

# 别为小事抓狂



[别为小事抓狂\\_下载链接1](#)

著者:卡尔森

出版者:华夏

出版时间:2011-2

装帧:

isbn:9787508060323

《别为小事抓狂(MBOOK)》我们都花了太多时间为无关紧要的琐事烦恼，老实说，这些事对人生并不重要，而我们却因此忽略了真正有意义的事情，只注意到出问题的地方。在面对人生大事、死亡、地震、金融危机时，我们都能找到内在的力量，但碰到小事却会抓狂，从而让我们的人生远离了快乐和幸福。别忘了，你所期待的幸福人生、美好未来，都在此刻就决定了。着眼当下、试图改变，你会看见未来并不遥远。

作者介绍:

理查德·卡尔森，新时代的激励大师，美国著名演说家、心理咨询专家，他的系列著作、演讲风靡了全球数千万的读者大众，所到之处无不掀起世界性的“卡尔森旋风”。

目录: 第一章 别为小事抓狂  
别为小事抓狂003  
接受不完美 005  
轻松自在也能拥有成就 007  
别让焦虑像雪球一样愈滚愈大 009  
培养同情心 013  
你永远有做不完的事 015  
别打断别人的话 017

为别人做件好事但不张扬 020  
把荣耀让与他人 022  
学习活在当下 025  
想象除了你之外，每个人都开悟了 027  
不必执著自己是“对的” 030  
多一点耐性更顺心 033  
设定耐心练习时段 035  
主动付出爱心或伸出援手 039  
问自己一年后还会在乎这件事吗？ 042  
接受生命不公的事实 044  
容许自己偶尔无聊一下 048  
降低你对压力的容忍度 052  
一周写一封真心诚意的信 055  
想象参加自己的葬礼 058  
一再提醒自己：人生不是什么紧急事件 060  
试试小火慢炖 062  
每天花点时间想想该感谢的人 065  
对陌生人微笑，注视着他们的眼睛 067  
第二章 搞定小事的方法  
每天预留出一段静思的时光 075  
把惹恼你的人想象成小婴儿 078  
先踏出一步去了解对方 080  
学习更懂得倾听别人 083  
明智地选择你的战斗目标 085  
不要被低落情绪愚弄了 089  
生命只不过是一次小考 093  
赞美与苛责都是一样的 096  
随机行善 099  
看向行为背后的意义 101  
看见无辜 103  
选择做和善的人，而非理直气壮的人 107  
告诉三个人你有多爱他们 110  
学习谦卑 113  
不知道今天轮到谁倒垃圾，  
那就你去倒吧！ 116  
避免在鸡蛋里挑骨头 119  
每天想个人来祝福 122  
以人类学家的思维来看待别人 125  
尊重个别差异 128  
养成做好事的习惯 131  
每天至少告诉一个人，你欣赏他的地方 133  
老是说自己不行，你就真的不行 136  
记住，万物都有上帝的指印 138  
克制想要批评的冲动 140  
写下你最固执的五个观念 142  
(略)  
• • • • • ([收起](#))

[别为小事抓狂\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

成长

生活情绪

个人管理

压力管理

生活方式

励志

畅销书

## 评论

2014124,这个一般

-----  
真是又长又臭世界上最无聊的书种了，而我竟然砍了，我是有多无聊。

-----  
生命中值得珍惜的事情太多了，别再为了小事而抓狂！

-----  
我就来评论一下，中规中矩的心理调节书，多走走看看就好，心大了，事儿就小了

-----  
心灵修养

-----  
真真好书！特受启发，适合躁点低的人！！

-----  
在项目组情绪集体不稳定的环境中，晚上看看这种书还是有益处的。

-----  
灌鸡汤嫌烫嘴。

-----  
此书很适合在闲暇时期翻翻看，而且适合多看几遍，平易近人的语言风格，道理娓娓道来，读起来很舒服。而且在阅读的过程中，你会觉得内心很平静，会联想到现实生活中自己的故事，会看开一些事情，学着去放过自己，用更加轻松平静的心理去面对生活。这本书里给出了生活、恋爱及工作上的一些小建议，都是一些经常会面临的问题，容易产生纠结心里的事情，读完之后会发现换个角度思考，突然间的豁然开朗。学会珍惜当下一直对我而言都是一句空话，对未来的焦虑和恐惧不断的折磨着我，让我根本走不开自己给自己画下的魔咒，而在读这本书的过程中我能不断的去反思自己，会尝试去学着用不一样的心态。想买纸质版，平时多看看~

-----  
有些跟《有些事现在不做，以后就不会做了》类似，书小巧，不过相对其他好的心理学书来说内容还是显得不足。

-----  
岁数大了，竟然能看下去了

-----  
值得推荐

-----  
很适合我这种爱钻牛角尖爱纠结小事的人看--  
很多话写的很好，已经摘抄下来了，不开心的时候就看看

-----  
至少看到现在还蛮有趣的，有一些新的有趣的办法。虽然也有重复的地方，但是读起来可以让人心平气和，有满足感。第二章开始就有点过于重复和凑字数的感觉。虽然中间看的有些不耐烦，但是喜欢最后一句话，“尽力而为，就是正确的人生观。”——2019年4月10日

-----  
这本真的对我很实用，短篇大道理

-----  
可以看看

-----  
前后用了一个月时间看完了这本书,越来越憧憬这种理想化的世界,没有暴力,没有阶级制,人人平等。回想一下,这不就是我们的"社会主义国家"吗?可是理想和现实的差距怎么就这么大呢...

