

## 上一次讚美

文／咖啡因

「妳上一次讚美妳老公是什麼時候？」錄廣播節目時，主持人又出招。仔細想了一下，「應該是昨天中午吧！」我讚美他煮的東西好吃。「難怪妳跟老公感情好，很多人答不出這個問題。」主持人感性地說。

我不信，拿來做測試，到處問朋友：「上一次讚美另一半是什麼時候？」果然，沒幾個人答得出來，最常見的答案是——「我想不起來了！」其次則是——「沒罵他就不錯了，還讚美咧！」「大家都忙，根本沒機會說到什麼話，怎麼讚美他？」「他都沒讚美我，我為什麼要讚美他？」

因為從小習慣被要求而非被讚美，長大後我們吝於將讚美說出口，反而容易把要求和抱怨掛嘴邊。久而久之，快想不起對方的優點了，腦袋裡充斥的都是批評和不滿。事實上，你的她／他真有這麼糟嗎？一個優點都沒有？那你當初怎麼會愛上她／他？

很久以前一個紫微老師曾教過我幾堂課，其中有一堂是「貴人課」，回家作業是每天想辦法謝謝3個人。一

開始不知道該怎麼寫，要謝謝誰呢？有什麼好謝的？後來發現寫不完，謝謝幫我推開厚重大門的陌生人；謝謝幫我結帳的咖啡店店員，給我親切的笑容；謝謝老媽打電話提醒我天氣冷了，出門要帶外套；謝謝老公每次都不辭辛苦地開車接送；謝謝姊妹淘出國玩沒忘了我，買紀念品回來給我；謝謝大廈的管理員幫我代收掛號信，讓我可以睡到自然醒，沒被郵差吵醒……可以感謝的人好多。

寫了一個多月，完全體會到紫微老師的用意，只要你願意，身邊每個人都是你的貴人。當你常懷感恩之心，面對生活裡小小的善意，你不再認為是理所當然，而會看見大家為你費的心、幫的忙。發現身邊對你好的人這麼多，每天會過得比以前更開心。同樣的，你也樂意幫大家的忙，因此，你的身邊都是朋友，每個都是貴人。

我認為讚美也是一樣，每個人都渴望得到他人的讚美，希望別人能肯定你，但是，你肯定別人了嗎？先要懷抱著樂於讚美他人的心，你才會得到更多的讚

美。然而，我們卻連身邊最親密的人都吝於讚美。

如果你希望從情人嘴裡聽見好聽的話，不如先從自己開始，一天想 3 個讚美詞讚美你最愛的她 / 他。

「妳好漂亮！」「妳笑起來好美！」「你今天提案表現得很棒！」「你說的笑話好好笑！真厲害！」相信你的每一句讚美在對方耳中，都跟我愛你一樣動聽。

心得：

「妳上一次讚美妳老公是什麼時候？」很多人被問到這個問題時回答不出來，或是覺得抱怨另一半都來不及了，哪還有時間讚美！但換個角度想想，我們面對孩子的時候就比較能夠包容，雖然孩子的表現不如預期，我們還會安慰他（她），如果看到孩子稍有進步就會讚美他（她）。換成是面對另一半時，要求就會提高很多，批評久了就會吝於讚美對方。所以如果不知道該如何讚美的時候，可以想像自己是如何稱讚孩子的。

幾乎每個人都渴望得到他人的讚美，太太應多讓先生覺得自己被需要，而不是一直抱怨先生做得不好然後太太自己把所有事情都攬下來，多次之後先生就

不會幫忙、並覺得自己不被需要，於是太太就變成媽媽（黃臉婆）的角色了。

父母的相處方式也會影響子女未來對另一半的態度。若父母之間斤斤計較、互相謾罵，會使子女缺乏愛的感覺、也不懂得感恩和讚美另一半，那麼長大就比較容易會埋怨別人、埋怨自己的生活不如意、期望別人付出愛，卻忘了反觀自己付出了多少。其實「只要你願意，身邊每個人都是你的貴人。當你常懷感恩之心，面對生活裡小小的善意，你不再認為是理所當然，而會看見大家為你費的心、幫的忙。發現身邊對你好的人這麼多，每天會過得比以前更開心。同樣的，你也樂意幫大家的忙，因此，你的身邊都是朋友，每個都是貴人。」作者這樣說道。

Living Water