

一切改变，从 欣赏开始



心灵宁静之道

都市身心修炼经典

温情暖心力作

夏子轩 编著

学会欣赏，眼中就会少一点对人生的哀怨；
理解欣赏，就会对平凡的工作多一分热爱；
懂得欣赏，就能化解不必要的猜疑和纠纷。

改变千万人观念的开悟读本

启迪心灵的智慧锦囊

欣赏，让你在生活中成长为仁者；欣赏，让你在工作中成长为智者；欣赏，让你在情感中成长为爱者。以仁者智者爱者的情怀，去欣赏生活工作情感中每一天，就会有更多的发现，收获更多的快乐。

中国华侨出版社

一切改变，从
欣赏开始

夏子轩 ◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切改变,从欣赏开始 / 夏子轩编著.—北京:
中国华侨出版社,2012.3

ISBN 978-7-5113-2203-6

I. ①一… II. ①夏… 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(2012)第 028915 号

一切改变,从欣赏开始

编 著 / 夏子轩

责任编辑 / 梁 谋

责任校对 / 吕 红

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/238 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2203-6

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 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

缤纷多彩的世界,瑰丽多姿的生活,让心怀纯真向往美好的人们充分感受着无尽的人生之美,欣赏也就由此而生。

欣赏就好比一株娇艳欲滴的玫瑰,心生美好的人看到的是美丽的花朵,而心生烦闷的人看到的是扎人的尖刺;欣赏就好比仰望同一片星空,有的人看到的是闪烁着小小光芒的星辰,有的人则看到的是星辰之外的黑暗……可以说,有无欣赏因人而异,如何欣赏因心境而不同。

面对一塘池水,懂得欣赏,我们看到的将是“泉眼无声惜细流,树阴照水爱晴柔”的温婉与美妙,如果不懂得欣赏,我们则只会看到死水一潭;面对冰天雪地,懂得欣赏,我们看到的将是“孤舟蓑笠翁,独钓寒江雪”的诗情画意,如果不懂得欣赏,我们则只会看到寒彻而孤独的孤独与失落……应该说,只有在会欣赏者的眼中,只有带着欣赏这一独到的眼光,这个世界才会流露出美感。

一般说来,每个人都具备欣赏的眼光,也都有着需要别人欣赏的心态。但遗憾的是,由于人性本身存在的弱点,很多时候让我们欣赏自然景物容易,而欣赏人则显得困难;或者欣赏离自己很远的人容易,而欣赏离自己很近的人则不易。更由于人类所共有的“我是最好的”的特点,总会让我们对他人的优点和长处不屑一顾,甚至嗤之以鼻。

所以说,能够善于发现并欣赏别人的长处,确实不是件容易的事。正是如此,历史上伯牙鼓琴的故事引得古往今来的人们深深赞叹。

俞伯牙是楚国的音乐家,善弹琴,却一直曲高和寡。唯独樵夫钟子期,懂得去欣赏,能够感悟到俞伯牙的心境。因此两人成为“高山流水”一般的知音,并结为兄弟。第二年,钟子期不幸病死,俞伯牙则因知音不在而摔琴,从此不再弹奏。

流传千年的“知音”故事,早已成为惺惺相惜的“英雄识英雄”的典范。它告诫着身处繁杂社会中的我们,要懂得欣赏,要乐于欣赏,欣赏人生,欣赏磨难,欣赏自己,欣赏同事、朋友、爱人、孩子,甚至欣赏我们的对手。学会了欣赏,我们才算是达到了做人的至高境界,我们的人生才是快乐的,成功的,充满着旺盛生命力的。

说到底,欣赏是一种心态,是能够严于律己、宽以待人的宏伟气度;欣赏是一种胸襟,是能够视他人的长处和才情为自己不断努力学习和进步的动力;欣赏是一种滤尽了一切利益渣滓的从容,让我们在面对缤纷的繁华时不会茫茫然。

当我们懂得用欣赏的眼光去审视人生与世情,便会发现原来一切如此美好,我们会由衷地感激自己能够有幸成为宇宙中的一个生命。

如果你想实现这一至高境界,如果你想拥有豁达的人生,如果你想赢得周围人们的欣赏和欢迎,那么请阅读此书吧,它将带你进入人生的一个更高层次的世界。请记住:只有学会欣赏的人生才是最亮丽的人生,让我们欣赏的眼光,洒向周围的每一个角落吧!

第一章

要改变我们的心情,先改变我们的视角 ——学会用欣赏的眼光看世界

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!

