成千上万这种“赶快为小事抓狂”的例子。回头想一想，当你碰到这种情况时，有多少次会有人对你说：“别担心！交通阻塞就是生活中的一部分嘛！我们总会到达目的地的，或许还能准时到呢。”这样的事恐怕不会太多吧！

另外一个例子：有人被批评，或是觉得别人不喜欢他，最典型的反应就是开始自我保护或者感觉受到了伤害。同样地，在你成长的过程中，如果看到某人被批评了，这个人的反应有多少次是“批评只是某些人表达意见的方式，他们的批评跟我没什么关系，却跟他们自己的需要很有关系。无所谓，不要把这些话当作是冲着我来”的？换句话说，有多少人能够不为批评而抓狂？

如果某些事没有照着我们的想法进行呢？比如工作有点不顺利，接到交通罚单，与别人观点不同，或是钥匙掉了。就像你知道的，典型的反应就是抱怨，期望生活不是这样的，并觉得难过、生气或感觉自己被侮辱了。你有没有观察过人们在杂货店或邮局里排队付账的情形？如果你注意过，你就会看到许多人有着沉重的挫败感：狠狠地盯着手表，或低声议论。在日常生活中，你很难看到人们展现出极大的耐心。

但是，如果你学会了不再为小事抓狂的技巧，你能想象自己的人生会有多么不同吗？如果类似的小事或其他的事，都不再对你造成困扰会怎么样？你能想象自己可以享受多少人生的优势吗？不！你的人生并不会因此变得完美，但是却真的会变得更自在，也更有条理。相比从前，你会更容易与人相处，你的沟通技巧也会进步。大多数时候，你会觉得自己真的很好，就算事情搞砸了，也很快就会过去。同样地，你会更有自信心，因为所有的事看起来都没什么大不了，利害关系也没那么严重了。你也会更轻松地与别人相处，更有耐心与包容心。你会碰到更多有趣的事，因为你越来越有幽默感，你会看到事情有趣的一面。在禅学中，学习放下，不作痛苦的挣扎，你会发现生活变得更行云流水。而当生活确实如此时，你就会找到自己的方向，往更美好的生活前进。

毫无疑问，跟一个不常为小事抓狂的人（不论是不是年轻人）相处，是很棒又很安心的，而你也可以成为这样的人。坦白说，这并不难做到，因为这只不过需要具备一点点的洞察力，尝试一些新的做法，让看事情的角度有点不同而已。事实上，比起你的父母或师长，你可能还更容易学会这个技巧，因为他们有经年累积的习性需要去克服。而根据我与年轻人讨论相处的经验，你们掌握要领的能力比年长的人快多了。

我并不是要对你说教，我也不认为你需要我这么做。我的想法跟别人不同，我并不认为现在的年轻人，会比当年年轻的我们还要

“乱七八糟”。

我也不是要成为你们中的一分子。我已经三十九岁，长大成人快二十年了。事实上，没多久我的女儿就要进入青春期了。我也不想为了让你对我印象深刻，特意改变我平时的写作或说话风格。我只是做我自己想做的事。这些年来，我收到了许多年轻人的来信，这表示你有能力阅读，也会欣赏我的作品。

我写这本书的目的只是要与你分享心得，就跟我以前写的书一样。我最大的能力是教导人们变得更快乐，而我相信能教导成人的快乐秘方，同样也能教给年轻人。

我希望你能照这些方法试着去做做看。我想你会喜欢的，这也会让你的生活大不相同。我很幸运能收到世界各地的年轻人寄来的这么多美丽的信件，他们都说学习别再为小事抓狂的技巧，能帮助他们在处理生活问题时更有效率。我希望你也有同感。我猜当你将这些想法带入生活中时，会看到一个截然不同的世界。祝你幸运，尽情享受人生吧！



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_011:把睡前的时光还给心灵

《别再为小事抓狂:小事永远只是小事》热卖中!

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。

- 美国影响力最大的心灵书籍
- 持续畅销15年,热销全球130多个国家
- 全球累计已有超过1亿忠实读者

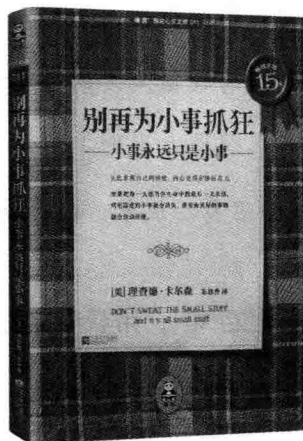
如果今天是你生命中的最后一天,你还会选择为鸡毛蒜皮的小事抓狂吗?

本书想要告诉你,如果把每一天都当作最后一天来活,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。

这是一本令你掌握情绪,改善情绪的心灵指南,书中提供了100个瞬间见效的“不抓狂”小技巧,比如,在你快失控的时候,不妨停顿一下,问问自己:一年后,你还会那么在乎这件事吗?你会发现,眼前这些“天大的事”,其实都只是微不足道的小事,完全不值得为此毁掉一整天的好心情,或是让失控的情绪伤害到身边无辜的人。与此同时,你会体验到安静的强大力量,你越沉着冷静,内心就越强大,足以面对生活中的一切状况。

翻开本书,从此掌握自己的情绪,内心变得安静而有力。

.....





读客 | 睡前心灵文库_012: 把睡前的时光还给心灵

《别再为小事抓狂: 女人篇》热卖中!

