

<<別再為小事抓狂6>>

图书基本信息

书名：<<別再為小事抓狂6>>

13位ISBN编号：9789571353807

10位ISBN编号：9571353809

出版时间：2011-5

出版时间：時報文化出版企業股份

作者：克瑞絲．卡爾森（Kristine Carlson）著

页数：320

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>

## <<別再為小事抓狂6>>

### 前言

自序 盡情做個愛自己的女人 克瑞絲·卡爾森 大體上來說，女人從來沒有像現在一樣，過得這麼好。

感謝我們的母親、祖母、曾祖母，我們終於能與男人平起平坐了（雖然有些男人可能並不這樣想）。在白領與藍領階級的專業競技場中，我們跨越了驚人的一大步。

幾乎在所有的行業中，我們都打破了嚴格的性別界限。

比起以往的任何時代，我們都更受到別人的尊重，我們也更尊重自己，而且我們確實應該得到這樣的對待。

我們也未曾比現在活得更獨立、更有選擇性、更舒適，更有能力去過著富裕、充實的生活。

然而，在我們為自己創造的許多抉擇當中，伴隨而來的卻是真正的困惑與難以承受的感覺。

我們跟過去世代的女人都不同，我們缺乏一種具體的生活模式去依循。

相反的，我們被期望著要做所有的事——而且是無時無刻。

我們運用自己的能力去做多重的工作，儘可能擴大自己的產能，以達到新層次。

我們是「女超人」，有太多值得慶賀的事——但是我們也累壞了！

有一件事卻沒有改變多少，那就是許多女人都很善於為小事抓狂。

女人其實有著不可思議的堅強，而且反諷的是，當情況危急時，我們也真的表現得很好。

如果出現危機了，女人總是會及時挽救。

如果朋友有需要，我們也會立刻伸出援手。

要是哪個孩子生病了，總是會向女性求援。

如果一定要犧牲時，女人也總是會挺身而出，想盡辦法去做必須要做的事。

從另一個角度來看，我們也是第一批會因為小事而「迷失自我」的女性。

我們會吹毛求疵，心胸狹窄，急躁不安又緊張兮兮。

我們當中許多人都在追求完美，過度掌控一切，很容易就被觸怒了。

我們都把事情看成是衝著自己來的，很容易就反應過度或誇大其詞。

我們經常很快就會厭倦、惱怒與洩氣。

與理察·卡爾森合寫《別為小事抓狂4——甜蜜愛情100招》一書，是一個很棒的經驗。

不過，我得承認，當理察要我自己一個人寫這本書時，我心底真有點想要立刻逃跑的衝動。

然而，經過深思熟慮之後，我知道這會是一項挑戰，也是我個人的心靈之旅，我不能就這樣拒絕掉。

這給我一個深刻反省的機會，讓我把自己期望一生都能實踐的概念，訴諸於文字。

我希望妳能明白，這本書中的建言並不是來自一位超凡出眾，或自以為已經達到理想狀態的女人。

完全相反，我只是一個非常普通的女人，每天不是曾經處理、就是正在處理書中所提到的大多數問題與挑戰。

在某種程度上，大多數女人都要面對身材形象的塑造，家庭的抉擇，預算，男人，朋友，生活方式，時間管理，溝通方法，養育子女與保持平衡的種種問題。

我也一樣有這些問題。

這就是我們生活的世界，沒有一個人能倖免！

就像理察一樣，我想我最棒的資產，就是大多數時刻，我都是個真正快樂的人。

看到一只杯子，我會想杯子已經裝滿了一半，而不會去想杯子還有一半是空的。

我總是覺得，身為女人活在這個世間，是一件很美妙的事。

幸福快樂與平靜的心永遠是我的第一選擇。

因為我的基本天性，也因為我朝這方向所做的努力，我開始發現實在沒有必要為小事抓狂（至少大多數時候是如此）。

