

# 別為小事抓狂8—自在男人100招



[別為小事抓狂8—自在男人100招 下载链接1](#)

著者:理察.卡尔森

出版者:时报文化出版企业股份有限公司(台湾)

出版时间:2005-1

装帧:平装

isbn:9789571342597

工作重担和竞争压力逼得你喘不过气了吗？期待与责任、忙碌与追逐，是否让你把自己绷得太紧了？男人，放轻松一点，理察·卡尔森博士要教你100个化压力于无形的方法，

带你重新发现生命中的精彩与感动，做个更自在、更放鬆，也更有魅力与深度的男人。

本书为全球激励大师理察·卡尔森博士「别为小事抓狂」畅销系列丛书最新作品，指引现代男性如何在繁忙的工作、生活与家庭之间，善用「别为小事抓狂」的生活哲学，取得平衡与调适，而不会被竞争的压力或社会的期待压垮自己，学会放鬆、过得自在。

### 【理察·卡尔森博士】给自在男人的心灵建议

你当然要尽其所能追求成功、赢得胜利，但没有必要不顾一切地拚命。如果你没成功、输掉了，也用不着觉得是世界末日，或是你个人的价值就此底定。想要过得更快乐平衡、更没有压力，就要记住：人生还有比输赢更重要的事。

既然我们将一生中大部分的时间都用来追求目标，因此一定得想出能在每一天、每一刻享受生活的方法，而不是等到达成目标或有所成果才来享受。这样不仅能体验达到目标的满足感，也会领略到一路走来的千百种喜悦。

保持开放的心灵，承认自己并不知道所有的答桉，代表你愿意用不同的角度，来看事情、学习新事物，接纳更多的乐趣。承认自己不知道会发生什麼事，而非预期会出现最坏的结果，你就会看到可能的解决方桉。

友谊与亲密关係都是如此，当你强迫对方或是太过努力，结果可能把对方推得更远。让人际关係在最自然的时间与方式下发展、成长，就有机会产生神奇的联繫。

过度使用「紧急状况」这个词语，等于是强化我们的想法，认为生活中充满压力，必须紧张敏感地时时戒备。不要用太戏剧化的方式来思考、面对生活，就能保持洞察力并看清事情全貌，以更有智慧、更平静的态度来回应。

作者介绍:

目录:

[別為小事抓狂8—自在男人100招\\_下载链接1](#)

标签

评论

[別為小事抓狂8—自在男人100招\\_下载链接1](#)

## 书评

[別為小事抓狂8—自在男人100招\\_下载链接1](#)