

<<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”

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

<<一切改变，从欣赏开始>>

学会善待孩子的不足



## &lt;&lt;一切改变，从欣赏开始&gt;&gt;

## 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>