我寫這本書的目的，是要為妳指出大致的方向。

我已經明白，只要我越不被干擾，就越能慶幸自己身為女人。

跟許多其他的女人一樣，我找了各種理由來欣賞身為女人的滋味（儘管有些非常膚淺，卻趣味十

## <<別再為小事抓狂6>>

足)。

我喜歡帶點蕾絲的T恤，法式鄉村風味的圖案，肉桂的辛辣香氣。

我很愛洗精油浴，也愛在臉上塗塗抹抹。

對我來說，世上沒有比做「媽咪」更棒的事，我很愛為女兒梳頭、塗指甲油。

我也很喜歡做理察的妻子。

我很珍惜我的女朋友們，我也很重視彼此之間每天交換的感受、理解與同情。

我熱愛用藝術展現自我，把家打造成安穩的避風港，喜歡運動，練習瑜珈，靜坐冥想——我也承認，我還愛逛街購物。

從另一方面來說，我也親身經歷了現代女人所面對的許多挑戰、情況與問題。

這些事包括做一個全職的公司老闆，和身兼母職的兼差工作者。

我還做過全職的母親與家庭主婦。

在某些事情上，我相當成功；在另一些事情上，表現得卻不怎麼樣。

有一段很長的時間，我們都在困窘的財務狀況中掙扎奮戰。

我單身過，也結婚了。

當然，雖然已經很不容易再回想起來，但我也曾經是個叛逆的青少年與大學生。

這本書是為這樣的忙碌女人寫的——她想要過著豐美充實的生活，讓心靈與物質世界融合為一，而用不著放棄她們能給予別人的一切。

運用了這些策略，妳的人生不一定就會十全十美，但毫無疑問的，妳會獲得更多的喜悅，而且發現自己所做所為都井井有條。

我所創造的策略都很容易實行，卻效力無窮。

每一個設計都在向妳展現要如何更看重自己，如何與心靈連繫起來，給自己更多時間，開啟新的視野，幫助妳放下那些困擾著自己的小事。

簡單來說，這些策略會給妳更多選擇，會讓妳變得不太容易反應過度——這樣妳才能更迅速回應，更能深思熟慮。

我一直深信，女人有著不可思議的智慧和彈性，只要做一點變化與調整——不論是多麼小，我們就能將這深刻的智慧表現於外。

不論妳正在人生旅途中的哪個階段，我都邀請妳一同來閱讀接下來的這些篇章。

我很興奮，也很榮耀能分享「別為小事抓狂」的哲理，尤其這又是針對女人而設計的。

我衷心知道，每個女人都有獨特的天賦，無窮的潛力——智慧、創意、愛、仁慈、同情心、力量與溫柔。

我希望妳一生都能擁有這些及其他對妳來說也很重要的特質。

祝妳好運！

推薦序 陪伴妳走向幸福 理察·卡爾森博士 現在，我坐在這裡為克瑞絲·卡爾森的書寫序，既是美夢成真，又是一種光榮。

我跟克瑞絲不只是結婚超過了十五年，我們之間還是真正的知己。

我們分享大量的愛與尊重，最重要的還有歡笑。

你很快就會發現，克瑞絲是一位美麗的作家，但她不止於此。

她是位關愛、盡責的母親，也是許多人的朋友。

她聰明、慈悲、寬容，最重要的是，她不會為了小事抓狂。

真的！

除此之外，她很願意面對自己的問題，就算心情不好，也絕不會拖很久。

雖然她是個樂觀者，但也能腳踏實地。

她體會到大多數女人面對的問題——而她也有特殊的天賦，能指出恰當的解決方案。

這些年來，克瑞絲跟我一直在反省、討論《別為小事抓狂》系列中所有的問題、解決方案、策略等等。

通常一天開始時，我們會花一點時間一起靜坐冥想，然後開誠佈公的討論一些問題。

跟克瑞絲談話很有趣，不只是因為她能看到許多問題的本質，還因為她能在大多數的情況中找到幽默

## <<別再為小事抓狂6>>

感。

她從不會譏笑別人，卻總是會笑自己——這是一個必要的元素，能使她成為一個教導別人如何幸福快樂的老師。

有一些問題，只有女人能夠了解。

當然，我有點偏心，不過我還沒碰到過一個人，能比克瑞絲·卡爾森更善於處理女人為小事抓狂的問題。

