

<<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>

## &lt;&lt;男人不抓狂&gt;&gt;

## 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未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，他发现自己的在想：“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

## &lt;&lt;男人不抓狂&gt;&gt;

## 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 this 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其意义。

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>