



生活再苦， 也要懂得欣赏

王可飞/著

ShenghuoZaikuYeyaoDongdeXinshang

发现生命中的美，化解生活的无奈



幸福不是你拥有多少，而是你对生活有多少爱
快乐的人有两种：一种是处事乐观，不懂烦恼的人；
一种是真正了解生活，懂得欣赏和接纳一切的人。

欣赏就是在面对生活的困扰时，不纠结、不抱怨，用强大的内心和纯美的灵魂拥抱世界
真正的幸福是在面对世俗纷扰的困境时，能以欣赏的目光看待世界，抚慰心灵

光明日报出版社

生活再苦，也要
懂得欣赏

王可飞◎著

发现生命中的美，化解生活的无奈

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活再苦,也要懂得欣赏/王可飞著. —北京:

光明日报出版社, 2012.8

ISBN 978-7-5112-2718-8

I. ①生… II. ①王… 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153508号

生活再苦,也要懂得欣赏

著 者: 王可飞

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 温 梦

责任编辑: 李 娟

责任校对: 王思逸

封面设计: 陈国风

责任印制: 曹 诤

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67078247(咨询), 67078945(发行), 67078235(邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E-mail: gmcbbs@gmw.cn lijuan@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 三河市祥达印装厂

装 订: 三河市祥达印装厂

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 200千字

印 张: 15

版 次: 2012年8月第1版

印 次: 2012年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2718-8

定 价: 28.00元

|前言|

卡耐基说过这样一句话：“要改变人而不触犯或引起反感，那么，请称赞他们最微小的进步，并称赞每个进步。”每个人都有这样的愿望，希望在自己的成长道路上，能够多听到一些掌声，多得到一些鼓励，对大多数人来说这样的奋斗历程才不孤独。

也许，在每个人的心里都隐藏着一个观众，他所有的努力和付出，以及获得的成果是需要得到认可和赞美的，甚至在某种程度上，每个人都在扮演着演员的角色，时刻希望着被欣赏。尤其是在当今这样的社会环境下，躲在自己网中的人并不是不愿意与人沟通。一个人会寂寞，谁都明白。可是，知音不常在。同样的一个问题，每个人的思路不同，每个人的自主性又都很强，都想按照自己的方法来解决，因此，人和人之间有矛盾是原本就存在的事实。

能够在生活中欣赏他人、欣赏自然、欣赏自己所生活的环境、欣赏自己的生活，这样的人无疑是幸福的。欣赏是双向行为，你在欣赏他人的同时也获得了对方的善意。确切地说，欣赏是多向行为，它像光一样，在一个大范围里照耀，并且能够传递。欣赏他人的时候，即是在欣赏自己。

有些人的生活遭遇危机，更多的原因来自于自身，来自于自身对待生活的态度。在这种生活态度下，他无法意识到自己每天的生活存

在着怎样的意义，而意义和价值的缺失使人看不到希望，甚至无法判断自己是成功了还是失败了，找不到适合自己的标准。于是，很多人，不幸福，或者说感受不到幸福，意识不到成功。

罗兰曾说：“成功的意义应该是发挥了自己的所长，尽了自己的努力之后，所感到的一种无愧于心的收获之乐，而不是虚荣心或金钱。”

成长，就是长成为自己的样子！每个人都有权利欣赏生活，称赞生活里的这个自己。在一个时间、一个空间里你就是唯一的，因此，所有的进步都值得称赞，所有的幸福都应该歌颂。不要低估了一个微笑、一句话的作用，生活中大多的际遇都源于这样一种友好的表示，可能一个人就因此走近你，甚至爱上你。

欣赏，涉及生活的方方面面，可大可小。本书主要从学会欣赏工作、欣赏生活、欣赏恋人、欣赏孩子、欣赏朋友、欣赏对手、欣赏自己、欣赏自然、欣赏城市、欣赏老人等方面说起，以期使每个人都能拥有一双善于发现美的眼睛，感悟生活中的小幸福，感受自己的小进步。成功和幸福更多的是来自于内心，会欣赏的人幸福指数高。

如果这本书能对忙碌中的你有所启发，能够让你用欣赏的眼光去看待日常生活中的小事件，静下心来，感受点点滴滴的幸福，这就是我们最感欣慰的事情了。期待你发现生命里更多的成功和幸福，为自己喝彩。

