

<<别为小事抓狂>>

图书基本信息

书名：<<别为小事抓狂>>

13位ISBN编号：9787508050003

10位ISBN编号：7508050002

出版时间：2009-1

出版时间：华夏

作者：(美)理查德·卡尔森|译者:朱恩伶|绘画:地瓜

页数：211

译者：朱恩伶

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>

## <<别为小事抓狂>>

### 内容概要

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。

<<别为小事抓狂>>

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，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”。他以真实的人生体悟，开创着简单有效的生活与工作智慧，为充满压力的现代人提供了调适美好快乐人生的奇效良方。

有更多兴趣的人可造方其个人网站：[www.dontsweat.com](http://www.dontsweat.com)

<<别为小事抓狂>>

书籍目录

Part 1 别为小事抓狂1. 别为小事抓狂2. 接受不完美3. 轻松自在也能拥有成就4. 别让焦虑像雪球一样愈滚愈大5. 培养同情心6. 你永远有做不完的事7. 别打断别人的话8. 为别人做件好事但不张扬9. 把荣耀让与他人10. 学习活在当下11. 想象除了你之外, 每个人都开悟了12. 不必执著自己是“对的”13. 多一点耐性更顺心14. 设定耐心练习时段15. 主动付出爱心或伸出援手16. 问自己一年后你还会在乎这件事吗?17. 接受生命不公事实18. 容许自己偶尔无聊一下19. 降低你对压力的容忍度20. 一周写一封真心诚意的信21. 想象参加自己的葬礼22. 一再提醒自己: 人生不是什么紧急事件23. 试试小火慢炖24. 每天预留出一段静思的时光25. 对陌生人微笑, 注视着他们的眼睛

Part 2 搞定小事的方法26. 每天预留出一段静思的时光27. 把惹恼你的人想象成小婴儿28. 先踏出一步去了解对方29. 学习更懂得倾听别人30. 明智地选择你的战斗目标31. 不要被情绪低落愚弄了32. 生命只不过是一次小考33. 赞美与苛责都是一样的.....

Part 3 是改变的时候了

Part 4 未来的人生就掌握在此刻

## <<别为小事抓狂>>

### 章节摘录

Part 1 别为小事抓狂 我们经常为了一些事情抓狂，但其实仔细想一想，这些都不是什么大不了的事。

我们只是在钻牛角尖，把问题扩大而已。

比方说，有个陌生人在路上突然超车插队到我们前面，我们就一整天无法释怀，还说服自己应该要生气。

我们不断地在心中假想冲突的画面，有些人还会四处告诉别人这件倒霉事，就是不肯轻易忘怀。

不妨同情一下这样的人，并且记住这样有多痛苦。

如此一来，我们既可以维持自己内心的平衡，还可以避免把别人的问题扯到自己的身上来。

我们的日常生活中，每天都有许多类似的“小事”，像是不得不排队，或是听到偏颇的批评而无法辩白，或是繁重的工作都落到自己头上等。

如果我们能学会不要为小事烦恼，就可以获得莫大的回报。

许多人就是浪费了太多的精力在“为小事抓狂”上，结果完全忽略了生命的神奇与美妙。

当你决心朝这个目标去努力时，你就会发现，你有更多的精力可以让自己变得更慈爱、温柔。

<<别为小事抓狂>>

编辑推荐

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。

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观的态度与观念，被读者传颂为“最近近人心的思想瑰宝。”

<<别为小事抓狂>>

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>