# <<一切改变,从欣赏开始>>

## 图书基本信息

书名: <<一切改变, 从欣赏开始>>

13位ISBN编号:9787511322036

10位ISBN编号: 7511322034

出版时间:2012-4

出版时间:中国华侨出版社

作者:夏子轩

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

# <<一切改变,从欣赏开始>>

#### 前言

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;欣赏也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!

# <<一切改变,从欣赏开始>>

### 内容概要

欣赏,是一种胸怀,一种雅量,能阅人,能容人,放大他人优点,缩小他人缺点。 学会欣赏,就会明白每一个人都是独立的、自由的,每一个个体都希望得到关爱、尊重和理解。 学会欣赏,就能"大其心以容天下之物,和其心以敬天下之人"。

开启了欣赏的智慧,就能给平凡的生活增添亮色;拥有了欣赏的情怀,就能使枯燥的工作焕发生机;掌握了欣赏的艺术,就能让往日的情感保持温度。

学会欣赏,即使高手如林也不会妄自菲薄;理解欣赏,即使先天不足也会努力向上;懂得欣赏,即使身陷困境也会充满希望。

# <<一切改变,从欣赏开始>>

#### 书籍目录

#### 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

欣赏,让你的人生之路安然顺达 欣赏,让你的职场旅途一路花开 欣赏,让你的情感生活温暖如春 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 以欣赏的眼光看待自己 白璧亦有瑕,接受自己的不完美 允许自己犯些无伤大雅之过 一定不要小看自己 自己去发现自己的太阳 相信自己永远是无价之宝

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 我们不是拥有太少,而是欲望太多 善待生命中的每一天 不问过去与未来,活的就是现在

# <<一切改变,从欣赏开始>>

把人生当作一场旅行 永远给生活以希望 每朵花都有盛开的理由 挖掘潜意识里的生命宝藏 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 换一种态度看待人生的痛苦 接受现实,停止抱怨 失败可以被当作口香糖来嚼 感谢那些挫折 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,生活就会变得很美好;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"

欣赏工作,把职业当成事业做

点燃热情,工作帮我们创造奇迹

认真投入,工作让自己变得更美

远离牢骚,工作是快乐的源泉

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,那么我们就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 对折磨过你的人心存感激

## <<一切改变,从欣赏开始>>

别畏惧竞争,给对手多一点掌声

善待你的对手,才能真正"双赢"

找一个竞争对手"盯"自己

"望敌成龙",对手的强度决定自己的高度

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

领导喜欢被下属尊重的感觉

充分发挥才能,成为老板的左膀右臂

工作能力再强也要尊重领导,服从命令

欣赏老板身上的可取之处

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

受到奖励才会使人充满热情

欣赏从尊重开始

带着真诚去赞美

不要简单粗暴地指责下属

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"

为他人喝彩,为自己赢得尊重

不露锋芒,用你的谦卑衬托别人的优秀

太拿自己当回事往往是愚蠢的

利人才能利己,拆台只能下台

# <<一切改变,从欣赏开始>>

#### 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汩汩暖流,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"

记住对方的名字,是一种巧妙而有效的赞美

不要总以自己的喜好去衡量别人

赏识他人为你带来诚挚的友谊

向优秀的人学习,自己才可以更优秀

杜绝"酸葡萄"心理

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

多给对方一些爱,多给对方一些关怀

放弃改变对方的欲望

要拥有爱情,先学会爱人

学会赞美, 丈夫的爱触手可及

别和妻子太"讲理"

金无足赤,人无完人

第十二章

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,首先你要欣赏他表扬和夸赞是孩子进步的阶梯用鼓励和赞美让孩子知道"我能"发现孩子的潜力和优势把孩子的每一个进步都看在眼里

# 第一图书网, tushu007.com <<一切改变,从欣赏开始>>

学会善待孩子的不足

# <<一切改变,从欣赏开始>>

#### 章节摘录

版权页: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?

欣赏,让你的人生之路安然顺达"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

# <<一切改变,从欣赏开始>>

#### 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善纳百川的胸怀,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。

,,

# <<一切改变,从欣赏开始>>

### 编辑推荐

《一切改变,从欣赏开始》编辑推荐:不同的人因不同的品味,会对同一番景象产生不同的感觉。 晶莹的雪山有着冰清玉洁的美,潺潺的小溪有着清秀自然的美,波澜壮阔的大海有着宽广豪放的美, 每一种美都给人不同的震撼。

同样,每一个人都是有血、有肉、有灵魂的,他们的身上同样散发着不同的美,每一种美好的品质都 是诱人的。

任何时候,学会用欣赏的眼光去看待世界,看待你周围的人,你便会更坦然地面对一切了。

# <<一切改变,从欣赏开始>>

## 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