最后，感谢本书出版过程中给予帮助的所有朋友，感谢各位编辑老师、各位同仁的鼎力支持。也欢迎读者提出宝贵的意见，以期我们在相互的扶持中，共同进步！

| 目 录 |

C 第一章 chapter

欣赏是门学问，会欣赏的人幸福指数高

欣赏是蒙娜丽莎，会对每一个人微笑 / 002

欣赏“幸福”，欣赏“命运” / 005

不是命运不眷顾你，是你不欣赏自己 / 008

多一点赞赏，“傻瓜”也能变天才 / 012

拆掉思维里的墙，不做井底的青蛙 / 015

世界是个六面体，你可以绕着看 / 020

欣赏，是美丽人生最亮丽的风景 / 024

C 第二章 chapter

工作不只为糊口，找到奥妙更重要

所有人都重要，欣赏你身边的小人物 / 030

推开幕后，后台的演出同样精彩 / 033

赞扬要真诚，认可要及时 / 037

给自己一个心愿，给工作一面墙 / 042

快乐地去工作，因为工作而快乐 / 046

C 第三章 chapter

给我一双慧眼，去发现生活中的美

你站在桥上看风景 / 052

看风景的人在楼上看你 / 055

欣赏你的生活，有些事现在不做，以后就永远做不了 / 059

学着用身体表达爱意 / 062

在生活中修炼成精，爱生活，爱自己 / 065

欣赏，给你一双明亮的眼睛，去发现美 / 070

C 第四章 chapter

如何让你遇见我，在我最美丽的时刻

欣赏自己的爱人，钥匙不交给别人 / 076

平淡无奇也是一种幸福 / 080

最美的不是下雨天，是你带笑的容颜 / 083

有心能知，有情能爱 / 087

做你近旁的一株木棉，在相同的高度上欣赏你 / 091

从“七年之痒”到“梅开二度” / 094

C 第五章 chapter

每个孩子都是天使，欣赏能使他挥动翅膀

我们眼中有一样的世界 / 100

称赞最微小的进步，并称赞每个进步 / 103

进步是孩子的，错误是你自己的 / 107

欣赏孩子，意味着给孩子插上一双翅膀 / 110

孩子并不“单纯”，欣赏要从多处下手 / 113

青春期怎样才能对爱不糊涂 / 116

欣赏是一份特殊的礼物 / 120

C 第六章 chapter

对朋友多一分欣赏，友谊天长地久

尝试信任才能得到欣赏 / 124

玩一把无条件信任的赌博 / 127

最好的人际关系是相互欣赏，而不是相互需要 / 131

有缘能聚，有梦能圆 / 134

多一分欣赏，少一分虚假 / 137

为他的闪光点加油 / 140

C 第七章 chapter

不怕被利用，就怕你没用

欣赏你的对手，他的强项正是你的不足 / 144

欣赏如清水，无处不可流 / 147

欣赏如月光，有隙皆可存 / 150

欣赏对手，我能抵抗一切 / 153

敌人在镜子里，你在对面 / 156

逐鹿？问鼎？没有结局 / 159

C 第八章 chapter

年轻的情怀，欣赏自己，像爱一朵花

欣赏自己，我要幸福，就现在 / 164

对着自己说：我爱你 / 167

佛向心中求 / 170

我们可以不美丽，但要懂得欣赏自己 / 173

做一个善于欣赏自己的人 / 175

我们心里有神仙，现在出发拜访他 / 178

C 第九章 chapter

把天空尽收眼底，俯视天下

看穿远古 / 182

向往绿色家园，谁是沙漠绿洲的祖先 / 185

听花开的声音，感受花的灵魂 / 188

盘古的脚印，天涯在哪儿 / 191

四季轮回，不一样的风景 / 195

C 第十章 chapter

行走在城市间，为梦想而停留

谁是城市的画手 / 200

后工业时代 / 203

美食家与品酒家 / 204

C 第十一章 chapter

多少情爱，化作一片夕阳红

最美不过夕阳红，那些感动你的画面 / 210

几十年后，也会这样幸福吗 / 213

生活是陈年的酒 / 216

老糊涂还是真智慧 / 219

静看花开花落，闲观云卷云舒 / 223

第一章

欣赏是门学问，
会欣赏的人幸福指数高



欣赏是蒙娜丽莎，会对每一个人微笑

欧阳修在《春日西湖寄谢法曹韵》一诗中这样写道：“酒逢知己千杯少，话不投机半句多。遥知湖上一樽酒，能忆天涯万里人。”就是说遇到了志趣相投，能够互相欣赏的人，谈天说地，谈理想，谈人生，怎么都不会厌倦。而现在的景象是：酒逢千杯知己少。人和人之间的关系越来越淡漠。原因很简单，工作太忙了，生活压力太大了，每个人都自顾不暇了，又怎么有时间、有精力去关心他人，就算真的有时间了，自己也懒得动，待在家里，在自己的小世界里织起一张网，大事小事天下事都与我无关。越是这样，人的幸福感就会越少，人对自己的认知能力也会慢慢下降。在自己的小空间里，闭门造车，进步不会太大。形成习惯后，不再喜欢与人交流，结果是人际交往能力越来越差，遇到高兴或者悲伤的事时，找不到可以共享、可以倾诉的朋友。

