# <<男人不抓狂>>

#### 图书基本信息

书名: <<男人不抓狂>>

13位ISBN编号:9787508067797

10位ISBN编号:7508067797

出版时间:2012-3

出版时间:华夏出版社

作者:理查德·卡尔森

页数:256

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

### <<男人不抓狂>>

#### 前言

打开情绪的箱子 朱衣 许多人,尤其是男人,总是在期待着生命中会出现精彩片段——这一天要过得意义非凡,或至少能捕捉到什么、把握住什么,而且他们认为只有这样才可能快乐得起来。

遗憾的是,生活永远平凡无奇,很难出现什么精彩画面,反而是更多让人抓狂的小事。

在这本书中,理查德·卡尔森博士与男人分享了他心中的感触:很多事都是小事,对生活却有巨大的影响。

例如他谈到有一天回到家,他开始大吐苦水,抱怨今天参与的会议有多糟糕,他的妻子却很聪明,只 是微笑着对他说:"老天,真是糟透了!

你今天不是跟一位很久没见的好友一起吃午餐吗?

"的确没错,在生活的许多乐事里,最令人开心的其中一项,就是跟老朋友见面了。

事实上,这一天他过得很快乐,但他的直接反应却是跟负面的经验有关,而忘了生活所给予的礼物。 别为小事抓狂,并不是在建议我们应该要面露假笑,伪装生活有多完美,我们有多感激生活中的困扰。

#### 绝非如此!

理查德·卡尔森博士所强调的是:专注在出错的事情上,会限制我们原本具有的快乐生活的能力。

自欺欺人是双面刃,有的人假装一切完美无缺,但事实上并非如此:而另一些人则会假装一切都很悲惨可怕,其实也非真相。

这只是个简单的概念,却能帮助你冷静客观地看待问题与困扰。

当你记住"好事跟着坏事来"的道理,生活压力就会立刻减轻。

一般来说,男人的责任心比较强,为了追求家庭与个人的幸福快乐,男人用尽心力追逐成功,但最 后却把烦恼找来了。

男人经常毫无意识地说服自己,只要追逐完毕后,我就会快乐起来。

换句话说,他已经决定现在不会快乐了——现在没空。

以后,等我把该做的事都做完之后,我才要开始微笑。

不过,这样的想法当中有一个很严重的缺陷。

这表示你已经设定好人生就是充满挫败、无法快乐的。

一生当中,我们已经用掉大部分的时间在追逐目标,因此一定得想出在每一天、每一刻享受生活的方法,而不能等到终点或生命将尽时才来享受。

当你改变了自。

己的观念之后,不但能体验到达成目标的满足感,也会感受到一路走来的千百种喜悦。

这是用截然不同的态度来看待生活,而且也会活得更有效率。

你不会再每天忧心忡忡评估着自己是否达成目标,你会充满热忱,兴致盎然地向前迈进。

关于这一点,理查德·卡尔森博士还举了一个例子:有一次他要做一个案子,预计大概要六个月才 能完成这个工作。

大约过了四个月,他变得有点不耐烦了,想要赶快结束,他发现自己在想:"就剩两个月了!

"或是"再有七个星期就结束了!

"有一次他又这么想时,突然发现自己已经不知不觉地下了个决定:他不打算享受这段时间了,而是 要等到完成这项工作才快乐起来。

多荒谬多愚蠢啊!

于是他对自己说:"等一下,这是我的人生。

为什么不利用'从此刻到彼时'之间的时间,尽情地享受人生呢?

" 这是个简单的策略,却让他的人生从此改观。

他仍然渴望着完成工作,但也会尽情地享受剩下来的50或60天。

而这正是生命的过程——不论是工作、障碍,甚至干扰,都属于我们的生活。

生活并非终点一而是从起点到终点之间的一切,包含着恼人的交谈、单纯的善行、牵狗散步、欣赏日落、帮助孩子做功课、洗碗、开车上班,这就是日复一日的生活。

### <<男人不抓狂>>

表面看来这个道理似乎太简单了,但要实行起来并不容易。

我们的头脑总是会设定目标,欺骗自己说:"我做完这堆事之后就要享受人生了!

