

<<接纳>>

图书基本信息

书名：<<接纳>>

13位ISBN编号：9787806978016

10位ISBN编号：7806978011

出版时间：2006-6

出版时间：海天出版社

作者：李姗姗

页数：235

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>

## <<接纳>>

### 内容概要

你知道每个人最喜欢的人是谁吗？

你知道每个人最讨厌的人是谁吗？

本书是《李珊珊活出最佳状态丛书》之一，大亨、大小姐、小九九、梦中情人和开心果五个人组成接纳讲师团，将向您传授和分享接纳的基础常识、应用方法和案例、接纳感悟和接纳警言，使您更好地把接纳应用在生活 and 工作中。

你知道每个人最喜欢的人是谁吗？

——原来每个人最喜欢的人是自己，其次便喜欢能够接纳和理解自己的人。

你知道每个人最讨厌的人是谁吗？

——原来每个人最讨厌的人是那些不能接纳自己的人，也就是在想法、感受、性情、志趣、为人处世等方面都和自己格格不入的人。

运用书中方法你可以成为没有烦恼、开心快乐、最受欢迎的人！

！  
！

<<接纳>>

作者简介

李姍璟 北京社会科学院，应用心理学研究中心研究员。  
广东省社会学学会，潜能专业委员会副会长。

## &lt;&lt;接纳&gt;&gt;

## 书籍目录

接纳常识 · 什么叫接纳 · 接纳的近义词 · 快速解读对方内心密码 · 接纳的检验标准 · 接纳的核心接纳改变了我们各自的命运 · 大亨：接纳让我度过了企业危机 · 大小姐：接纳让我避免了婚姻危机 · 小九九：接纳让我成了保险分公司营销冠军 · 梦中情人：接纳让我拥有了白马王子 · 开心果：接纳让我变成了父母和老师的开心果接纳感悟 · 接纳能使一个人思维变得灵活 · 接纳就是更系统、更客观地看明白一个人或一件事儿接纳警言 · 接纳并不等于赞同 · 接纳是要从系统和全局出发更智慧地决策和行动接纳常识 · 说服一个人的时候，常用的两种接纳句子 · 呼应对方的表情或肢体语言，以此表示接纳 · 重复对方说过的话，以此表示接纳 · 读懂对方的意思以后，采取实际行动表示接纳 · 常用的几个接纳语气词接纳讲师团5名成员分享接纳的故事 · 开心果：老师应该如何接纳打架的学生 · 小九九：如何接纳和唤醒心灵深处的大我 · 大亨：夫妻之间接纳的艺术 · 大小姐：如何接纳非常自私的人 · 梦中情人：如何接纳要自杀的人接纳感悟 · 接纳挫折和磨难的思维方法 · 不能接纳挫折和磨难的思维方式接纳警言 · 接纳是每一天的功课 · 接纳当下的发生，接纳当下的缘分接纳常识 · 接纳的全局原则 · 接纳的目的原则 · 接纳的情绪原则 · 接纳的人格原则 · 接纳彼此双方人格对比原则接纳讲师团5名成员分享接纳的故事 · 开心果：应该如何接纳考试成绩不理想的孩子 · 大亨：接纳在国际关系中的应用 · 大小姐：医生应该如何接纳患者 · 小九九：接纳内在小我，带领他们成长的方法 · 梦中情人：如何用接纳的方法面对和你想法不同的人接纳感悟 · 接纳切忌自以为是，接纳要进入对方的频道 · 接纳要扮演责任者，而不是抱怨者接纳警言 · 今天我要接纳所有的人，今天我要接纳所有的发生 · 今天我要接纳所有的缘分，今天我要接纳一切的一切接纳常识 · 接纳不等于赞同 · 接纳不是无原则满足对方的要求 · 接纳不是无原则放弃自己的目的 · 接纳不等于纵容 · 接纳不等于认同接纳讲师团5名成员分享接纳的故事 · 大小姐：7岁的袁媛用“接纳”挽救了父母性命 · 梦中情人：沃尔玛的接纳理念 · 开心果：当老师和家长都冤枉我的时候 · 大亨：被老婆怀疑有外遇时，如何接纳 · 小九九：发自内心的微笑接纳感悟 · 烦恼——是因为没有接纳引发的 · 每时每刻都应该拥有接纳的意识接纳警言 · 接纳可以看破、放下、自在 · 接纳可以摆脱一切烦恼，接纳可以彻底清除心理垃圾接纳常识 · 生命层次越高，接纳水平越高 · 把小我转化为大我 · 不断提升生命层次和人格层次 · 唤醒内在大我 · 经常问自己5个问题接纳讲师团5名成员分享接纳的故事 · 梦中情人：接纳曾经被自己伤害过的人 · 开心果：老师应该如何接纳上课睡觉的学生 · 大亨：驾驶员接纳能力越强，交通秩序就会越好 · 小九九：附加值与接纳 · 大小姐：买鞋的故事接纳感悟 · 接纳——能使沟通富有弹性地进行 · 接纳——能让思维变得灵活接纳警言 · 接纳的时候，内在充满的是大智慧 · 不接纳的时候，内在充满的是消极负面的情绪接纳常识 · 接纳就是为了和一切存在说和 · 接纳是人生的开始，也是人生的过程 · 接纳是道 · 接纳是缘 · 接纳是快乐接纳讲师团5名成员共同分享如何进行接纳的洗礼 · 大亨：接纳父母 · 大小姐：接纳自己 · 小九九：接纳过去所发生的一切 · 梦中情人：接纳现在 · 开心果：接纳未来接纳感悟 · 接纳——体内产生良性荷尔蒙 · 不接纳——体内产生不良荷尔蒙接纳警言 · 是你的想法，还是对方的想法？ · 你解读的是自己的情绪，还是对方的情绪?浓情谢幕附录后记