现代人日益陷入一种孤独的境地，没有朋友，窘迫的状况又不愿意让最亲近的人知道，慢慢地连亲人也疏远了。社会压力大是现实存在的，我们改变不了大环境就要改变自己，使自己适应环境。但是，很多人在压力面前向现实妥协了，而且在这个妥协的过程中完全放弃了自我。这种消极的心态并不可取。一个人要时刻牢记自己规划的总方向，理想指导行动，不要给自己太多限制，更不能贬低自己。即使是在平凡的岗位上，做着最底层的工作，也要对自己有信心，并能够欣赏自己，同时欣赏他人、欣赏社会、欣赏人生。

欣赏是这样一种生活态度，你可以看见自身的优点，能够在社会巨大的压力面前看得到自己努力奋斗后会达到一个多么美丽辉煌的前景。欣赏是这样一种观念，你欣赏身边的人、欣赏朋友，这种双向的沟通，使你能够看到朋友、同事的优点，并通过学习获得提高。这种好的人际关系，让你在朋友的欣赏中获得更多的信心和勇气。每个人都不可能是一座孤立的岛屿，要学会欣赏自己身边的人，对每一个人微笑。

围城心理到处存在，乡村人向往城市，渴望着有朝一日成为城里人，进城的新鲜感和喜悦一直都在。而一项调查显示，现在的城市人幸福指数普遍比农村低，每个在城市生活的人应该都有同感。虽然有很多农村人仍然向往着城市的生活，毕竟城市的交通便利，生活用品齐全。城市人向往乡村，向往青山绿水，向往下雨天的闲暇，可以静听蛙声一片。日常的忙碌让人对生活变得越来越迟钝。早起，挤公交车，人挨着人，有座位坐是一种妄想，真的坐着还要受精神上的折磨——眼下的社会老年人一直在增多，关于年轻人道德下降的批评也越来越多。劳累了一天后，还要发扬美德，身体和心理上的压力让幸福感荡然无存。这种现实情况下，更需要我们学会欣赏。

学习欣赏，是一种生活态度。人的快乐和幸福来源于很多方面，最主要的是自身和与之相关的他人。从自身来说，一个幸福的人，一个时刻感到幸福的人，首先是他对自己的认知和认可。在生活中他善于感受，善于调节自己的内心，并且时刻有阳光思维，做一个生活的开拓者。善待自己，肯定自己每一个小小的进步，坚持理想，为成功地向理想迈进的生活感到喜悦，有目标，坚定信念，相信成功。

从生活方面来说，一个人与周围人的关系，是幸福来源的另一个重要方面。每个人都会在乎外界的反映，人在社会中生活，关注自己的形象，关注自己给他人留下的印象，从他人对自己的评价中反观自身，获得认可，继续前进。喜悦需要与人分享，忧愁需要有人分担，关爱他人，并获得同样的关爱。

人是感情动物，在生活中对感情的付出和要求都很强烈，这样的心理需求得不到满足，那么幸福从何而言？幸福是好的心情，你能带着一颗快乐的心，行走在城市的大街上，看看天，看看云彩，看看身边牵手的幸福的人。其实感受生活，欣赏生活在于生活的点点滴滴，主要是你自己的态度，要善于观察生活。

懂得欣赏自己、欣赏他人、欣赏工作、欣赏生活、欣赏大自然的人是幸福的。他们的幸福感并不因为自己暂时的不顺心如意就荡然无存。欣赏是一种生活态度，是一种生活的修炼。秦奋在电影《非诚勿扰》中说：“生活是一场修行。”学会欣赏，是生活这场修行里最重要的内容，最关键的一环。所以，要学会欣赏，认可自身，感念世界，感念时间，享受幸福。