"我们忘了"这堆事"就是生命的本质。

的确,生活中总是会有冲突、做不完的工作、没有回的电话;总会有一项计划尚未完成,账单等着要付,火烧眉毛的事等着解决。

世上永远会有人为了某件事生我们的气,总有一堆的事要进行。 这就是人生。

所以继续追寻吧——这正是男人之所以为男人的原因。

但是也要记住:人生就是一种消耗,是竞赛的本身,而非终点。

简单地改变一下自己的观点,就能从很多方面改善你的人生。

与其暂停享受人生,不如从现在开始尽情拥抱吧!

## <<男人不抓狂>>

#### 内容概要

每个男人都是独一无二、各有特色的。

在表象之下,男人都有同样的恐惧、忧虑与挫败感——但是也有同样的喜悦、希望与梦想。

《男人不抓狂》的作者理查德·卡尔森也跟广大的男性朋友一样承受着痛苦的挣扎,也在努力地探索着自己的生活,并从中发现了很多有效的让人游刃有余的生活技巧,来帮助他回到生活的正轨。

《男人不抓狂》就是将理查德的这些生活技巧拿来与读者分享,引导男人创造更美满的生活,以及更宁静安详的内心世界。

# <<男人不抓狂>>

#### 作者简介

作者:(美)理查德·卡尔森 译者:朱衣

### <<男人不抓狂>>

#### 书籍目录

- 01 谈一场恋爱
- 02 做好"平静假设"
- 03 多花时间和孩子相处
- 04 接受妻子的忠告
- 05 不要那么"严肃"
- 06 投入义务服务
- 07 懂得自我解嘲
- 08 竞争心霸占了你的人生吗
- 09 给你自己一小时
- 10 把生活当作一场测验
- 11 分享你的梦想
- 12 成为解决问题的那一方
- 13 给别人留一点余地
- 14 保持洞察力
- 15 与好友共度欢乐时光
- 16 每周为某个人做一件小小的好事
- 17 放下比较心
- 18 一个人出走
- 19 别让"混蛋"打败你
- 20 掌控冲突
- 21 好事跟着坏事来
- 22 要追求, 更要享受
- 23 消灭"理所当然"的念头
- 24 宣泄积压的情绪
- 25 别用这个借口:这一行就是如此
- 26 保有初学者的心态
- 27 不要太挑三拣四
- 28 不作决定也是一种决定
- 29世上没有坏天气,只有另一种好天气
- 30 暂停一下,等等再说
- 31 有时候, 少点努力会更好
- 32 预期最好的情况
- 33 确定你生气的对象是谁
- 34体验"活在当下"的力量
- 35 辨认你的压力讯号
- 36 接受改变吧
- 37 重新定义"紧急状况"
- 38 设定一些不可妥协的事项
- 39 耐心等待
- 40 认知内在的智慧
- 41 用后见之明创造先见之明
- 42 让生活多样化
- 43 算算今天有几件顺心事
- 44 低调反应
- 45 让过去成为过去

## <<男人不抓狂>>

- 46 与其感到挫败,不如觉得感恩
- 47 你真的需要休假吗
- 48 用不着"拼命"保持平衡
- 49 检查你的盲点
- 50 敞开怜悯之心
- 51 别错过享乐
- 52 避免让小事变成头条新闻
- 53 将赞美当作减压工具
- 54 只有完美的练习,才能造就完美
- 55 在小事上退让
- 56 停止散播你的思想
- 57变成一个健康狂
- 58 怎样才算是"够了"
- 59 此时不做,更待何时

### <<男人不抓狂>>

#### 章节摘录

01 谈一场恋爱 我认为这个策略的标题一定会抓住你的注意力,而且也是这本书一个理想的开端。 好啦,这可不是你想象的那种恋爱哦!

