

欣賞別人的優點，就是善待自己

每日頭條

2017-11-28 由一起看流星雨發表于心理

原文網址：<https://kknews.cc/psychology/938xoab.html>

<https://kknews.cc/zh-hk/psychology/938xoab.html>

總盯著別人缺點，其實就是變相地懲罰自己；切記，好人緣就是好口碑，好心情就是真幸福，善於發現別人的優點，其實就是善待自己。

古語云：「欲將取之，必先予之」，「汝愛人，人恆愛之」。

要讓自己快樂，最好的辦法就是欣賞別人，在相互的欣賞中讓彼此更加和諧。

每個人都是一個多面體，有困惑，有焦慮，有優點，也有缺點，如果只抓住別人的缺點，只會接收到負面情緒，對別人不好，對自己更加不好，所以，學會欣賞別人尤其重要。

其實，欣賞別人是一種換位思考的思維，是一種個人修養；是一個從裏到外，由己及人的自我提升的過程，

欣賞別人多一點，矛盾和誤解就會少一點，人和人的距離才會更近一點。

一、善于欣賞別人的優點，內心會更明亮

今天，在朋友圈看到一則小故事：

一個剛上幼兒園小朋友琪琪經常跟家人提到她最好的朋友莉莉，說她很漂亮很會唱歌，而且很風趣幽默。

後來，媽媽去看她的時候發現是莉莉坐在輪椅上的……

回家的路上，媽媽問她：「為什麼從來沒有提過輪椅的事情？」

琪琪卻天真地說：「那不重要啊，我喜歡莉莉的歌聲和她的開朗，這才是最重要的。」

這個小故事讓我沉思了很久，孩童的世界比大人單純乾淨很多，莉莉雖然殘疾，但是不影響她和琪琪成為朋友，因為琪琪只看到莉莉的可愛，風趣和幽默。

琪琪讓我懂得了人與人交往最重要的是善于欣賞別人的優點，不要總是放大對方的缺點。

生活中，很多人都是自我為中心，常常先看到別人的缺點，總是覺得別人這不好，那不對的。

佛家說：「色即是空，空即是色。」

你的心裏有什麼，便會看到什麼。善于欣賞別人優點的人，心胸必然廣闊；總是看到別人缺點的人，往往心裏陰暗。

列夫托爾斯泰說過：「心靈純潔的人，生活充滿了甜蜜和喜悅。」

所以，我們每一個人都應該擁有一顆簡單純淨的心，從欣賞別人中變得內心明亮。

二、欣賞別人，是一個自我審視的過程

長頸鹿很高，羊很矮。

長頸鹿說：「個子高好」，羊說：「不對，個子矮好」。

它們爭論很久後決定各做一件事證明自己的好處。

於是，它們走到一個院子旁邊，院子四面都是圍牆，茂盛的樹枝伸出牆外，長頸鹿一抬頭就能吃到樹葉。

可是，羊舉起前腿，趴在牆上，使勁伸脖子，還是吃不著，長頸鹿說：「你看吧，這就是個子高的好處，高比矮好。」

羊搖搖頭，不肯認輸。

它們走到院子門口，看見一扇矮門，羊輕鬆地走進園子裏，可是長頸鹿跪下，低頭，怎麼也鑽不進去，羊說：「你看吧，矮比高好。」

長頸鹿搖搖頭，也不肯認輸。它們找老牛評理，老牛說：

其實，你們各自有長處，但只看到自己的長處，看不到對方的優點，是不對的；長頸鹿個高可以幫羊摘樹葉，羊可以到園子裏幫長頸鹿採花啊，相互幫助不是更好嗎。

這故事告訴我們兩個道理：

一，每個人都有自己的特點，我們要辯證地看待，高有高的好處，矮有矮的道理；

二，肯定別人的優點，做到揚長避短，才能與他人更好地相處。

在個性化的社會裏，「欣賞自己」已被越來越多的人接受和應用，但物極必反，過度地自我欣賞會認不清自己；

否定別人很可能失去一次自我認識和提升自己的機會，也意味著失去別人的幫助。

一個人要有兼容並蓄的能力，才會讓自己更加闊達和包容，所以，要善于欣賞別人，學會「用人之長，天下無不用之人」的智慧。