

<<青春不抓狂>>

图书基本信息

书名：<<青春不抓狂>>

13位ISBN编号：9787508049960

10位ISBN编号：7508049969

出版时间：2009-1

出版时间：华夏出版社

作者：（美）卡尔森 著  
朱衣 译

页数：238

译者：朱衣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<青春不抓狂>>

### 前言

曾经，我喜欢做个青少年；但是，有时我又很恨自己是个青少年。

通常我很积极进取，有时却又漠不关心。

偶尔我会有些远景与目标，但是其他的时间里我完全搞不清楚方向。

有时候我很友善，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，还是个青少年。

那时也是第一次我在学校的考试成绩不及格。

我是个很有天分的运动员，却不是个很棒的学生。

有时候我很有自信心，但出糗的状况却更多。

念高中时，我很怕上台演讲，结果我昏倒了——两次。

对于未来我兴奋莫名，但同时又有点害怕。

我大概就是一个典型的青少年吧！

但是不论我所面对的是什么样的问题，在内心深处，我永远都是个快乐的人，一个天生的“和事老”。

我关心别人的感觉，也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。

## <<青春不抓狂>>

### 内容概要

本书是全球“卖得最快的畅销书”。

目前畅销数千万册。

现有27种译本。

在100多个国家出版发行。

感动了不啻种族、信仰、性别和年龄层的人。

在全世界。

每一天，每一个角落，都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生。

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。

这本小书来自我们的日常生活，是人们在安身立命时都会面临的思考。

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，在于你能保持开放，一点一点调整心态，这样你就能从内心逐渐坚强起来。

## <<青春不抓狂>>

### 作者简介

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。

克瑞丝·卡尔森，理查德·卡尔森的妻子。

经常受邀参加全美的广播及电视节目访谈。

并且经营着多项成功的事业。

他们的系列著作、演讲风靡了全球数千万的读者大众。

他们以自身的现实生活、崭新宽广的视野、自由丰富的心灵。

为两性提供了走向幸福之路的贴心建议。

朱衣，著名都会女作家，著有《前中期浪漫族》、《不要约会只要喝咖啡》等十余本小说，深受都市男女的热烈追捧。

目前除小说创作外，她还从事心灵成长的散文写作及翻译，译作包括全球畅销书“别为小事抓狂”系列、“别为小事抓狂指南”系列、“美丽人生十大守则”系列等。

## &lt;&lt;青春不抓狂&gt;&gt;

## 书籍目录

1. 不要吐在朋友身上
2. 一个青少年，确实能改变世界
3. 别为分手抓狂
4. 练习心灵合气道
5. 当别人说话时，避免说“我知道”
6. 别以为每个人都该喜欢你
7. 离开紧急车道
8. 头发乱了又何妨
9. 别过得太戏剧化
10. High到最高点
11. 不要变成挑毛病专家
12. 让他到别处去发生意外吧
13. 谨慎选择你的战役
14. 接纳你所犯的错
15. 为别人高兴
16. 拿出时间做义工
17. 在思想之间找出一点空隙
18. 问问可靠的亲友：“我的弱点是什么？”
19. 替输家打气
20. 与无聊和平相处
21. 不要被自己的情绪低潮欺骗了
22. 也不要被别人的情绪低潮欺骗了
23. 把抉择当做是人生的岔路
24. 参与运动
25. 做个青少年战士
26. 把感觉写下来
27. 不要预期生命会永远轻松如意
28. 勇于表现热忱
29. 从给予中找到平静
30. 降低25%的批评心
31. 遇见冲突时，请转身离去
32. 让新想法来找你
33. 早点作好准备
34. 避开90°门的陷阱
35. 你也可以是偶像
36. 别低估自己
37. 克服“完成焦虑症”
38. 看到可能性
39. 练习别为“真正”的小事抓狂
40. 不要把痛苦当成秘密
41. 制造良好的第一印象
42. 别中了“我要给你好看”的圈套
43. 经历完美的不完美体验
44. 敢于遵守道德
45. 别怕被人找麻烦
46. 相信内在的信号
47. 花点时间看落日
48. 每天至少读8页书
49. 为坏日子在心里预留空间
50. 别对未来忧心忡忡
51. 感觉精力充沛
52. 探望老者
53. 小心“过犹不及”的负面效应
54. 培养你的存在感
55. 提醒自己：没有人等着陷害你
56. 多走一里路
57. 注意自己的语言
58. 叛逆得有创意
59. 让别人说话
60. 对着地图反省
61. 付出真心的赞美
62. 不要烧掉人际桥梁
63. 了解焦点定律
64. 使用提醒卡
65. 乐于做个青少年
66. 体验深刻的倾听
67. 提防那些鼓励你诉苦的朋友
68. 创造属于自己的空间
69. 记得感恩
70. 详读细则
71. 看出无辜的一面
72. 不要夸大你的困境
73. 为每一天找个主题
74. 采用十级检定法
75. 始终乐观
76. 移情
77. 练习瑜伽
78. 你不是在练习不快乐
79. 降低损害
80. 检验你的头条新闻
81. 注意父母做对了什么
82. 少一点固执
83. 亲切待人
84. 不要把批评看得太个人化
85. 思想的第一座基石：想什么？
86. 思想的第二座基石：何时想？
87. 思想的第三座基石：如何想？
88. 思想的第四座基石：思想的事实？
89. 驯服你的愤怒
90. 不要一味追求认可
91. 也不要完全不追求认可
92. 保持幽默感
93. 承认你是错的，或是你犯错了
94. 每个人都有快乐的权利
95. 顺其自然
96. 慢一点作反应
97. 当一扇门关上了，另一扇一定会开启
98. 接受这个态度：“一切终成往事！”
99. 倾听警告信号
100. 继续生命的旅程

