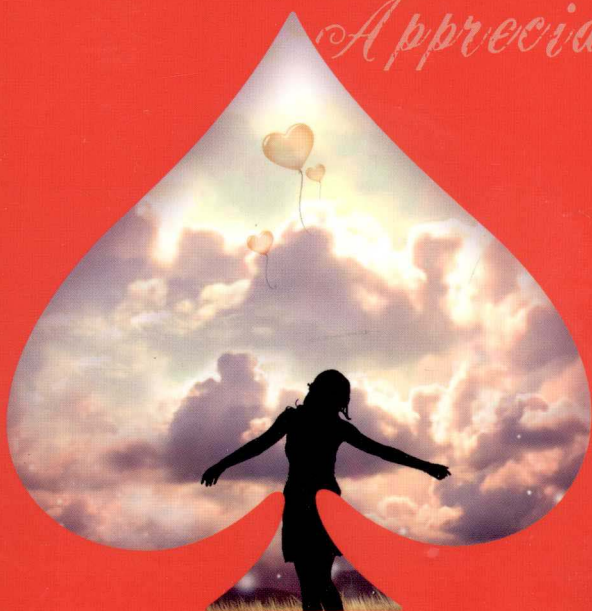


世间纯朴而简单的真谛
人生清澈而明净的观察
安顿身心的最好读物 献给都市人的生活禅

欣赏的魔力

价值百万的心灵魔法课

Appreciation



一法师说：

人的长处，越看越会顺眼，越处越会融洽。

山姆·沃顿也说：适时的欣赏是免费的，但它却价值连城。

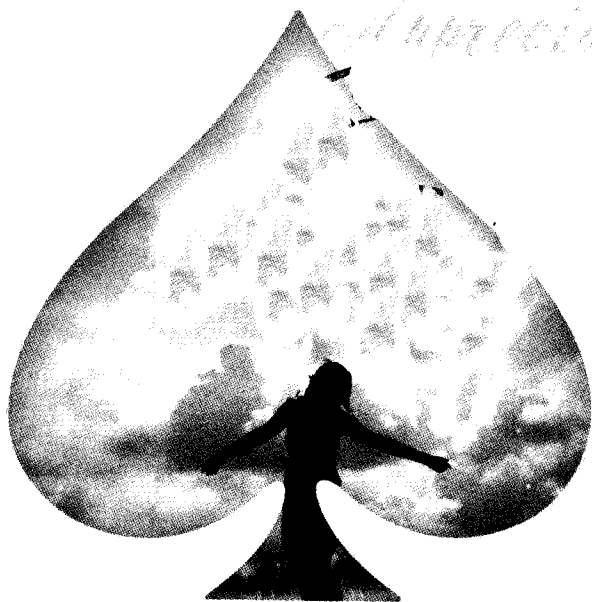
欣赏可以点燃他人的梦想，会让我们发现一个全新的别人和自己。
学会用欣赏的目光遥望世界，你会发现许多突然的美好。

中国华侨出版社

欣赏的魔力

文素/编

价值百万的心灵魔法课



中國華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

欣赏的魔力:价值百万的心灵魔法课 / 文素编著:—北京:
中国华侨出版社,2013.4

ISBN 978-7-5113-3442-8

I. ①欣… II. ①文… III. ①人生哲学-通俗读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第062076 号

欣赏的魔力:价值百万的心灵魔法课

编 著 / 文 素

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 870×1280 毫米 1/32 开 印张/8 字数/173 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3442-8

定 价 / 28.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

Preface



世界缤纷多彩，生活美妙多姿，每个人都心怀纯真、向往美好，充分地享受着人生中无限的美好，欣赏也便成了一种最美好的感情。

欣赏，不仅是一种人生哲学，更是一种生命体验。因为欣赏，生命才呈现出如此顽强而执着的魅力；因为欣赏，岁月才呈现出如此深邃而丰富的姿容；因为欣赏，人生才可以经历苦难而甘之如饴。其实，崇尚美好，是人们共同的心愿。艺术家罗丹曾说：“美无处不在，缺的是发现美的眼睛。”要发现生活中的美，就要学会欣赏，用欣赏的眼光去看待身边的人和物，付出关爱与尊重，赞美与鼓励，你就会收获惊喜与回报。

