

天 生 你 材 必 有

(台) 杨小云 著

先 爱 自 己 才 被 人 爱

快 乐 是 不 老 仙 丹

多 给

欣 赏 别 人 肯 定 自 己

过 才 知 情 重

允 许 自 己 不 完 美

在浩瀚的宇宙中，只有一个你；以前不曾出现，以后也不会重复，你绝对是唯一的、独特的；想想，这是多么宝贵又奇妙的存在呢？每一个人都是一座宝藏，而那个深入其中，找到珍贵资源的，不是别人，而是你，你自己。

掌声，不仅仅是送给别人的最好礼物，也是鼓励自己的最佳奖赏。

自己

一点
掌声

作家出版社

(台) 杨小云 著

多给自己一点掌声

作家出版社

(京权)图字:01-98-2820号

图书在版编目(CIP)数据

多给自己一点掌声/杨小云著. —北京:作家出版社,
1999. 3

ISBN 7-5063-1629-3

I. 多… II. 杨… III. 散文—作品集—中国—当代
N. I267

本著作物由台湾作家杨小云女士,经中华版
权代理总公司授权作家出版社独家出版发行。
版权专有,违者必究。

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第03186号

多给自己一点掌声

作者:(台湾)杨小云

责任编辑:王宝生

装帧设计:曹全弘

版式设计:王飞

出版发行:作家出版社

社址:北京农展馆南里10号 邮码:100026

电话传真:86-10-65930756(出版发行部)

86-10-65004079(总编室)

E-mail: wrtspub@public. bta. net. cn

经销:新华书店

印刷:2207工厂

开本:850×1168 1/32

字数:230千

印张:10.25

插页:2

版次:1999年3月北京第1版第1次印刷

ISBN 7-5063-1629-3/I·1617

定价:14.00元

作家版图书,版权所有,侵权必究。

作家版图书,印装错误可随时退换。

目 录

分享的喜悦

——写给大陆的读友



上卷 · 欣赏别人肯定自己

每个人都特别(卷首语)

※ 第一辑 天生“你”材必有用

所谓幸福 / 9

多赞美，少指责 / 11

欣赏别人，肯定自己 / 14

规划美丽，自己来 / 18

有钱不等于快乐 / 21

甜蜜的负担 / 23

天生“你”材必有用 / 25

有满足就有快乐 / 29

有期待就有快乐 / 33

发现自我——性感之外 / 35

“性”趣不可少 / 39

女人的友谊 / 41

家人优先 / 44

拥抱之必要 / 46

多鼓励，少责备 / 48

误会 / 50

不一定有个她 / 52

女强人的悲哀 / 54



上卷 · 欣赏别人肯定自己

别在气头上做决定 / 56

婚姻新论 / 58

怎样才算男人 / 60

让自己有“利”可用 / 62

男生在哪儿 / 64

由七出、休妻到离婚 / 66

冷战种种 / 69

说谎·自欺 / 71

※ 第二辑 先爱自己才被人爱

永远的情人 / 75

冰果店·纯吃茶·宾馆 / 77

爱他是让他做他自己 / 80

永不枯竭的爱情 / 82

温柔的性爱 / 85

爱我，就相信我 / 87

先爱自己才被人爱 / 89

相思 / 91

亲密爱人 / 94

牵手一生 / 96

浪漫，是一种心情 / 99

问情·说情 / 101

白马王子与梦中情人 / 105



上卷 · 欣赏别人肯定自己

写给男人 / 108

写给女人 / 112

胸脯 / 116

消失的柔情 / 118

下一个会更好? / 122

※ 第三辑 快乐, 是不老仙丹

孩子为什么吸烟? / 127

高学费, 高智慧? / 131

赶时间 / 133

行与不行 / 135

人生因有梦而更美好 / 137

驾照我有, 上路没胆 / 140

作家是?…… / 145

中国式幽默 / 149

心灵放假 / 152

曾经拥有 / 156

梳妆打扮乐趣多 / 160

远离数学 / 164

快乐, 是不老仙丹 / 166

❖ 下卷 · 多给自己一点掌声

重新认识自己(卷首语)

※ 第一辑 看哪，我做到了！

开创属于你的成功 / 177

需要帮忙吗？ / 181

王伯伯的第一句英语 / 183

一张旧照片 / 187

看哪，我做到了！ / 190

多给自己一点掌声 / 195

何须看轻自己？ / 198

还好·幸亏·好加在 / 201

零负担 / 204

离婚的故事 / 208

多用橡皮擦 / 210

坚持到底，便是完美 / 212

化危机为转机 / 215

快乐是一种自觉 / 218

不要问为什么 / 221

全力以赴，就是成功 / 224

※ 第二辑 爱过才知情重

付出，便是快乐 / 229

爱过才知情重 / 231

❖
下卷 · 多给自己一点掌声

- “好”不等于爱 / 234
走出迷恋 / 236
被征服的感觉 / 238
家该由谁来养? / 240
当爱消失时 / 243
没有肩膀的男人 / 247
爱情焦虑症 / 249
爱情有公道可讨吗? / 251
教儿子尊重女性 / 255
抚平旧伤口 / 257
男人下厨，魅力十足 / 259
任是无情也动人 / 261
由激情到感情 / 263
失去婚姻，找到自我 / 265
先坚固好自己 / 269
说到伤心处 / 272
健忘的丈夫 / 274
让热情回来 / 276
冷眼看失恋 / 278
谁来教她们爱? / 280
到处留情只因缺乏真爱和自信 / 283