我所说的恋爱是与生命谈一场恋爱。

如果我观察得不错,许多男人所缺少的,似乎正是对于生命的热情。

我们之中大部分的人,仿佛都对生命本身所赐予的神奇礼物,丧失了好奇心与敬畏感。

我们迷失在各式各样的责任、野心、欲望与承诺当中。

我们变得很严肃、心情沉重。

大多数的人都失去了幽默感与洞察力, 也失去了同情心。

我们麻木不仁,把生命视为理所当然;我们困陷在世俗中,屈服于无聊的摆布。

我们似乎只是过一天算一天,随波逐流而已。

生命正从我们身边慢慢流逝。

如果缺乏对生命真正的热忱与兴味,以及一颗轻松愉悦的心灵,我们就会把问题与障碍看得很严重。 我们会变得紧张兮兮、无聊乏味、难以相处。

更糟的是,我们会开始为小事抓狂。

生活开始干扰我们,而非带给我们愉悦。

我们会把周遭的人看成是负担,而非上天的礼物。

挑战会变成可怕的事物,而非机会。

要解决这一切的问题,就得跟生命谈一场恋爱,也就是重新点燃你对生命的热忱,在平淡无奇中看到特殊非凡的一面。

提醒自己,这趟生命的冒险是如何的短暂而弥足珍贵。

我看过一本很棒的书《永恒的插曲》(Parenthesis in Eternity),它以一种很棒的观点来看待持续不断的生命——我们就像是荧光幕上的一个光点,在生命的长河中一闪而过,然后就消失了。

为什么要浪费一分一秒在自怜自艾、挫败、恼怒中呢?

我们的生命比这一切都来得重要多了。

如果你用这样的观点来看待生命,你会很惊讶地发现自己的生活品质起了极大的变化。

突然之间,原本天大的事似乎变得微不足道了。

而那些琐碎的小事——我们一再延搁、视为理所当然的事——似乎变得重要无比!

而在过去,我们的优先顺序通常却是完全相反的排列组合。

但是,我们可以在瞬间改变这一切。

此时此刻我们就可以开始改变。

有些我们很重视的事情确实是很重要,但关键在于程度问题。

成功、完美、成就、金钱、肯定——你都可以同时拥有,但它们并不代表一切。

事实上,如果缺少对生命的热忱与感恩,这些东西也算不了什么了。

我曾跟一群男性谈过这个话题。

几天后,我接到其中一个人的来电,他的体会可以说是总结了这个策略的本质。

他说当我们在讨论的时候,他认为我的"用意"是好的,但我并不是真正明白,他的"角色"对每个人来说有多重要。

说也奇怪,那天晚上他开车回家,就在那一刻,他的生命起了莫大的变化。

在高速公路上,他差一点被一辆大卡车辗过。

他没有受伤,但真的是惊险万分。

这次幸免于难的经验让他顿悟到,这些年来他根本没有好好花时间陪陪自己的三个小孩,而他们一天 天很快地就长大了。

这些年来第一次,他热泪盈眶,明白自己正在错过生命中的重要部分——也错过了体验生命的机会。 回到家之后,他跟家人坐在一起,告诉他们,他要改变一下自己的生活,首先就是从珍惜自己的家人 做起。

### <<男人不抓狂>>

他打从心底做了改变。

虽然这一类的体悟通常跟家庭有关,但也不全指家庭,而是包括了更大的范畴。 认知生命的奇迹——和生命谈一场恋爱——是指你会开始珍视日常生活中的每个时刻。 跟你生活在一起、工作在一起的人——甚至跟你一起上超市购物的人——都会变得更重要。 大自然显得更美丽,生命变得更珍贵,你也会更感恩自己所享有的便利与舒适。 你会变得更有效率,而且不会要求或命令别人和你自己,因为你更了解身边事物的相对重要性与意义

事情也比较不会干扰到你,你更不会为小事抓狂——至少不会常常这么做了!和生命谈一场恋爱是一种真实的体验,而且任何时候、任何人都可以这么做。你只需要深入反省生命的奇迹,同时每一天都记住,我们能这样活着有多么幸运。想想看早晨醒来,又有一天可以生活,代表着什么样的意义?将来总有一天,事情就不是这样了。所以在这段期间里,我们要把每一天都过得很重要——因为生命真的是如此。P2-5

## <<男人不抓狂>>

#### 编辑推荐

"抓狂"是现代人常犯的集体病,《女人不抓狂》《男人不抓狂》是针对这种集体病而下的一剂药,有很强的实用性和指导性。

《男人不抓狂》是引进的国外优秀版权书,世界著名新时代励志大师理查德·卡尔森专门写给男人的快乐人生建议。

书中内容一气呵成,道理沁人心脾。

此外,本书形态精致,并配有与内文紧密结合的有趣插画。

# <<男人不抓狂>>

#### 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