美好的事物一直都存在，你看不到，只是因为你没有欣赏的眼光。你所看到的世界的模样，只取决于你的心境。心境不同，看到的就会不同。你的内心是纯洁的，世界就是美好的；你的内心是邪恶的，世界就是罪恶的。因此，我们要用欣赏的眼光去看世界。

欣赏与被欣赏是一种互动的力量之源，欣赏者必须具备愉悦之心、仁爱之怀、成人之美的善念；被欣赏者也必产生自尊之心，奋进之力，向上之志。对待这个世界，自己以及他人，也

需要一种欣赏的眼光。欣赏多了；瑕疵就少了，一切也就开始变得美好。越欣赏，越懂欣赏，越欣赏，你才能拥有更多。因此，我们都要学会欣赏。

学会欣赏日出，你会发现生活的美好；学会欣赏星空，你就能发现世界的广阔。如果学会用欣赏的眼光去看世界，不仅能够改变对世界的态度，同时也将改变我们自己；用欣赏的眼光审视这个自然与世情，你会发现一切都是那样的美好；用欣赏的心态对待周围的人，我们会觉得每一个人都是那么可爱。学会欣赏，我们的胸襟会更加博大，生命中也会出现更多的美丽与惊喜。

欣赏他人，是对他人的鼓励。每个人在人生的道路上，都不可能一帆风顺。有时，别人的欣赏和鼓励就是一剂良药。俗话说：“良言一句三冬暖。”欣赏别人，不仅能给人以抚慰、温暖，还能给人以鞭策、激励，使人能最大地发挥自己的潜能，去争取更大的成功。懂得欣赏别人，并给予尊重、爱，努力发现别人身上的优点，汲取可取之处，你也会变得优秀，成为一道靓丽的独特风景。

欣赏，是一种心态，是它能够让自己正视他人优点并为之不断学习和进步的动力；欣赏还是一种胸襟，是能够严于律己、宽以待人的大气和风度；欣赏，还是一种发现、一种理解、一种智慧、一种境界。我们要以海纳百川的襟怀去接纳一个完整的别人，努力地改善自己。

如果你想要拥有豁达的人生，如果你想要安顺的职场旅途，如果你想赢得周围人的欣赏和接受，那么请阅读此书吧，它会告诉你如何用欣赏的眼光去看待世界、看待生活、看待你身边的每一个人。只有懂得欣赏的人生才是亮丽的人生，只有懂得欣赏的人，才能被人欣赏。

上篇 越欣赏越懂欣赏： 欣赏是一缕阳光，温暖潮湿的心灵

生活的快乐源于我们对生活本身的关注和欣赏。欣赏，是一种人生的哲学，它凭借着我们的情感的触角向我们传达整个世界的姿容，或快乐，或烦恼，或幸福，或不幸。世界美好与否，其实都在我们的内心。只要我们能够用欣赏的眼光看待这个世界，看待我们的生活和工作，以及我们的个体生命，就会发现真善美的存在。因为欣赏，生命将绽放绚烂无比的魅力；因为欣赏，岁月将呈现深邃而丰富的年轮。

第一辑 心怀愉悦，美丽如始——用欣赏的眼光看世界

1. 用欣赏的眼光看世界 2
2. 欣赏，让你拥有幸福的美丽人生 5
3. 欣赏，让你拥有通顺的职场旅途 9
4. 欣赏，让你拥有如春的情感生活 12

第二辑 心怀感恩，知福惜福——用欣赏的眼光看生活

1. 不是拥有太少，而是欲望太多 16
2. 不要瞻前顾后，活在现在就好 21
3. 生活没有希望，就没有了光明 26

4. 每个人都是一朵可以盛开的花 30

5. 欣赏，从停止抱怨的那一刻开始 34

第三辑 心怀敬畏，有所畏惧——用欣赏的眼光看生命

1. 在生命面前，一切都显得卑微 40

2. 善待生命中的每一天 45

3. 学会欣赏人生旅途的风景 50

4. 打开生命中潜藏的宝藏 53

5. 再痛苦，也要微笑 58

6. 挫折，让你的人生喜忧参半 63

第四辑 心怀感激，上善若水——用欣赏的眼光看工作

1. 把工作当成你的恋人 67

2. 站在事业的高度对待工作 72

3. 点燃工作激情，舞动奇迹 76

4. 工作，可以让自己变得更美 81

5. 工作是快乐的源泉 86

下篇 越欣赏越懂欣赏： 欣赏是一股清风，抚平焦灼的心灵

在五彩斑斓的世界中，不仅有美丽不同的风景，也有个性不同的人。我们在人生的旅途中，总会结识一些这样或那样的人，而在我们与这些人沟通的过程中，总有一种尺度是最难把握的，那就是“欣赏”。每一个人都是有血有肉有灵魂的，他们身上散发着不同的美和光，无论是对自己、家人，还是朋友、伙伴，都要用欣赏的眼光去看待。把握好这个尺度，你就会坦然地面对周围的人。

