

<<让事情更简单>>

前言

小小的改变，让生活变得更美好对我而言，理查德·卡尔森博士是一位最特别的作者。

大约在10年前，我刚开始从事翻译工作。

当时的我还是经常让编辑头痛的翻译生手，但承蒙主编心岱小姐及时报出版公司的主管们对我的信任，让我有幸翻译理查德·卡尔森博士的书，我也不敢懈怠，为之全力以赴。

如今10年匆匆而逝，我仍然在翻译的领域中努力摸索，而不幸的是，理查德·卡尔森博士却在不久前离开了我们，这让全世界的读者都悲伤不已。

理查德·卡尔森博士于2006年的圣诞节前夕，搭机前往纽约，准备去促销他的新作《别为小事抓狂》。

在飞行途中感到身体不适，不久便去世了。

后来听说死因是心脏病发。

《纽约时报》形容他是一位“提倡用幽默的态度，积极正面的思想与观念来面对人生的心理学家”。

几天后，英国的《独立报》也刊登了他去世的消息，形容他是一位“令人喜爱，友善且真诚的人”。

事实上，理查德·

卡尔森博士去世时年仅45岁，这正是个思想家最成熟睿智的年纪。

我们期待他不断地推陈出新，让新的生活点子改变我们的人生，让我们找到内在的力量，不会为了小事而抓狂。

然而，虽然理查德·卡尔森博士已经远离了我们，却留下了经典的作品，让我们在面对人生大事一死亡、分离或自然灾害时，能够冷静沉着，掌握方向，让人生不要因为繁琐的小事而远离了快乐幸福。

《让事情更简单》是我在理查德·卡尔森博士去世之后翻译的第一本遗作。

在这本书中，理查德·卡尔森博士谈到在过去15年里，他写了大约20本书，而且在与成千上万的人谈话后，留意到一件很有趣的事，即大多数人在运用了他提供的策略后，都产生了改变。

他强调说：“做一点小小的改变，你的生活将变得更好。

如果你开始练习，或甚至只要挑出一两种进行实践，你必会看到令你惊讶的改变。

”一点小小的改变，却能造成惊人的效果，何乐而不为呢？

目前，除这本书之外，据理查德·卡尔森博士的妻子克瑞丝所言，理查德·卡尔森博士在去世之前留下了许多笔记，里面记载了许多关于让生活更美好的小点子，克瑞丝表示以后将陆续推出这些弥足珍贵的遗作。

理查德·卡尔森博士不只要我们别为小事抓狂，而且还要做一点小小的改变，让生活与世界都变得更美好、完满。

虽然他已经辞世，但透过这本书，你仍然能体会到他的善意和用心。

愿他的心念与世长存！

<<让事情更简单>>

内容概要

人人都渴望自己的人生少烦恼、多快乐、一帆风顺。

但无论是家庭、工作、人际关系还是财富、健康、快乐的追求，都让很多人感到事情复杂、压力重重、身心疲惫，于是每天接踵而来的挑战使我们乱了方寸，自觉陷入困境。

其实生活可以更简单自在，只要转换思维，做出小小的改变，人人都能让人生瞬时蜕变。

让工作得心应手，心情豁然开朗，生活左右逢源。

作出小小的改变，乐享万事如意的生活！

本书是超级畅销作家理查德·卡尔森的经典佳作，融合了作者沉淀多年的智慧，为你提供了各种简单易行、兼备创意的生活策略，鼓励每个人运用心灵的力量，通过小小的改变，为自己创造机遇，为人生带来好运。

<<让事情更简单>>

作者简介

理查德·卡尔森 (Richard Carlson)

美国知名演说家、心理咨询专家、新时代激励大师。

他的演说、著作、有声书等励志作品风靡全球，著有全球畅销书《别为小事抓狂》系列。曾被《人物》杂志选为“最有魅力的人”，并多次受邀参加“欧普拉”等知名谈话类节目。此外，

<<让事情更简单>>

书籍目录

【推荐序】只要小小转变，就能大大改变——乐于给自己多点好运【译序】小小的改变，让生活变得更美好【前言】小小的改变Part 1 主宰自己的思想 1.你在想什么 2.为自己的人生写脚本 3.善待自己 4.生活瞬即改变 5.最基本的选择 6.牢记希望的力量 7.不会变成那样的 8.返观你的想法 9.草地就应该一样绿Part 2 给心灵一点空间 10.暂停五分钟 11.每天度个“迷你假” 12.重新审视让你备受困扰的事情 13.你是否正在对抗现实？
14.专注在顺利的事情上 15.生活中的黄金间歇 16.为何要怀疑自己？
17.一切都会过去的 18.将期望归零 19.你真的用心了吗？
20.每天发现一种笑的方式Part 3 动动脑袋，换个姿态 21.让脑筋转个弯 22.主动释放善意 23.学习的小诀窍 24.越多就越好？
25.停止指责别人 26.一块钱的重要性 27.职场生活更简单 28.让你生气的人都是无辜的 29.不再遗憾 30.不要打断别人的话 31.未雨绸缪很简单 32.不必时时做笔记Part 4 让世界变得更好 33.从让自己变得更美好开始 34.付出一点点，生活更快乐 35.养成阅读的习惯 36.做善事能常保健康 37.让事物保持原貌 38.每天改变一点点 39.带着小小的改变启航

<<让事情更简单>>

章节摘录

Part 1 主宰自己的思想1.你在想什么我女儿还小的时候，偶尔清晨醒来时会对我说：“爸爸，太好了，我又得到新的一天了！”

”女儿的声音里充满兴奋，她为自己能拥有崭新的一天，并可以做自己想做的事情而激动不已。

尽管年纪还小，她也知道每天都有一个新的选择。

思想是我们所拥有的力量中最强大的工具。

我们可以用它创造欢乐、期望、兴奋、玩笑、平静等。

当然，我们也很容易让思想变成自我毁灭的武器。

如一大早醒来，我们就有一连串的抱怨，而且不管我们选择怎样的态度看待生活—积极或消极，生活都不会因我们的期待而有所改变。

一直以来，我们都以为美好的生活体现于“外在”的光鲜。

事实却是，幸福安宁源自我们的思想。

想什么？

何时想？

我们的思想有无意义？

最重要的是，你是否还记得是谁先开始思考的？

如果你知道控制思想的人正是自己，而不是其他人，那就不会有问题。

当头脑不知不觉产生负面情绪时，你要记得两件事情：造成消极的情绪，是因为自己的思想在作祟。

不过更重要的是，你可以阻止它们。

思想是有力量的，如果任凭思想天马行空，我们可能会踏上人生的新台阶，也有可能跌入人生的低谷

。

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>