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。

- 美国影响力最大的心灵经典
- 全球8000万女性的共同推荐
- 持续畅销15年, 累积销量超过1200万册

身为女人, 你是否意识到自己经常抓狂, 无论是工作、婚姻、家庭, 还是日常生活、人际关系, 你总期待自己完美地处理一切, 结果压力随之而来, 让你感到神经脆弱、异常敏感, 一点点小事, 就无法控制情绪, 产生无数负能量。

现在, 你终于可以不再抓狂!

本书作者克瑞丝·卡尔森, 在丈夫理查德·卡尔森出版畅销书《别再为小事抓狂: 小事永远只是小事》之后, 尝试从女人的独特视角出发, 结合两人25年共同生活经验, 与众多女性分享100个“女人不再为小事抓狂”的策略和小技巧, 让你随时稳定情绪、调整心态, 轻松应对各种生活琐事, 绽放自信、优雅、从容的无穷魅力。

本书一经出版, 立即引起轰动, 令众多女性读者惊呼: “果然还是女人了解女人!”

翻开本书, 当一个不抓狂的美丽女人, 轻松掌握自己的情绪, 内心变得安静而有力。

.....





读客 | 睡前心灵文库_013:把睡前的时光还给心灵

《别为小事抓狂:爱情篇》热卖中!

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!

- 美国影响力最大的情感圣经
- 一本改善两性关系的心灵指南,持续畅销15年
- 世界级心灵导师理查德与妻子克瑞丝,专为你和那个TA而写

相爱容易相处难,两人在一起的时候,总是充满各种小摩擦、小误会,让双方都抓狂不已,一旦没有妥善解决,由此引发的冷战或争吵,往往会消磨掉彼此间的爱意,甚至导致分手或离婚。

其实,你们完全可以不抓狂!你手上的这本书,出版至今已持续热销15年,是公认的改善婚恋关系的经典,将为你彻底解决沟通相处中的各种问题。

美国家喻户晓的心理专家理查德与妻子克瑞丝,是大家羡慕的老夫老妻,结婚二十多年,依旧保持着热恋时期的甜蜜。现在,他们将一起与你分享亲密爱人之间的相处之道,书中提供了100个瞬间见效的不抓狂小技巧,帮助你调整情绪、改善心态,轻松化解两性间的矛盾和误会。无论你是正在恋爱还是已婚,都能变得更善解人意,更爱对方一点。

翻开本书,不再为爱情中的小事抓狂,从此掌握自己的情绪,内心变得安静而有力。

.....





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

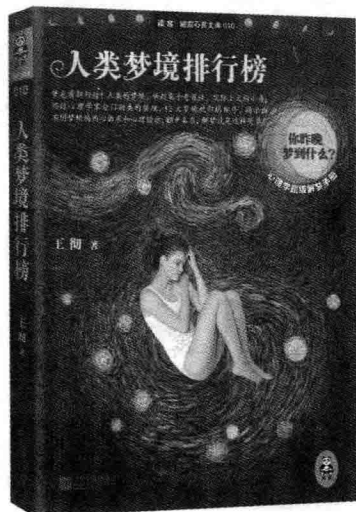
科学研究显示，尽管全世界有60多亿人，但大家常做的梦却只有12种!

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!

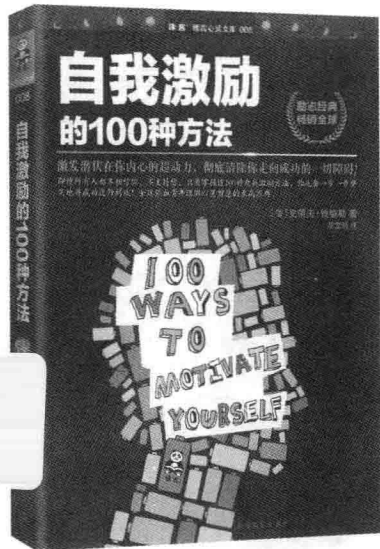
**激发潜伏在你内心的超动力，彻底清除你走向成功的一切障碍！
翻开本书，让你有目标就一定能达成，有梦想就一定能实现！**

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 致这个时代越来越艰难的年轻人 / 1

第一章 你真的可以改变这个世界 / 1

1. 别把所有痛苦都“吐”在朋友身上 / 3
2. 你的确能改变这个世界 / 6
3. 别再为分手抓狂 / 9
4. 面对冲突，以柔和的态度化解最有效 / 12
5. 别人在说话时，别总说“我知道” / 15
6. 别以为每个人都该喜欢你 / 18
7. 对于不能掌控的事，接受就好 / 21
8. 头发乱糟糟地过一天又何妨？ / 24
9. 真实的人生无须追求戏剧冲突 / 28
10. 别中了“我要给你好看”的圈套 / 30
11. 你是专挑毛病的专家吗？ / 32
12. 面对挑衅，你无须退让，靠边停一下就好 / 35
13. 有些事必须在意，有些事过了就算了 / 37

14. 接纳你所犯的错 /40
15. 他人的喜悦也是你的喜悦 /43
16. 像接受雨天那样，接受坏日子 /46
17. 思想的第一座基石：想什么？ /48
18. 思想的第二座基石：何时想？ /51
19. 思想的第三座基石：如何想？ /53
20. 思想的第四座基石：思想的事实 /56
21. 不要被自己的情绪低潮骗了 /59
22. 也不要被别人的情绪低潮骗了 /63
23. 与无聊和平相处 /67
24. 每天至少读八页书 /70
25. 想想当下你所面对的问题，能教会你什么 /72
「青春励志小诀窍」 /75

第二章 别对未来忧心忡忡 /77

26. 把困扰你的感觉写下来 /79
27. 不要预期生命会永远轻松如意 /82
28. 对任何事都表现热忱 /84
29. 你只要把今天过好 /87
30. 降低25%的批评心 /90