❖
下
卷
·
多
给
自
己
一
点
掌
声

- ※ 第三辑 允许自己不完美
- 做个值得信赖的人 / 287
- 允许自己不完美 / 289
- 心灵休闲 / 293
- 生命的节奏 / 295
- 聆听内在的声音 / 298
- 为快乐不择手段? / 300
- 她只是需要爱 / 302
- 活在问题中 / 304
- 好山好水，好心情 / 306
- 真话，难 / 308
- 良性的争执，可以是另类沟通 / 310
- 享受寂寞是一种美 / 312
- 爱的功课 / 314
- 谁能改变谁? / 317
- 对自己负责 / 319



分享的喜悦

——写给大陆的读友



如果说，好东西要和好朋友分享，那么，好感觉、好发现、好文章就更应该和好朋友分享了。

从事文字工作多年，秉持的就是这样一份急于分享的热情。

我总是将所见的真、善、美，所感的欣喜、快慰，所尝的痛苦、挫败，透过文字，贴体地表达出来，和大家分享。我爱文学、爱创作，也爱读者，总是尽心尽力地将文章写好，如果其中某一句话，触动了读者心中的某一根弦，或是某一个小故事，牵动了朋友的心，激发潜在心灵深处的美妙共鸣，那么，对一个文字工作者来说，就是最大的欣慰了。

近年来，我开始认真观察生活，针对现代人的忙碌和迷惘，提出属于自己的看法，写出一系列生活小品，先后共出版了十五本，这些散文在台湾很受到欢迎，成为畅销排行榜上常客。今承作家出版社青睐，将原来十本散文集结成五本，在大陆郑重印行。很希望所有的朋友们，也喜欢这些温婉、轻灵的文章。

虽然我们生活在不同的空间，但是我深信我们有着共同的

情感，相通的感觉，使用着同样的文字；更重要的是，你我都拥有一颗热爱生命的心和恒抱希望的热忱。这样，就足以让我们能在文字中互通，在文字中相属了。

谢谢作家出版社的王宝生先生，没有他的热心联络、策划，就没有这些文集的发行，也谢谢远方的朋友，盼望这些文集，能带给你们全新的心灵感受。

祝大家

平安

杨小云

一九九八年十一月二十一日

上
卷

欣赏别人肯定自己





每个人都特别(卷首语)

有人说，年岁增长后，对人世间的许多事，都能淡然处之；生命中不再出现大悲大喜，对感情也清清淡淡，心如止水。

我羡慕这样的修养，却不羡慕那种几近无动于衷的冷漠。

我知道，即使自己活到一百岁，都办不到。即使我老到只剩一口气，仍然有放不下的部分，仍然无法对这个世界淡然处之。只因为，藏在胸腔内的这颗心，总是那么热情，那么敏锐又那么容易受感动。

生活周遭，有太多令人动容、神往的人物，从学有专精的饱学之士到口若悬河的夜市小贩，由功成名就的公众人物到晨曦中扫街的清洁工，再扩展至各行各业中；每当人们庄严地面对生命，散发出认真执著的专注时，都令我佩服，都使我感动。

再延伸出的结果是：“凡是别人能而我不能的才情”，我都佩服，都心仪，复因为自己“能”的部分很少，于是，佩服的范围便很大，心仪的人便也很多。于是，在佩服、心仪之余，引发出赞叹，而在赞叹中，领略到欣赏的乐趣，其中包括了怦然心动的喜悦。

这些，一直是生命中快乐的源泉。

看到会绘画的人，觉得他们好了不起；见到会拉小提琴的朋友，觉得他们好了不起；看别人的文章，觉得人家写得真好；见辩才无碍、气定神闲的朋友，觉得他们好棒；看吹糖葫芦、捏面人的师傅，觉得他们真是能干……每天都有一些了不起的人，触动我；每天也都有一些了不起的事，令我感动。在我看来，这世界上的每一个人都有了了不起的地方，也都有特别之处，问题在你有没有细心去观察、去体会、去发现。

“别人能，我不能”，是当然现象。一点不用觉得自卑，更不必认为丢脸。每个人都有“能”的部分，也有“不能”的部分；会弹钢琴固然好，会欣赏也不坏。身材高挑固然美，小巧细致也另有风韵。聪明才智固然叫人羡慕，平庸鲁钝也是福气……重要的不在于别人有什么，而在于你自己有什么，因为别人是别人，你是你，是两个完全不同的独立个体，又怎么可能相同呢？

也就因为有这许多差异的存在，才使得这个世界充满了缤纷绚丽；也就因为每个人各有所能、各有所不能，整个宇宙才得以平衡发展，才处处充满了惊奇、喜悦和感动。

真的，世界上每个人都有属于自己的能，每个人都特别，当然包括了你自己。



第一輯

天生『你』材必有用