学习欣赏需要一种能力，首先你要知道对自己来说怎样才算是幸福。为了自己能够获得幸福的事情去努力，去生活，在这样的奋斗过程中，自己的追求会逐渐得到满足，而一个能够满足自己内心的人应该欣赏确立下的目标，欣赏自己的选择，欣赏每一步的努力和取得的成果。其次，要有一颗能够感受幸福、感受生活的心。生活给予人的可以有很多，生活中也时刻都充满着温暖和快乐，关键在于你能够发现多少，感受到多少。罗素说：“生活中不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。”你可以尝试一下，去热爱生活，发现美。你出门抬头看天，有没有发现今天的天空比平时都要蓝？昨天的那阵细雨，也让这个夏日的早晨退去了前几天的闷热，风吹着，让你感受到了夏日的凉爽。就是这样的一瞬间感觉，换来一天的好心情。

所以，欣赏是一种学习，要获得欣赏的能力，你就要从生活中的小事出发。这样的一种情怀，会让你感受到原来每天的生活有这么多的美好，每天你的周围都在发生着那么多温暖或者开心的故事，你看着身边的这些细节，感受着每个快乐的人是怎样的生活态度。生活是需要感受的，需要你用欣赏的态度，用发现美的眼睛去感受。你给予每天的生活多少，生活也会回报给你多少。

你喜欢蒙娜丽莎的微笑，你希望生活对你微笑，你身边的人也在对你微

笑。他们关注你，会看到你的优点，会在你遇到困难时帮助你，会看到你的努力和进步，并且真诚地表扬你、称赞你。没有什么比别人的称赞更能给人自信的了。同样，你身边的每个人也都渴望得到你的欣赏，他们也需要从你的微笑里获得一种力量。这个时候，你要做好“蒙娜丽莎”，将自己内心感受到的来自于生活的爱，化作一抹智慧的微笑回馈生活，赠予你身边的每一个人。

欣赏是个相互的过程，欣赏就是一面镜子，你对着镜子笑的时候也会得到同样的微笑。你用一颗欣赏的心看世界，看生活，看身边的每个人，用欣赏的情怀认真对待生活中的每件值得开心的事，用欣赏的眼光去感悟生活，那么世界同样会给你一份美丽。有这样的好心情，所有的日子都会是生命中的好时光。

欣赏“幸福”，欣赏“命运”

每个人都盼望生活幸福，渴望在生活中时刻有幸福的情怀。然而，并不是每个人都能够得到这些，“悲伤的人到处有，幸福的没有几个”，这才是常态。我们也会经常抱怨命运，抱怨上天不公，有的人什么都有，而自己却怎么也得不到。其实，更多的痛苦来自内心，来自我们没有一颗拥有感悟幸福能力的心。毕淑敏在《提醒幸福》一文中这样写道：

幸福常常是朦胧的，很有节制地向我们喷洒甘霖。你不要总希冀轰轰烈烈的幸福，它多半只是悄悄地扑面而来。你也不要企图把水龙头拧得更大，使幸

福很快地流失。而需静静地以平和之心，体验幸福的真谛。

幸福绝大多数是朴素的。它不会像信号弹似的，在很高的天际闪烁红色的光芒。它披着本色外衣，亲切温暖地包裹起我们。

幸福不喜欢喧嚣浮华，常常会在黯淡中降临。贫困中相濡以沫的一块糕饼，患难中心心相印的一个眼神，父亲一次粗糙的抚摸，女友一个温馨的字条……这都是千金难买的幸福啊。像一粒粒缀在旧绸子上的红宝石，在凄凉中愈发熠熠夺目。

.....

常常提醒自己注意幸福，就像在寒冷的日子里经常看看太阳，心就不知不觉暖洋洋亮光了。

“幸福就是没有痛苦的时刻”，你幸福吗？生活中，你有意识地这样提醒过自己注意幸福吗？就是这样的小事件，才让每天的生活那么充实。亲情、爱情、友情，你身边一定也围绕着这些，不要总是幻想轰轰烈烈的大事业，不要总以为只有做成了大事业才值得庆贺，才值得体味，享受幸福是每个人的权利。

也许你每天为了生计奔波，早上六七点钟起床，上下班很远，公交车上的人从来就没有少过。而单位工作又不顺心，一天工作没有做好，挨了领导的批评，疲惫的心加上疲惫的身体，每天都是精疲力竭又找不到生活的成就感。幸福吗？怎么可能幸福呢？

这个时候，你要学会欣赏幸福，寻找幸福的理由，提醒自己：我很幸福。

在公交车上我给老年人让座了，看着带着谢意的笑脸，我想到小时候和爷爷奶奶一起生活的情景。现在他们都很老很老了，我好久没有回家看过他们了。他们每次出门要坐公交车时，一定也会有人给他们让座，想到这些也是幸福的。

我看到一句很好的广告词，想起很多相关的广告，原来文字也可以给人带来如此多的联想。突然就觉得自己好长时间都没有怎么看过书了，回到家一定