第五辑 心怀宽容，善待自我——用欣赏的眼光看自己

1. 悦纳自己的一切 92
2. 用欣赏的眼光看待自己 97
3. 白玉有瑕，接受自己的不完美 101
4. “犯错”——人生中的宝贵财富 105
5. 别小看自己，每个人都有无限可能 109
6. 发现自己的太阳，不要囚禁自己 113
7. 你是自己的无价之宝 117

第六辑 心怀善念，仁爱待人——用欣赏的眼光看家人

1. 欣赏，让爱幸福永存 122
2. 多付出爱，多付出关怀 125
3. 人无完人，不要苛求十全十美 131
4. 如果你爱孩子，那就要欣赏他 136
5. 用鼓励和赞美增强孩子的自信 142
6. 关注孩子的每一次进步 147
7. 面对孩子的缺点，要包容 152

第七辑 心怀温暖，真诚守信——用欣赏的眼光看朋友

1. 用倾听的方式来表达你的欣赏 158
2. 记住对方名字，是一种有效的赞美 163
3. 不要总以自己的喜好去衡量别人 166
4. 赏识，是对他人的一种尊重 171
5. 向优秀的人学习，自己才能更优秀 175
6. “酸葡萄”心理——心灵上的一颗毒瘤 179

第八辑 心怀敬仰，真心钦佩——用欣赏的眼光看上司

1. 用积极的眼光看待上司和老板 183

2. 领导喜欢被尊重的感觉	187
3. 努力成为老板的左膀右臂	192
4. 尊重领导，服从命令是无须理由的	194
5. 欣赏老板身上的闪光点	197

第九辑 心怀坦荡，大度能容——用欣赏的眼光看下属

1. 欣赏与夸赞——激励下属最有效的方式	200
2. 奖励，能激发下属的工作热情	207
3. 欣赏，从尊重下属开始	212
4. 真诚赞美，催开心灵之花	217
5. 不要用粗暴的态度指责下属	221

第十辑 心怀尊重，互解互谅——用欣赏的眼光看同事

1. 赞美你的同事，拉近与它的距离	226
2. 送人一份喝彩，留己一份尊重	229
3. 不露锋芒，将优越感留给别人	232
4. 千万别把自己太当回事儿	236
5. 利人才能利己，给对方搭个梯子	240

上篇

越欣赏越懂欣赏

欣赏是一缕阳光，温暖潮湿的心灵



生活的快乐源于我们对生活本身的关注和欣赏。欣赏，是一种人生的哲学，它凭借着我们情感的触角向我们传达整个世界的姿容，或快乐，或烦恼，或幸福，或不幸。世界美好与否，其实都在我们的内心。只要我们能够用欣赏的眼光看待这个世界，看待我们的生活和工作，以及我们的个体生命，就会发现真善美的存在。因为欣赏，生命将绽放绚烂无比的魅力；因为欣赏，岁月将呈现深邃而丰富的年轮。



欣赏，就好比甘甜温润的巧克力，让人食之美味无比；欣赏，又如同一场淅淅沥沥的春雨，滋润大地上的花草树木和庄稼；欣赏，恰似一缕温暖的阳光，为人们赶走冰冷的心绪……拥有欣赏，我们能够和朋友相处得更加融洽；拥有欣赏，我们可以和同事相处得更为和谐；拥有欣赏，我们便可与爱人更易相亲相爱……如果我们对别人多一些欣赏，如果我们更为坦然地接受别人的欣赏，那么，我们周围的世界将会更加绚丽无比！

1. 用欣赏的眼光看世界

如果我们尝试着用欣赏的眼光看世界，你会发现，世界原来这么美好。

在文学名著《飘》中，梅兰妮说过这样一句话：“假如你用挑剔的眼光看待这个世界，那么你眼中将是遍地荆棘。”换句话说，如果我们总是用欣赏的、善意的眼光看待我们周围的一切，那么我们的生活就会充满温暖的阳光。