事實上，當克瑞絲會對我說：「你根本不懂！」

這句話的時候，涉及的總是跟女人有密切關連的議題。

擁有兩個我並不「完全了解」的女兒，我很高興有克瑞絲在身邊掌管一切。

我知道妳會喜歡這本書的。

對於一天當中發生的各種事件，這本書中充滿了處理的智慧與有效的建議。

克瑞絲能用誠實、尊重、活潑的方式觸及到問題的核心。

妳所閱讀的是一些亙古常新的一般常識，卻帶著敏銳的角度與深刻的智慧。

我有很多好朋友都是女人；這些年來，我也遇到過世界各地的許多女性。

在成長的過程中，我有一個偉大的母親，還有兩個很棒的姊妹；現在我有兩個女兒。

閱讀這本書時，在每一頁當中，我都看到目前我所認識的女人——與過去熟知的女人。

這些建議適用於每一個女人——年輕的、年長的、單身、已婚、離婚或寡居。

我常常說：「我們都是聯結在一起的。」

我的意思是，身為世界公民，我們都得面對身而為人的問題——沒有一個人能夠倖免。

但是，毫無疑問的，女人跟男人是截然不同的——有著不同的議題、問題、關心、傾向與優先順序。

雖然我永遠沒有機會完全明白做一個女人的滋味，但是我真的確信，每一個女人都能從這本書中獲得某些益處。

我最大的希望，是所有的人——男人跟女人——都能學會活得更快樂幸福，過著更平靜安詳的生活。

如果妳是女人，這本書會幫助妳走向幸福之路。

這是一本值得閱讀的書，也是讓妳學習別為小事抓狂的一種很有趣的方式。

## <<別再為小事抓狂6>>

### 內容概要

現代的女人有著更多元的選擇與自由，更有能力過著富裕、充實的生活；但是卻也必須面對工作的調適、家庭的抉擇、愛情、友誼、生活方式、時間管理、溝通方法與保持平衡等種種複雜的問題，過得緊湊而忙碌，很少能放鬆自己，很容易為小事抓狂。

而這本書能幫助妳找到心中的那一點力量，在混亂不安的世界裡，過著更喜悅、平靜、安詳的生活。

本書作者克瑞絲·卡爾森是暢銷作家理察·卡爾森博士的妻子，他們曾合寫《別再為小事抓狂5 - 讓愛情永遠保鮮》，引起廣大迴響，這次克瑞絲·卡爾森則藉由自己在生活、家庭與工作中的親身觀察、體驗與思考，透過坦誠活潑的方式探索女人生活中的各個層面，再以敏銳的角度與深刻的智慧，提出100個貼心溫柔的建議和簡單實用的方法，如「向『女超人』說再見」、「不要跟媒體標準比較」、「愛戀妳的女性氣質」、「讓孩子穿著自己的鞋子成長」、「不要被過重的行李絆倒了」、「優雅地變老」、「設定清楚的界限」等，教女人如何別為小事抓狂，又能過著豐美充實的生活，讓心靈與物質世界融合為一，盡情享受身為女人的甜美滋味。

## <<別再為小事抓狂6>>

### 作者簡介

克瑞絲·卡爾森 (Kristine Carlson) 紐約時報排行榜暢銷書《別再為小事抓狂5 - - 讓愛情永遠保鮮》的作者之一，全球暢銷書作者理察·卡爾森的妻子。

她與卡爾森結婚二十五年，聰慧的她深諳兩性相處之道，育有兩個女兒，是一位盡責的母親，盡心投入家庭生活，同時致力於個人成長。

平常她則喜歡騎馬、跑步和獨處，熱衷於靜坐冥想與瑜珈，並且經常應邀參加全美電台及電視節目的訪問，另有多項經營成功的事業。

朱衣 著名都會作家，著有《前中年期浪漫族》、《不要約會只要喝咖啡》等十餘本小說。目前除小說創作外，並從事心靈成長作品的寫作與翻譯，著有《日日是好日》、《勇敢再出發》等；譯作包括全球暢銷書《別為小事抓狂》系列、《達賴喇嘛的人生智慧》系列、《生命咖啡館》、《熟女拉頸報》、《星巴克救了我一命》、《為什麼沒人教過我》、《生命沙伐旅》等。