## &lt;&lt;青春不抓狂&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 不要吐在朋友身上知道这个策略的标题会让你很感兴趣。

然而，认真来说，如果你真的感冒了，胃痛想吐，你绝不会想到要吐在朋友的身上。

就是这么简单。

不过，有趣的是：当我们情绪上不舒服，就如同身体得了感冒——我们会不知所措，情绪陷入低潮或是觉得很受伤——我们都会想要跟人倾吐。

我们不会像身体感冒时懂得跟人保持距离，不要传染给别人，反而会拿我们的忧愁去攻击那些跟我們很接近的人——朋友、父母或其他人。

我们会跟他们分享所有出现在自己心中的思虑、不安与负面的想法。

一个月大约有一两次，山姆会陷入可怕的情绪低潮中。

他会有一种他现在称之为“世界级思想攻击”的行为。

在这样的时期里，他会有负面、不安与悲观的想法。

他会想象朋友都在跟他作对，他的父母并不爱他，他命中注定是要失败的。

（我们在情绪低潮时，有谁不会这么想呢？

） 因为他的情绪让他觉得糟透了，而且看起来跟真的一样，所以在这时候他会找机会向他人宣泄自己的感觉。

他变得易怒，自我保护又有攻击性。

他把别人推开。

他就像是在朋友或别人身上大吐特吐。

后来山姆了解到，每个人其实都有一定的情绪低潮期——这一点也不稀奇。

然而，他学习到的其实是：这样的感觉与思想只是暂时的——就连最糟的想法，也会消失不见的。

而当这些念头不存在了，所有的事看来也都不同了，不再充满敌意，也不再可怕。

在情绪低潮时，一切看起来真的都很糟糕，可能比原本的还要惨。

山姆也了解到，因为低潮的情绪感觉上是这样的逼真，我们也会觉得这时候认知的一切就是事物本来的真貌，事实上却并非如此。

当他第一次明白这一点时，他笑了。

譬如星期一时他会恨这个世界，但是到了星期二，一切又都好转了。

他很聪明地开始想：为什么他要一直被这种“低潮”的假象所欺骗？

何况这样的假象还是一直在变化着的！

他明白了这样的假象只是一种暂时性的“情绪感冒”。

换句话说，他了解到，自己一个月最多也只会有一两次这样的感觉。

现在他已经很清楚，就算他觉得每个人都恨他，他的世界要毁灭了，那也不过是因为他的情绪不好而已。

他也慢慢学到了，最好是等坏情绪过去后，再去面对别人——而不要像以前一样在情绪最糟时与人起冲突。

他发现在大多数情况之下，毕竟没有多少值得起冲突或担心的事。

就算有，也最好等到他觉得更能掌控自己时才出面处理。

这个小小的生活观念的转换，改变了所有的事。

现在，他不会再把别人推开，给自己找麻烦，而是明白了真正发生的是什么事。

他能够接受事实真相——每个人都有情绪低潮的时候，他并不需要为此做些什么特别的事，情绪陷入低潮，觉得有必要时，把所有的痛苦都吐在别人身上。

或是看得太过重要。

他学到当他可以寻求帮助与支持，却不需要把所有的痛苦都吐在别人身上。

一个青少年，确实能改变世界 我在一家书店中演讲时，一位青少年听众与大家分享了这个关于安琪拉的故事。

十八岁的安琪拉在动物收容所中工作——这也是她的一项学校作业。

## &lt;&lt;青春不抓狂&gt;&gt;

不过显然地，她会这么做的真正理由，是她喜欢小动物。

这个收容所工作的宗旨是要替迷路或流浪的狗和猫找到一个家。

如果找不到家，这些动物就要被杀死。

那里有好几百只动物需要家，但是只有极少的动物很幸运地被领养了。