事实上，我们生活的世界是一个五彩斑斓的世界，我们能否快乐地生活，在于我们是不是以关注与欣赏的眼光来看待这个世界。

当然，欣赏绝不仅仅是视觉的感受，它是一种发自内心的愉悦的体验，凭借着我们情感的触角，感知这个世界的美好。

正是因为欣赏，才让我们人生的岁月呈现出生命的轻盈与快慰；正是因为欣赏，才让我们的人生展现着如此深邃而丰富的姿容；正是因为欣赏，才让我们的人生可以笑对苦难，并甘之如饴。

对每一个人来讲，欣赏堪称实实在在的享受。无论什么时候，也不管什么地点，只要我们懂得欣赏，我们的心情就会阳光灿烂。但是，欣赏是个“挑剔”的家伙，它只给那些有着美丽而高雅情怀的人，而不会给没有爱心的人，也不会给缺少情趣的人。也就是说，欣赏这种幸福的感受，是只有少数人才能享受到的。

可是，谁不想成为其中的“少数派”呢？因为我们知道，懂得了欣赏，我们便会拥有快乐；懂得了欣赏，我们便懂得享受；懂得了欣赏，我们便走近幸福。

而那些“多数派”却往往是不停地奔波与忙碌，而疏忽了关注和欣赏，以至于抱怨会时不时从他们的嘴边被倾吐出来：生活真累，太不容易了；总像打了鸡血似的面对每天的繁杂事务，可到头来又觉得什么都没得到，空虚得要命；真恨不得一天 30 个小时，那样或许就不至于这么紧张了……

诸如此类的说法和想法，其实除了客观因素带来的责任之外，更



多的还是由于内心忘记了欣赏这一调剂身体与心灵的良药。

钱钟书先生曾经说过：“洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因澡洗得干净、花开得好或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂念，轻松的灵魂可以专注于肉体的感觉，来欣赏，来审定。”

其实，大凡真正懂得欣赏、善于欣赏的人，总是会无时无刻不在欣赏自己的生活，哪怕他们是跋涉中的风雨，还是黄昏里的归舟，抑或孩童蹒跚的脚步、岁月镌刻的皱纹……他们都会用一种欣赏的态度来充斥自己的双眼，来丰润美丽的心灵。

既然如此，我们何不学着这些人，让自己放慢匆匆前行的脚步，以一种超脱的心境，认真体味生活的每一个细小而又平凡的片段，用心欣赏身边的每一处良辰美景。只有这样，我们才能在世界的琐碎与喧嚣中，寻找到生命的真谛，创造出更多的快乐和更大的幸福，我们疲惫的心灵之舟也才会找到停泊的宁静港湾。

看看我们的世界吧，有花有草，有山有水，有风霜雪雨，有春夏秋冬，几乎每时每刻都在不停地变化着，难道这不值得我们去欣赏吗？我们生活的周围，既有欢笑，又有伤怀；既有团聚，也有分别；既有胜利，也不乏失败……哪一种，不都是我们生命中值得留存的记忆吗？它们怎么不值得去欣赏呢？

当我们懂得了欣赏，也便懂得了感悟，而我们的生活也就越发滋润和惬意。因此，我们为何不学会用欣赏的眼光看待这个世界呢？

2.欣赏，让你拥有幸福的美丽人生

人生的美丽，源于我们对生活本身的关注与欣赏。

“人的内心最深切的心理动机，就是获得别人的欣赏。”应该说，被人欣赏是一种与生俱来的需求和渴望，从呱呱坠地开始，我们的内心深处就会自觉不自觉地 从父母、老师、亲友、领导抑或部属那里寻找被欣赏的快乐。当这种渴望实现时，许多潜能和真善美的情感便会被奇迹般地激发出来。

因此，当我们欣赏别人，就能够给对方以抚慰和鞭策，还能够把人的潜能充分地激发出来去争取更大的成功。而欣赏别人的同时，我们自己也培养起了良好的道德情操和海纳百川的胸怀，这为我们前进的道路奠定了坚实的基础。

一位西班牙学者说：“智者尊重每个人，因为他们知道人各有所长，也明白成事不易。学会欣赏每个人会让你受益无穷。”

在一个暖洋洋的春天的午后，露露和妈妈一起在公园散步。正走着的时候，露露看到一个打扮得很滑稽的老奶奶，在那么暖和的天气里，她却紧紧地裹着一件厚厚的羊绒大衣，脖子上还围着一条厚厚的围巾。



