

讓世界充滿陽光的能量： 尊重與讚美



價值感是自己定義的，與別人無關。

感覺自己是有價值的人，是一種快樂。但價值到底是由他人所定義，還是由自己所決定？這感覺差很多。你，到底是為誰而活？

為別人而活很重要，因為人是社會動物。我們為兒女活、為父母活、為朋友活、為老闆活。當我們所在乎的人給我們稱讚時，頓時就會感覺人生充滿了意義，一切辛勞都有了回報。就像老闆的一聲讚美，會讓員工士氣大振。

同樣道理，我們也要記住許多人正在為我而活，不要吝於給予讚美，你的讚美，即使聽起來會起雞皮疙瘩，也會讓他們的生命，充滿陽光。

但是，想想看你上次稱讚別人是什麼時候？人們好像就是喜歡挑毛病，而吝於給別人稱讚，特別是對那些與我們很親近的人。所以在這樣的環境中，自己給自己讚美，自己看自己有價值，卻是學習快樂生活的重要操練。

我們在乎別人對我的看法，它會影響到自己的心情，但又常常有偏見，很不準確。像是父子騎驢的故事，不管是誰騎驢，別人都有話說。如果價值是建立在別人的眼光上，生活就會很辛苦。天下沒有十全十美的事，所以凡事都能挑問題。

凡事都有好壞兩面，愛挑毛病的人、專講壞的，你其實可以不用理他們，還要同情他們，因為他們一定不快樂。

所以，我漸漸學到不要隨便給別人建議或評價，



除非他們主動需要我的意見。因為每個人的意見都有盲點，隨便的建議常常會給做事的人壓力，不如尊重各人的做事方式的獨特性，給予讚美鼓勵與祝福，許多時候，自己也能學習到很多。

在乎別人的評價很重要，因為這是一面鏡子，反映自己的不足。但是太在乎別人的評價，就是跟自己過意不去。

我曾經聽過一個網路笑話，一位王媽媽向鄰居抱怨兒子運氣不好，娶個懶媳婦，天天逛街上美容院，都不願意做家事。不過我的女兒卻很幸福，嫁了一個好丈夫，可以天天逛街上美容院，都不用做家事。

一個人是懶還是幸福，決定於你是誰的女兒，何必為別人的眼光而生氣呢？所以聖經箴言曾說：「心中的苦楚，自己知道，心裡的喜樂，外人無干。」

為別人活，讓生活中充滿著我們應該做的事，這種事做多了，反而會忽略自己想要做的事。但是真的問你想做什麼事的時候，許多人反而會一時語塞，這個問題還真的沒有認真想過。

價值感如果是別人的評價，讚美就是提升評價最簡單的方式。

想想看你上次稱讚別人是什麼時候？人們好像就是喜歡挑毛病，而吝於給別人稱讚，特別是對那些與我們很親近的人。

想想看誰在為我們而活？除了家人朋友之外，早餐店的老闆、計程車與公車司機、公司的老闆、韓劇中的演員、我的同事、我的老師與同學……我們要記住許多人正在為我而活，不要吝於給予讚美，你的讚美，即使聽起來會起雞皮疙瘩，也會讓他們的生命，充滿著陽光。