-----  
不错的书，很多具体的实例让自己感到这些故事都是在说自己。

-----  
很多年前刻意買給容易為小事抓狂的弟弟看，當然最終這書只能成為我的閒暇讀物。又是一本小故事大智慧，教大家何謂包容的心。  
包容對方(人事物)，包容自家的優缺點，包容這個世界。  
正面和積極地活在當下的同時，每每行動前先退後一步想想，衝口而出前不如慢十秒再說，可能這個世界可以變得不一樣。

-----  
一般。 1. 别太早下结论 2.不要活在想像中的未来

-----  
[别为小事抓狂\\_下载链接1](#)

## 书评

别为小事抓狂 理查德卡尔森 著 朱恩伶 译

我们无法在人间做伟大的事情，我们只能用大爱来做小事。——特里莎修女  
每天花一点时间想想应该感谢谁。感激与内心的平和是携手同行的。对生命的恩赐越虔诚地感恩，就越心平气和。人生很少符合我们的心意，他人通常也不符合我们的...

-----  
这是一种态度 让生活变得美好起来的态度 90%的烦恼都是自己找的  
那么我们又何必惯性思维着这些烦恼 只要略微变动一下  
那些不愉快不顺心的事就可以走开 我相信作者是个十分善良的人 放宽心 忽略一些事  
未尝不好 生活本是多变 是否说我们对待事物的标准也可以变动一下 只是 ...

-----  
安心，这不仅是一个用作安慰的虚无的词语，而意味着重新审视自己，并做好享受生命所带来一切礼物——包括惊喜、快乐、激情、和平、悲伤、痛苦、无助、责任等等所有的事件总和——的准备。  
很多时候，痛苦由非理性的抉择导致，非理性的抉择又往往源于我们无法安心，不愿意信任...

-----  
很多事过后再看，并没那么可怕，也没有那么可气。。。缓解情绪，没有什么大不了的。人与人之间也是相互的，更多的关注一下自己的生活，其他的就显得不那么重要了。

-----  
近一两年来因为工作、学习、家庭的压力导致自己经常焦虑，明明很小的事情也会让我紧张到手心出汗、思绪混乱。常常无法感知生活中的小快乐，整天整天被头疼困扰，然后我意识到，我需要调整，需要走出去，需要像大家一样感受到春风拂面、阳光灿烂的快乐。 我开始在豆瓣和当当上找...

-----  
大约是《读者》还没有被时代的发展甩在身后的那些年，也正好和我血气方刚的青春期重叠的那些年，在畅销杂志的广告栏，或者贝塔斯曼书友会的推荐栏中，总能看到一系列的书单，而其中排名靠前的佼佼者，不乏此类读物。在那个信息较为闭塞的阶段中，这些所谓的成功学与励志学的读...

-----  
读了英文版的《别为小事抓狂》，大彻大悟，原来生活中90%的事都不是事，多可一笑置之。  
该书呼应了其他心理学著作倡导的一个观点：面对状况时，我们的回应方式，对事件的解读和心态是最重要的 ---  
正向思维，正向解读，凡事多往好的方面想；状况面前，保持优雅、淡定和自信.....

-----  
为小事抓狂的人往往是完美主义者，他们给事情定了诸多的条条框框，一旦没有完成便觉得难以接受。要想心态平和，需要做的是改变自己的心态，学会接受任何状况，任何不完美。给自己时间和空间让自己缓和。  
工作和伴侣占了生活重心的一大半，与他们是否相处得当会极大程度的影响我...

-----  
-----  
-----  
\* 所谓的吹牛症候群就是与别人分享你的工作有多辛苦，你工作得多么卖力。 \*  
一个控制欲越强的人，所面临的压力也越大。因为他不只要控制自己的思想与行为，也坚持要别人的思想行为跟他看齐才行。 \*  
当我们坚持将幸福快乐系于伴侣的改变时，迟早会发现自己要求的改变愈来愈...

-----  
不记得是在哪里看到了推荐的这本书，冲着书的标题去看的，看了这本书，总结了几个字，一个要慢，不要急，一个要淡定，不要太把自己当回事，有些事现在看很糟糕，几十年后回头再看也就这样，不要让不好的情绪左右自己。 ...

-----  
卡而森用自身体验，写下这本书，他教会你如何慢活，享受每一天，认真去对待我的人

生，包括我的工作。

珍惜自己：我可以做些什么，放恣想像，我要旅游，吃尽全世界的美食。当然为了我精神上的富裕，我还是会认真工作，有3-5个知己谈谈心，听听人生五味。  
开不开心，其实原来可...

-----  
你来给我力量 在我无助的时候 你来给我安抚 在我悲伤失落的时候 你来给我冷静  
在我就要抓狂的时候 你来给我指明我前行的道路 改变了我的一本书

-----  
它在适当的时候出现在我的生活里。改变了我的生活。使我变得成熟。  
使我从多角度思考问题。 关键是，它使我的生活态度产生了改变。 励志经典！

-----  
[别为小事抓狂\\_下载链接1](#)