大家都知道安琪拉会自愿多走上几里路，多工作好几个小时（没有薪水的义务工作），好帮助这些动物们找到一个家。

一天，安琪拉交班之后，朋友来接她。

她们两个要去参加一想办法帮帮它的忙。

” “快点啦！”

” 她的朋友催促道，“我们已经迟到了。”

” 安琪拉回答道“有耐心点！”

我一定要为查理做这件事。

” 几分钟过后，安琪拉的朋友瞪着手表，越来越不耐烦了。

最后她对还在打电话的安琪拉大吼：“还不快一点！”

算了吧！

这里有太多动物等着你，你改变不了它们的命运的！”

” 就在这时候，朋友听到安琪拉对着电话说“真的很谢谢你，怀特太太！”

没问题，明天我会下去等你，好让你把查理带走。

” 她挂上电话，微笑着对朋友说：“现在你何不去跟查理说，我改变不了它的命运？”

” 许多青少年认为他们没法改变这个世界，但是并非如此。

事实上，每当别人无心犯了过错，而你从另一个角度来看待这件事，或是你帮助别人把这一天过得更好，都能使这个世界有所不同。

你每一次的关怀、帮助、合作、慷慨、怜悯与仁慈，都改变了这个世界。

每一次你为正义挺身而出，或接纳别人的意见，就在改变这个世界。

同样地，每一次你倾听别人的说话，或原谅别人时，都是在改变这个世界。

即使只是一个微笑，也能使世界有所不同。

每一次你作出一个合乎社会道德标准的决定，选择表现诚实或向人伸出援手时，你都在改变这个世界。

每一次你很有礼貌，捡起一小片纸屑，或给谁一张感谢小笺，你都在使这个世界有所不同。

安琪拉的仁慈并非有多伟大，但是她真的改变了结果，尤其对查理来说更是如此。

同样地，你的举动也会有同样的效果。

你能想象如果每个青少年都能说服自己，相信自己能使世界有所不同，那么我们所居住的世界会有多大的变化？

那是我想要居住的世界——也要谢谢你，让美梦成真！

别为分手抓狂 这个标题，我有点迟疑，因为我不希望别人认为我想要把男女朋友分手的痛苦简化了。

我可以向你保证，我并不是这样想的。

事实上，我知道那是青少年时期最难面对的事情之一。

我还记得我第一个认真交往的女友与我分手的情景。

我整个人都垮掉了，我以为我要死了。

我以为我永远摆脱不了伤痛，也不会再遇到另一个人。

但是我做到了。

事实上，我很高兴。

如果没有发生这件事，我就不会娶到克瑞丝，也不会有我们的孩子了。

我这位前任女友也很高兴。

她很幸福地结了婚，生了三个美丽的孩子。

直到现在，我们还是很亲近的朋友。

## &lt;&lt;青春不抓狂&gt;&gt;

面对分手，我想唯一能让自己好过些的方法就是提升洞察力，看出为什么分手是必要的。虽然这样想有点奇怪，但是如果没有分手，所有的人都会跟第一个自己喜欢的人结婚。但是很显然，那个人并不一定是我们最喜欢的人。

事实上，虽然难上加难，但是对我们所有的人来说，分手确实是生命中的一个基本部分。

当你以这样的观点来看分手时，不要浪费精力来哀悼已经逝去的恋情，就比较容易做到了。相反地，你可以把同样的精力用来感谢这样的分手。

当你有感恩的心情时，就很容易将精神集中在这段关系所带来的回馈上——回忆、成长与共享的欢乐——同时你也能让一切过去，重新开始。

你会了解到，就算再痛苦，你也会重新再爱的。

我发现能以这样的角度来看分手的青少年，彼此之间都还能保持友谊——就算当时不行，以后也可以。

与其对分手的男女朋友生气，怨叹他们不能变成自己要的“理想情人”；或是因为某人改变了，辜负了自己的期望，就生气愤恨，等着要报复，他们反而能够对对方保持美好的感觉，真诚地祝其幸福。