按常理来讲，只有在天气寒冷的时候，才会这么穿。于是，露露拽了拽妈妈的衣襟说：“妈妈，你看那位老奶奶的样子是不是很可笑呀？”

没想到，妈妈的表情一下子变得严肃起来，她沉默了几秒钟说：“露露，妈妈突然发现你缺少一种本领。”

“嗯？”露露疑惑地望着妈妈，有些不知所措。

“你不懂得去欣赏别人。这说明你在和别人的交往中少了一份真诚和友善。”妈妈继续说道。

听了妈妈的话，露露有些不服气，甚至觉得妈妈有些小题大做了，于是就问妈妈：“你难道不觉得那位老奶奶的样子很好玩吗？”

妈妈说：“我和你的看法非常相反，我觉得她非常可爱，我很欣赏她。”

听了妈妈的话，露露感到很惊讶，为什么妈妈的看法和自己有这么大的不同。

这时候，只听妈妈说道：“你看，她穿得那么厚重，有可能是生病刚好，身体还不太舒服。但是你有没有注意她的表情，她总是认真地注视着每一棵吐绿的树木，甚至连一片细小的嫩芽都要仔细地关注半天。当她看到盛开的花朵和树木的时候，她的表情多么生动呀！难道你不觉得她很可爱吗？这些足可以说明她渴望春天，喜欢美好的大自然。所以，妈妈被这位老奶奶而深深感动！”

听完妈妈的话，露露刚才“较劲”的劲头没有了，取而代之的是温和的注视。她这才发现，那位老奶奶的确如妈妈所说的眼神里饱含着某

种渴望，她漾起笑意的脸上仿佛在表达着内心的喜悦。

妈妈领着露露走到那位老奶奶面前，微笑着说：“阿姨，您对这些花草树木注视的神情真让人感动！”

只听老奶奶说：“谢谢您！春天真美好呀，我真的不想错过每一个细节。”

“您让春天变得更更好了！”妈妈说道。

老奶奶对着露露和露露的妈妈笑了笑，然后对露露说：“你真漂亮！你还有一个好妈妈……”

事后，妈妈对露露说：“妈妈希望你能够学会真诚地欣赏别人，因为每个人都有值得我们欣赏的优点。一旦你这样做了，你就会获得更多真诚的朋友。”

通过这个小故事，我们能够领略到你喜欢别人，别人也就喜欢你，你欣赏别人，别人也就欣赏你的关系哲学。就像古语所说的：“欲将取之，必先予之”“汝爱人，人恒爱之”就是这个道理。

但是，在我们的现实生活中，很多人不愿去欣赏别人，这其中，有的人是不懂得怎么去欣赏别人，有的人是对身边美好的事物熟视无睹，有的人则以自我为中心孤芳自赏。不管是哪一种“不欣赏”，都会导致我们将周围本来可以融洽的关系变得紧张，甚至阻碍我们的进步和发展。

那么，我们怎样做，才是对他人最好的欣赏呢？



首先，我们要看到别人的长处，并想办法赞美它。不妨留意一下，在我们周围的每个人，其身上都有着独特的长处或闪光点。如果我们能够发掘到这些长处和闪光点，并表达自己的欣赏之意，那么对方自然会心情愉悦，并回报我们以友好和欣赏。

其次，我们在赞美别人的时候一定要真诚。有时候，欣赏可以表现为眼神的注视，但更多的时候还是需要用语言将赞美的话表达出来，这样，别人才更能够真实地感受到。只有这样才能达到真诚欣赏他人的目的。所以说，在我们欣赏别人的时候，用语言真诚地赞美他人是必不可少的要素。

最后，我们还要学会在欣赏中向别人学习。对别人表示出我们的欣赏和赞美，并不是单纯为了获得别人的好感，与其建立良好的人际关系，更重要的是要我们向别人学习，将别人的闪光点“拷贝”到我们自己身上，让我们更加优秀。这才是欣赏最具价值的地方！

其实，每个人由于生活环境、成长经历的不同，导致看问题的角度和处理问题的方法都不尽相同。如果我们多用一些欣赏的眼光看人看事，那么就会给我们的生活增添一份美好，给前进的道路减少一分阻力，给生命的旅程撒播一粒粒可以开出鲜花的种子。