用欣赏的眼光看世界	2
欣赏,让你的人生之路安然顺达	4
欣赏,让你的职场旅途一路花开	7
欣赏,让你的情感生活温暖如春	9

第二章

只有自我接纳,才有良好的自我感觉 ——学会用欣赏的眼光看自己

跻身茫茫人海之中,当我们凝眸远望,不难发现,欣赏本身就是一道绝美的风景。应该说,美好与自信,都源于一个人对于自己人生一往情深地欣赏。一个人只有懂得欣赏自己,才能有强大的信心来面对琐碎而忠实的生活。我们可以像聆听音乐那样倾听自己内心的声音,也可以如品香茗一般品味自己,还可以像看画展那样欣赏自己……我们可以把自己当成无尽荒野里的翠绿树木,或者藏匿深山之中的迎风的雪莲,不管外界环境如何,单有我们对自己的那份陶醉和欣赏,就足以令我们闲庭信步于旖旎的妙境之中。

接纳自己,悦纳自己	14
以欣赏的眼光看待自己	18
白璧亦有瑕,接受自己的不完美	21
允许自己犯些无伤大雅之过	24
一定不要小看自己	27
自己去发现自己的太阳	30
相信自己永远是无价之宝	33

第三章

绽放你的生命,活着不是一场苦旅 ——学会用欣赏的眼光看生活

如果询问宇宙对于我们有什么意义,那么提问的前提就是我们实实在在存在着鲜活的生命。应该说,世间最为珍贵的,莫过于生命。因为生命的存在,让我们感受着人生的酸甜苦辣,喜怒哀乐,与此同时,我们的身心得到了磨砺,得到了丰盈。带着这样的情怀,让我们学会把握实实在在的生活,不去在意世俗的名利和虚荣;让我们拥有并懂得珍惜,不去追寻无谓的痛苦和烦恼。若如此,便是快乐美丽的人生了。

和生命相比,一切都太过卑微	38
我们不是拥有太少,而是欲望太多	42
善待生命中的每一天	45
不问过去与未来,活的就是现在	49
把人生当作一场旅行	53
永远给生活以希望	56
每朵花都有盛开的理由	59
挖掘潜意识里的生命宝藏	62

第四章

微笑对于一切痛苦都有着超然的力量 ——学会用欣赏的眼光看磨难

有一首诗,里面有这样几句:“假如生活欺骗了你,不要悲伤,不要心急,忧郁的日子里需要镇静,相信吧,快乐的日子将会来临。”其实,在我们的生活中,随时都可能遭遇凄风冷雨,磨难随时都有可能来到我们的面前。对于磨难和痛苦,我们要拥有一颗乐观的心,用微笑来面对它。因为磨难和痛苦并不是阻碍我们前进的路障,而是推动我们前进的“大手”。所以,我们应把它看作一笔宝贵的财富,让我们的心灵更加充实,让我们的内心更加充满力量。

挫折也是人生的财富	68
换一种态度看待人生的痛苦	71
接受现实,停止抱怨	75
失败可以被当作口香糖来嚼	79
感谢那些挫折	82

第五章

视工作为乐趣,人间就是天堂 ——学会用欣赏的眼光看工作

工作,是我们谋生的手段,更是帮助我们体现自己价值的“伙伴”。对于工作,我们要让它成为生命的内在需求,成为展示我们智慧和才华的舞台。这样,即使忙碌,即使苦累,我们也能体会到人生的幸福和成长的快乐。正如有位哲学家说过的:“工作就是人生的价值、人生的欢乐,也是人

生幸福之所在。”所以,当你把工作看作是一种快乐时,生活就会变得很好;而当你把工作看成一种任务时,生活就变成了一种奴役。

为工作而骄傲,和工作“谈恋爱”	88
欣赏工作,把职业当成事业做	91
点燃热情,工作帮我们创造奇迹	94
认真投入,工作让自己变得更美	98
远离牢骚,工作是快乐的源泉	102

第六章

尊重对手是风范,更是心智成熟的表现 ——学会用欣赏的眼光看对手

有人的地方就会有竞争,有竞争自然离不开对手。而对手给予我们的,不仅仅是危机和斗争,它还是一剂强心针,一部推进器,是能够激发我们求生和求胜之心的动力。如果我们怀着宽广的胸襟,用欣赏的眼光看待完美的对手,那么我们会明白争一时不如争千秋的道理。所以在现实生活中,不要埋怨那些令你跑得很累的人,恰恰是他们,才能使你跑得更快!好好感谢他们吧!

