

# 会欣赏别人是一种成熟

胡渊一家四世同堂，老少同一屋檐下，摩擦却很少，家庭氛围很好，令周围人啧啧称道。有次胡渊的母亲换了衣服要出去，胡渊的妻子看到了说：“妈，您这衣服没见您穿过呀，挺漂亮，很符合你的气质。”逗得老人家笑逐颜开，带着笑容出门了。而胡渊自己也会在闲聊时不经意地感谢父母和妻子为家庭的付出，家人虽然嘴上回应做得还不够，但可以看出他们心里美滋滋的。胡渊这一家相处中有个特别突出的特点，就是非常懂得欣赏和肯定彼此。

其实不仅在家庭里，任何人际关系中，若能多些彼此肯定，都可减少不必要的摩擦和误解。虽知道这个道理，但当我们反思时，发现自己和身边人确实变得越来越苛刻，对这个世界也少了几分善意。为何我们越来越不懂去欣赏他人？首先是以自我为中心的社会趋势，让我们只关注自己的感受，看不到他人的付出，更别说有意识地表达对他人的欣赏了。其次，我们会无意识地试图以指责、挑剔、数落等方式改变他人，让人变成自己期望的样子，殊不知，这样的方式会破坏彼此的关系。第三，在舆论导向里，我们不自觉会更多地关注负面新闻，似乎那些披露阴暗面的资讯才叫真实。我们因此习惯了吐槽，习惯了否定，习惯用批判的眼光去看待一切美好的事物。第四，受保守观念的影响，部分人觉得正面对他人表达欣赏是刻意、矫情的表现，因此疏于表达。

但欣赏的力量是强大的，它会给人际关系带来实质性的改变。在一个企业员工

的心理培训计划里，市场部门人事关系十分紧张，于是咨询师把该部门成员召集到一起，要求他们各自发掘其他同事的优点，并当众表扬对方，同时与对方握手或与之

方拥抱。活动结束后，有位成员袒露

中对他人的欣赏和肯定直接用语言表达出来，这会让你的欣赏真正被对方感知。其实，欣赏不仅是指发自肺腑的溢美之词，小的欣赏，比如对别人精神状态、妆容仪表一点小小的肯定，都能使别人开心好久。

人们常说“批评使人进步”，因此，也有人担心过多的欣赏导致周围人骄傲自满。其实，学会更好地欣赏他人并不是说有问不提出，只是提醒我们千万别只给予否定而忘却欣赏。如果说批评可以迫使人改正错误，进而变得更好，那么欣赏则会让人坚持做正确的事，会让人更欣赏自己。同事间多些彼此欣赏，使工作开展得更加愉快；夫妻间多些彼此欣赏，使感情更加牢固；对陌生人多些欣赏，则能让社会氛围更加和谐。古语云：“汝爱人，人恒爱之。”意思就是说，人与人之间的关系往往是相互的，当你用欣赏的眼光看别人时，别人也会向你投来更多欣赏的眼光。这样，世界便多了几分温柔。

(据《生命时报》)

了自己的心声：“之前因为一些误会和彼此的猜忌，一直觉得周围的人有很多问题。通过发掘别人的优点，让我想起周围人待我好的一面。”还有位员工说：“听到其他同事对自己的欣赏和肯定，让我觉得自己在别人心里并非一无是处，有点重新找到部门温暖的感觉。”可见，懂得欣赏他人不仅能给对方感受到你的温暖，进而改变对你的态度，更能使你放下对他人的成见，相处时更加轻松。

有人说，一个人成熟的标志就是能温柔地对待这个世界，而学会温柔地对待他人，由衷地欣赏他人是第一步。要做到这点，你可以先把对自我的关注暂时放到一边，多回忆别人对你曾经的付出和善举，这会让你的欣赏发自内心。然后，把对人苛求的态度放到一边，静下心来想想身边人值得肯定的地方。最关键的是，要把心



## 把压抑释放出来

冯雨刚大学毕业后，抱着满腔热情走上新的工作岗位，准备一展所长，闯出自己的一片天地。可是在日复一日的机械工作中，冯雨刚逐渐发现“理想很丰满，现实很骨感”，这让他陷入了烦躁、焦虑中，负性情绪无法自我消化，无奈这下，便打电话给大学的哥们，吐吐苦水、八卦一下社会新闻、感慨一下世态炎凉后，忽然释怀：“眼前这点困难算什么呢！”

像冯雨刚一样，我们在心情不好的时候，通常也会给朋友打电话倾诉，倾诉能帮我们暂时平缓内心的躁动，其实无意中已经在使用“宣泄法”处理自身的情绪冲突。心理学研究显示，当一个人在生活或工作中受到挫折或打击，由于种种原因，无法将受到的委屈或不满表现出来，被压抑下去的情绪就会造成诸如烦躁、焦虑等内心冲突。为了维持自身的心理平衡，人们就需要去寻找一个恰当的对象去表达，使心中积压的冲突得到缓解，以保持心理的平衡，这就是“宣泄”。因此，当我们遇到

不良情绪或情绪冲突时，最简单的办法就是“宣泄”。那我们可以怎么做呢？

**倾诉法**——可以打电话或约见亲近、信任又能理解你的朋友，一吐为快，痛快地将心里的压抑宣泄出来。

**日记法**——对于不善于和他人倾诉的人，可以通过绘画、写日记等方式将内心的悲愤情绪疏泄出来。

**运动法**——通过打球、拳击、游泳等体育锻炼的方式，将消极情绪发泄出来，所谓“将物出气”。

**哭泣法**——当遭遇情绪困扰时，或嚎啕大哭或偷偷流泪，因为眼泪本身就是我们处理情绪问题最有利的武器，能迅速帮我们排除“精神毒素”。

**喊叫法**——找处无人的天台、郊外或房间，毫无顾忌地放声大喊是发泄情绪的好方法，不论是大吼或者尖叫，都可适时地宣泄焦虑。

当内心积压太多负能量时，大家不妨合理地宣泄情绪，帮自己的心理做个放松按摩。

(刘颖丽)