## <<別再為小事抓狂6>>

### 書籍目錄

推薦序 陪伴妳走向幸福 理察·卡爾森博士自序 盡情做個愛自己的女人 克瑞絲·卡爾森譯序 打開情緒的箱子 朱衣Part 1做個懂得放鬆的柔軟女人1. 向「女超人」說再見2. 平靜的開始每一天3. 不要加入太多組織4. 給朋友一點空間5. 打破無聊的憂鬱6. 不要和媒體的標準比較7. 先問清楚：「你要建議還是傾聽？」8. 與世俗和平共處9. 蹲下來弄髒一點10. 別老把「應該、大概、可能」掛在嘴邊11. 不要「火上加油」12. 用愛心說話13. 用愛心傾聽14. 看見鏡中的自己15. 跟著彎路走16. 擁有知心好友17. 為孩子創造回憶18. 自我反省19. 解除壓力的妙方20. 事情或許不是衝著妳來的21. 不要讓家人逃避妳的徵召22. 拒絕嫉妒23. 發現妳的天賦並與人分享24. 留點時間給自己25. 溫和地釋放怒氣Part 2做個了解自己的聰明女人26. 以「謝謝你」接受別人的讚美27. 避開網路裂縫28. 呵護內心的火苗29. 了解直覺與恐懼的差異30. 設定清楚的界限31. 放下「完美」計劃32. 不要讓自我懷疑擋住去路33. 給自己一個寬恕的禮物34. 表現真實35. 小心經前症候群36. 降低妳的適應力37. 讓孩子穿著自己的鞋子成長38. 寫封信找出妳的立場39. 收集與捨棄40. 停止逆流而上41. 不要做後座駕駛42. 從內在散發美麗43. 我的方式不是唯一的方式44. 別再放大缺點45. 慶賀自己有生產的能力46. 學習冥想，沉靜心神47. 及時傾吐，然後放下48. 安排自己的優先順序49. 不要被超重的情緒行李絆倒了50. 輕鬆打包，盡興旅行Part 3做個勇於選擇的自信女人51. 別鑽思想的牛角尖52. 將工作與靈性結合53. 知道自我又在作怪了54. 開放心靈迎接新朋友55. 優雅地變老56. 或許他真的不在行57. 往內心找答案58. 從「心」打扮59. 善用心靈的象徵物60. 讓糟糕的狀況變得更好一點61. 超越生活的常軌62. 感恩一些小事63. 尊敬妳的母親64. 單身之樂65. 找出自己的路66. 容許熱忱自動冒出來67. 分享「好」故事68. 練習說：「不行，不過謝謝你！」69. 在行程之間多留些空檔70. 跟著女孩走71. 不要過度認同任何角色72. 拆除思想的炸彈73. 全都出錯了，就笑一笑吧74. 打造靈思泉湧的一天75. 向那個妳抱怨的人說清楚Part 4做個熱愛生活的成熟女人76. 點燃性感的一面77. 避開百分之九十九的八卦78. 找好後備保姆79. 不要每天量體重80. 融合心靈與物質世界81. 適時關閉科技的蠢陷阱82. 別讓怒氣霸佔妳最好的一面83. 抓住放鬆的機會84. 拓寬領域與視野85. 重新設定妳的界限86. 不要以火攻火 除非是能控制的灼傷87. 想簡化生活，先做好防範88. 採納朋友的好主意89. 不要過得太認真90. 愛戀妳的女人味91. 知道自己的痛處92. 走進打開的門93. 擁有自己的情緒94. 提醒自己存在的意義95. 找回同情心的角落96. 記住，情緒低潮只是暫時的97. 一步一步爬上山頭98. 定義自己的小事99. 靠著自己的雙腳站起來100. 珍惜這趟旅程

## <<別再為小事抓狂6>>

### 章节摘录

08與世俗和平共處 讓我們面對現實：生活就是世俗的。  
生活就是由成千上萬的日常「小事」所組成的，每天，這些日常瑣事就像時間的潮汐一樣，來了又去。  
就在妳覺得一切都安頓好、井井有條時，新的一天又開始了，妳又重新回到起點。

在我每天的例行事務中，有一項是要在早晨每個人都急急忙忙出門後，花上一小時整理家中的混亂。

這麼多年過去，我已經學會如何享受這樣的時光，並且把它當成是在清理每天的生活路徑。

我已經接受了事實，儘管這些瑣事世俗而平常，卻也給了我一個機會，讓我能用自己的方式來冥想。

對我來說，把家中整理得乾淨、有條理，是一件重要的事。

我發現當外在的環境整齊清潔時，我的內心也更容易保持清晰秩序。

一天，我在自助洗衣店遇見一位年長的紳士。

他剛洗完衣服，臉上帶著意味深長的平靜微笑，我忍不住跟他攀談起來。

看到這麼一個特別的人物不但在做洗衣服這樣的事，還能樂在其中，真令人驚訝。

我稱讚他在折疊衣服時還能面帶微笑，他回答說：「妳知道嗎？」

我發現疊衣服有點像禪宗的冥想。

從日常瑣務及用不著頭腦的事情中，我得到很大的安慰。

我在軍隊裡面碰到困難時，就是這些事幫助我保持神智清醒的。

」妳看——這就是看待洗衣服的全新觀點！

下一次，當妳覺得一再重複整理家務有點受不了時，看看自己能不能換個角度，從例行公事中找到安慰心靈的妙方。

如果妳能將每天清理家務當作是清理每天的生活路徑，妳就能與世俗為伍，也不會再有內心交戰了。

<<別再為小事抓狂6>>

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>