给对手一个拥抱,自己就少一块绊脚石	108
对折磨过你的人心存感激	112
别畏惧竞争,给对手多一点掌声	116
善待你的对手,才能真正“双赢”	121
找一个竞争对手“盯”自己	124
“望敌成龙”,对手的强度决定自己的高度	127

第七章

能当上领导,必然有过人之处 ——学会用欣赏的眼光看上司

很多上班族总爱抱怨工作如何不顺心,老板如何提出了不合情理的要求,似乎觉得自己进了错误的公司,跟了错误的老板。换个角度想,或者换位思考一下,你不妨在一张纸上,把老板的优点和缺点都写下来,总会发现老板的优点。比如,他非常霸道,但是对事业很投入,很能吃苦。与其抱怨,不如学习。虽然员工的职位在基层,但员工的眼光不能像井底之蛙。上司偷师,学习上司运筹帷幄、通盘考虑问题、交流沟通的能力。

换一种眼光看待你的上司和老板	132
领导喜欢被下属尊重的感觉	135
充分发挥才能,成为老板的左膀右臂	138
工作能力再强也要尊重领导,服从命令	140
欣赏老板身上的可取之处	142

第八章

别怨他人没能力,想想自己有没有眼力 ——学会用欣赏的眼光看下属

当你成为一名领导者,你会发现你需要处理更加复杂的问题,工作也更加繁重。如何正确、合理地对待下属,如何让下属立刻喜欢自己,怎样树立自己的威信,怎样激发下属的热情,怎样让下属佩服自己,是每个领导的必修课。

欣赏和夸赞是对下属最好的激励	146
受到奖励才会使人充满热情	151
欣赏从尊重开始	155
带着真诚去赞美	159
不要简单粗暴地指责下属	162

第九章

营造温暖如春的工作氛围 ——学会用欣赏的眼光看同事

因为工作,我们和同事相遇;因为缘分,我们和同事每天共同进出同一个地方。但同时,也因为竞争和较量,让我们很难用欣赏的眼光看待同事。可是,我们也不要忘了,我们和同事是一个战壕里的“阶级弟兄”,只有大家互相欣赏,共同协作,才能打赢一场又一场漂亮的职场之战。这不仅对于个人,而且对于团队,对于整个企业都是大有裨益的。

送出你的赞美,为别人戴上“桂冠”	168
为他人喝彩,为自己赢得尊重	170
不露锋芒,用你的谦卑衬托别人的优秀	173
太拿自己当回事往往是愚蠢的	176
利人才能利己,拆台只能下台	179

第十章

友谊不是三月桃花一现,而是松柏四季常青 ——学会用欣赏的眼光看朋友

“朋友”是一个温暖的字眼,它为我们的内心注入汨汨暖流,让我们感受友谊的珍贵和生活的美好。同时,朋友身上所具备的种种优良品行,更值得我们去欣赏和学习。同时,也只有懂得欣赏朋友,我们才会更懂得欣赏生活,欣赏自己,欣赏世间一切值得欣赏的东西。

用倾听告诉对方“他很重要”	184
记住对方的名字,是一种巧妙而有效的赞美	187
不要总以自己的喜好去衡量别人	190
赏识他人为你带来诚挚的友谊	194
向优秀的人学习,自己才可以更优秀	197
杜绝“酸葡萄”心理	200

第十一章

永远都有“人生若只如初见”般的美好 ——学会用欣赏的眼光看爱人

“前世的五百次回眸,才换来今生的一次相遇”,按此推论,两个人从相遇、相知到相伴相守需要几世的轮回?而这,正是上苍赐予我们的爱的际遇。于是,我们不得不感叹缘分之奇妙,爱情之神奇!于是,我们期待,我们渴求这份爱永远存在,永远保留热度。而要想实现这一点,我们就一定

要学会欣赏对方。当然,想要做到欣赏伴侣,我们必须从行动中做出表示。只有这样,你和你的伴侣才能感受到那份浓浓的爱意,让你们的爱之花绚烂绽放,永不枯萎!