## &lt;&lt;接纳&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘大小姐：接纳让我避免了婚姻危机。我老公叫张万成，在外人眼里我们夫妻男才女貌，是非常完美、幸福的一对，可实际上在我们没学习接纳以前却经常吵架，并且差点离婚，幸亏我们及时参加了“接纳特训营”，从真正意义上懂得了什么是接纳，如何接纳，而后过上了真正和谐、舒心的好日子。

为了推广和传播接纳，我参加了接纳讲师团，现在我愿意把最初感受、领悟接纳的亲身经历讲出来，供大家分享。

让我们彼此支持，不断成长。

去年夏天，我们夫妻带着7岁的孩子从东北赶到深圳参加“接纳特训营”。

开营的前一天，我们一家人高高兴兴地去游玩深圳的一些景点。

在“世界之窗”里拍录像的时候，录像机出了点小毛病，老公蹲在一块石头前修录像机。

当我看见老公的额头上滚下汗珠时，就掏出纸巾为他擦汗，没想到老公突然声色俱厉地吼道：“别烦我，离远点儿！”

我当时感到十分委屈和没面子，一片柔情、一腔体贴换来的却是如此粗鲁的回应，我心里很难受，觉得堵得慌，并且又一次对我们之间的感情悲观绝望。

是的，这种过分的、没修养的举动已经不是第一次了，就凭这一点他让我讨厌极了。

平日里我非常想成为一个贤妻良母，对丈夫十分温柔和体贴，可是经常得到的不是赞赏和感动，而是否定和训斥，这究竟是为为什么呢？

我百思不得其解，甚至猜测老公一定是有了外遇，不爱自己了。

我无法再忍受，而且已经没有心情再游玩了，便带着气逃离了“世界之窗”回到宾馆，倒在床上流起伤心泪。

等老公带着孩子回到宾馆的时候，我仍然蒙着被子生气，拒绝跟他说话，也拒绝吃晚饭。

那天我愤恨到了极点，暗自拿定主意，坚决和他离婚。

那时我觉得唯有选择离婚才能痛快地发泄心中积蓄了很多的委屈和痛苦。

痛苦而漫长的夜晚终于过去了。

第二天一早，我带着一肚子的糟糕情绪，面容憔悴地走进了学习、演练接纳的课堂。

课堂上，当我的目光和导师的目光相遇的时候，透视力很强的导师立即看穿了我的情绪，而就在那一刻我也不由自主地溢出了伤心的泪，于是我当众讲述了前一天与老公发生的不愉快，并且郑重宣布要和老公离婚。

我的老公却立即站起来回应说：“我坚决不离！”

于是导师连续向全体学员提出3个问题：导师：我想请各位思考、回答的第一个问题是，昨天他们夫妻之间的不愉快是因为什么引发的？

同学：没有棒纳。

导师：第二个问题是——谁没有接纳谁？

同学：丈夫没有接纳妻子，妻子也没有接纳丈夫。

导师：第三个问题是——谁对谁的接纳应该在先？

同学：太太对老公的接纳应该在先。

接着导师把我老公请到了台上，并让他手里拿了一个照相机当录像机，假设台上就是“世界之窗”的一个角落，假设他还是在那里修录像机，然后全体学员无论是女是男都可以到台上扮演一个在那样的情境中能够接纳老公的太太，我的老公是否被接纳了，取决于他将作出的情绪反应。

台上还有一个助教扮演我们的孩子。

P11-13

<<接纳>>

媒体关注与评论

书评那天心情有郁闷，便去逛书店，有缘发现和购买了您的三本书。

读着书，茅塞顿开，能量剧增，烦憾消失，心情好爽.....犹如拨开云雾见蓝天，实在令人心旷神怡..... 您的书，深入浅出，富有深刻的人生哲理和生活指导意义。

“V”（发啦）（趴啦）实在妙，能量观点确实好，令人开悟烦恼少； 非常感谢您，祝您身体健康，生活顺顺当当，平平安安，以便写出更多更好的书，让更多的人来分享您的智慧，过上快乐的生活。

广东省揭阳市大合五金公司——潘瑞峰

您的书，让我拥有了无穷的智慧和方法！

您的书，让我活出了最佳状态！

这是迄今淘止我读过的对我人生最翻指导意义的好书。

新疆精河县大河沿中学教师——阎晓燕

## <<接纳>>

### 编辑推荐

你知道每个人最喜欢的人是谁吗？

你知道每个人最讨厌的人是谁吗？

本书是《李珊璟活出最佳状态丛书》之一，大亨、大小姐、小九九、梦中情人和开心果五个人组成接纳讲师团，将向您传授和分享接纳的基础常识、应用方法和案例、接纳感悟和接纳警言，使您更好地把接纳应用在生活 and 工作中。

<<接纳>>

#### 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>