对于人性的终极考验之一，就是能不能祝福对方——就算你可能已经受伤了。

如果你能这么做，你会体验到神奇的爱治疗力量。

你会注意到自己的内心很快就恢复了，感觉既快乐又有自信。

当你的想法与期望都很积极时，你对别人也更有吸引力。

你也会非常惊喜地发现，别人更能看出你心中的爱与宽容了。

所以，记住，虽然分手这件事看来好像世界末日，其实并非如此。

虽然可能要花一点时间，但最后你通常会发现，原来分手只是一份经过伪装的礼物。

练习心灵合气道 多年前，我看过一场合气道的示范。

那件事深刻又长久地影响着我对人生的看法。

合气道是看来轻松，其实却很有力道的防身术，你要转化对手攻击的力量，变成你自己的力量。

似乎只要花一点点努力，你就能让对方束手就擒。

我看到的那场特殊的合气道表演几乎可说是不可思议。

比赛的是两个男人。

那个高个子看起来比矮个子壮两倍，而且真的是怒气冲冲的样子。

高个子男人猛攻敌手，开始挥拳。

就在眼睛都还来不及眨一下的时间里，矮个子平静地靠近了那个正在攻击的敌人，悄悄地转到另一边去。

一直到今天，我仍然不知道这是如何发生的，但是那个高个子最后是躺在地上，而矮个子站在他身前，毫发未动。

同样的较量又持续了几分钟，最后，可以很明显地看出，高个子根本没有机会碰触到他的对手，更别提要伤到对手了。

他的怒气消退了，终于放弃了。

我学到的是，在我们的生活中，也可以施展心灵合气道。

我发现用温和的态度来解决冲突或攻击会更有效。

与其针锋相对、火上浇油，或是卷起袖子干架，我宁可用温和的方法消弭怒气或敌意，而不会任意发脾气。

告诉你一个实际的例子。

我参加一个广播谈话节目，一位打来热线的听众反对我提出的主要论点。

他带着充满敌意的腔调，对我说了些狠毒的话，显然是来挑衅的。

我没有立刻反击或自我保护，反而深吸一口气，试着从他的角度来看事情。

换句话说，我躲开了他的攻击，企图缓和他的侵略行为。

我很温和，却丝毫没有挖苦意味地认同了他的说法。

事实上，我非常称许他能从自己的观点来看这件事。

如此而已。



<<青春不抓狂>>

这个争论在还没有开始以前就结束了。

他再也没有什么好生气的了。

我们只是在表达不同的观点而已，谁对谁错并不重要。

就算他一直保持着敌意，最后也会很窘，因为我根本没有反击。

## <<青春不抓狂>>

### 编辑推荐

在全世界，每一天，每一个角落都有人因读了此书而改变生活的态度，进而改变了一生。

《青春不抓狂》“别为小事抓狂”励志经典系列 他的作品，被誉为史上“卖得最快的畅销书”，畅销全球20,000,000册，现有27种译本在100多个国家出版发行，感动了难以计数的不同种族、信仰、性别和年龄层的人。

世界著名的新时代激励大师弥足珍贵的经典之作，理查德·卡尔森独有的面对人生的态度与观念，被读者传颂为“最贴近人心的思想瑰宝”，他的骇然离世，成为美国《纽约时报》、英国《独立报》等世界知名媒体当天最为人震惊的新闻。

陈安之/吴若权/吴淡如/张怡筠/黑幼龙等知名人士联袂推荐。

新生代插画新锐地瓜倾情配画，幽默睿智令你阅读爽翻天。

“别为小事抓狂”励志经典系列读本 对现有生活渴望积极改观的人、对未来生活充满美好期待的人。

最简单有效的贴心读物。

我们都花了太多时间为无关紧要的琐事烦恼，诚实地说，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、财务危机时，我们都能找到内在的力量，但碰到小事却会抓狂，因而让我们的人生远离了快乐幸福。

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。

<<青春不抓狂>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>