二人世界需要互相欣赏	204
多给对方一些爱,多给对方一些关怀	206
放弃改变对方的欲望	210
要拥有爱情,先学会爱人	213
学会赞美,丈夫的爱触手可及	216
别和妻子太“讲理”	219
金无足赤,人无完人	224

第十一章

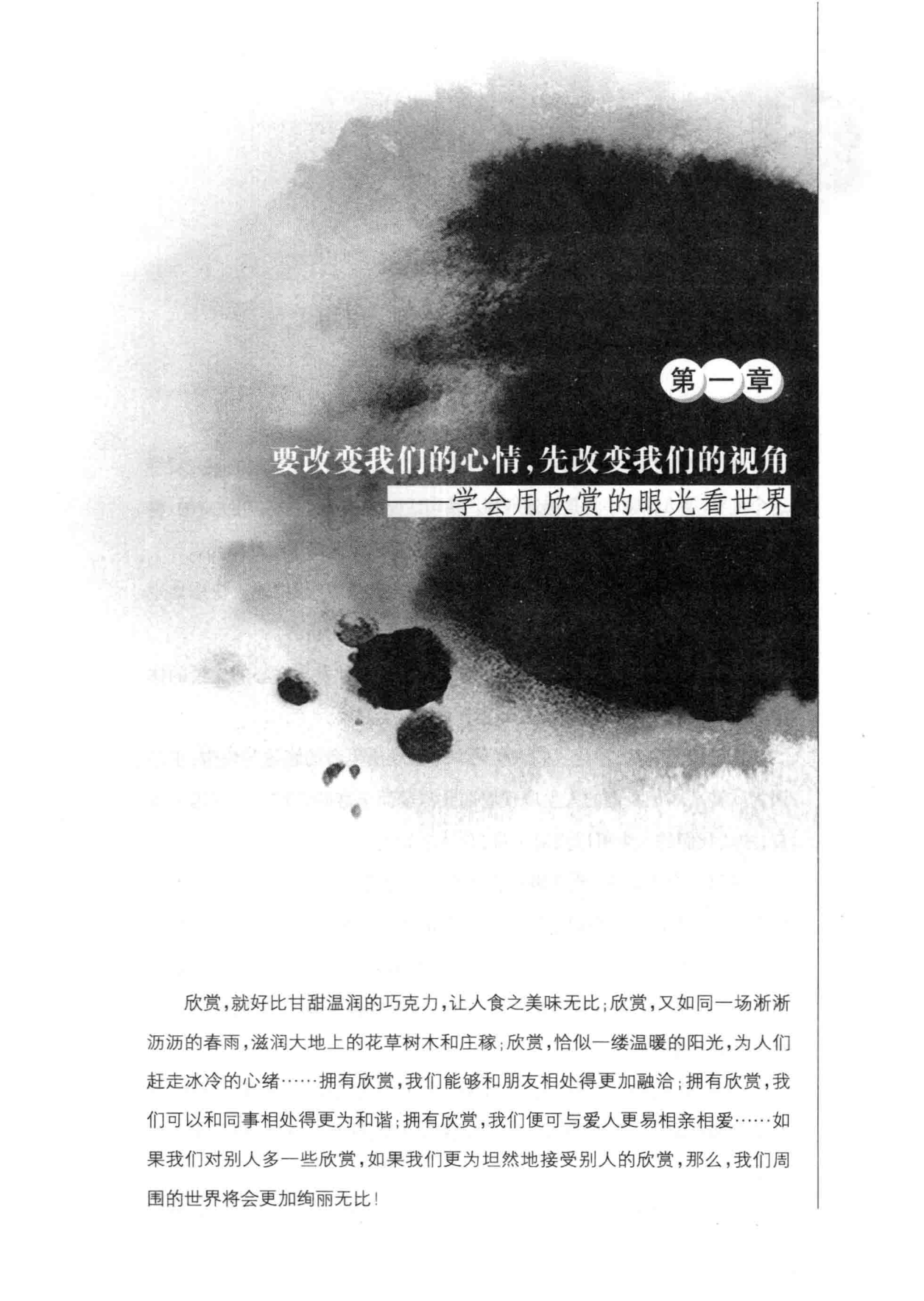
发自内心赞赏孩子那些闪光点 ——学会用欣赏的眼光看孩子

欣赏是开发孩子潜能的利器,是引导孩子攀上成功之巅的阶梯,是造就天才的天堂。每个幼小的生命仿佛都是为了得到赏识而来到人间的。事实上,每一个孩子都有很多可取之处,他们每天都在争取着或大或小的进步。而父母的夸奖在这里则起着“催化剂”的作用。你的孩子无法做到十全十美,但你一定要看到他的每一个闪光点、每一个进步,支持、激励他能以良好的心态去迎接每一次挑战。

如果你爱孩子,首先你要欣赏他	230
表扬和夸赞是孩子进步的阶梯	234



用鼓励和赞美让孩子知道“我能”	238
发现孩子的潜力和优势	242
把孩子的每一个进步都看在眼里	246
学会善待孩子的不足	250



第一章

要改变我们的心情,先改变我们的视角

——学会用欣赏的眼光看世界

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!

用欣赏的眼光看世界

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，凭藉着我们情感的触角，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