

史上最伟大的幸福书



TO ACCEPT
接纳

言奇著



一本传播正能量的身心灵成长之书！

拥抱正能量，你的人生将会无比幸福！

《心灵鸡汤》作者：玛西·西莫夫

2013 环球夫人中国总冠军：朱修晴

感动
推荐



言奇

 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

史上最伟大的幸福书



TO ACCEPT

接纳

言奇著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

接纳 / 言奇著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 1

(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4873 - 7

I. ①接… II. ①言… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 228883 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 周 南 姜莉君

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4873 - 7/B · 0382

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2014 年 1 月第 1 版

印 张 13 印 次 2014 年 1 月第 1 次印刷

字 数 181 千字 定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

幸福是一个人的左右手，左手负责接纳，右手负责给予，左右的平衡，让幸福始终落在我们的左右手间。如果给予是一种果，那么接纳就是因，没有因，果就无法起到作用。生活是如此，幸福也是如此。

接纳需要宽广的心胸，就像能容纳百川的大海一样。也许，我们每个人都会这样问自己：你究竟是愿意做一个完整的人，还是一个完美的人？完整与完美一字之差，一个是现实，一个却是梦境。

每个人都不可能是完美的，每个人的身上都有着各种阴暗面，这些告诉我们一个事实，我们是人，不是神。事事追求完美的结果，就会事事都无法尽如人意，这样的人生没有快乐，只有伤痛和忧愁。而当你真正学会接纳后，你会发现，原来人生可以这样快乐，人生还可以这样精彩，人可以活得这样潇洒和幸福。

接纳本身就是一种爱，但有些人却以爱的名义，对他人提出各种要求，以爱的名义去伤害他人，而真正的爱应该是无条件接纳。人的心灵无时无刻不在寻找爱，特别是在自己遇到人生风浪的时候，这时需要的绝不是指挥，而是一个安全的避风港、一个无条件接纳自己的地方。

接纳包含着多层含义，不但要接纳别人，还要接纳自己。如果一个人接纳了全世界，却唯独遗漏了自己，那么也不会真正得到幸福。接纳首先要从接纳自己开始，只有接纳了自己，心才能变得广阔，才能接纳更多的人和事。

学会接纳，才能让我们变得幸福起来。有人误将接纳视为接受，认

为如果轻易地接纳一个人或一件事就意味着妥协，如果这是接纳的意义，那么“妥协”这个词就完全可以消失了。真正的接纳是求同存异，即客观地看待人或事物，既看到其好的一面，也看到其不好的一面，并能够很好地处理与这样的人与事之间的关系。接纳是幸福之源，没有接纳，幸福就会像落入水中的落叶一样，找不到方向，只能随波逐流。

本书分十章，为你揭开接纳的秘密。本书会告诉还处在迷茫中的你，接纳才是幸福之源，接纳是爱、是包容，只有学会接纳，你的幸福才会增值。

本书能在较短的时间内出版，真诚感谢秦富洋、杨勇、李高朋、孙汗青、王京刚、陈宁华、王军生、辛海、赵国星、陈妙峰、吴波、张艳杰、刘星、曾庆学、李志起等人在文字修改以及图书推广宣传方面的协助。

作 者

2013 年 11 月

目 录

第一章 发行爱的通行证	1
欺骗是抗拒的面具	3
接纳是本性的回归	5
爱是简单的加法	8
敞开心扉就是爱	11
接纳书写幸福	13
不接纳，就是不面对	15
你也活在偏见里	18
只要是人，就会不完美	20
第二章 追逐心灵的阴影	23
嫉妒令人心灵扭曲	25
爱与恨的力量	27
海市蜃楼的虚荣心	30
没有阴影，就没有阳光	32
欲望是控制你我的蛊毒	35
沉湎于过去，就是不肯往前走	37
与幸福擦肩而过的遗憾	40
羡慕别人，不如把握自己	42

第三章 舍与得的世界	45
对过去的爱挥手告别	47
放得下是生命中最大的安慰	49
幸福总在一拿一放间走动	52
走出虚幻的完美世界	54
今天的永远是最好的	56
不纠结一时的得失	58
让自己回归原点	60
勘破舍与得的秘密	62
第四章 接纳最真实的“我”	67
人人心中皆有金佛	69
你不是魔术师	71
探索阴影的第一步：揭露	73
我就是这样的	75
别人就是自己的镜子	77
即使不完美，我也是我	81
你就是自己的偶像	83
接纳自我，接纳世界	85
第五章 分享幸福的味道	89
付出，收获幸福	91
传递幸福的能量	93
幸福不只是某一天	95
缔造幸福的生活氛围	96
精神世界的幸福之源	99

“全方味”的幸福体验	101
那些生命中难忘的感动	104
转念，让生命更丰盛	105
第六章 大智若愚的接纳之举	109
人生的冷遇是一种幸运	111
不轻易被“拒绝”打败	112
幸福藏在糊涂里	114
忽视最简单的生活	116
放下包袱，才能走得更远	118
心藏君子，面从容	120
不要强求每个人都像自己	122
快速解读对方内心密码	124
第七章 接纳生命的全部	129
“心字头上一把刀”的力量	131
被动的忍与主动的包容	132
人生的幸福在于少计较	134
将自己交托给心灵	137
不宽恕别人就是不宽恕自己	139
不杞人忧天	141
天堂和地狱的一线之隔	143
优越感是自己制造的敌人	145
第八章 “吃”出来的幸福	149
吃苦与吃亏的投资	151

品尝苦的幸福味道·····	152
透视“亏”后的“福”·····	154
困境是幸福的开端·····	156
把“苦”留给自己·····	157
人生的出口在低处·····	159
成全他人就是帮助自己·····	161
吃得一时亏，受得一生益·····	163
第九章 感恩也是一种接纳 ·····	167
在爱与感恩中升华自己·····	169
受人滴水恩，当以涌泉报·····	170
感恩他人，接纳自己·····	173
挖掘感恩的能量·····	175
用感恩的心看世界·····	176
理所当然阻挡感恩的脚步·····	178
唯有强者才懂得感谢·····	180
感恩，永不封闭的港湾·····	182
第十章 修身从修心开始 ·····	185
一切随缘的幸福·····	187
接纳心灵的独白·····	189
心安之处是幸福·····	190
别让心灵的包袱压倒灵魂·····	192
在心智上保持自处·····	194
此时此刻，你在想什么·····	195
无分别心，就无烦恼·····	197



第一章

发行爱的通行证

欺骗是抗拒的面具

看过谍战片的人都有这样的感受，剧中的主角即执行卧底任务的人总是戴着面具生活，他们戴面具的目的是为了更好地完成任务。生活中的我们，并没有执行这样的高难度任务，应该可以活得真实和轻松一些。但事实却并非如此，生活中的人们，无论是主动还是被动，都戴起了面具，这层面具让外面的人看不清自己，时间久了，连自己都不记得自己真实的样子了。

人们戴的面具多种多样，在这些面具的背后，真实的感情被包裹起来，人与人之间的距离近在咫尺，心的距离却远若天涯。

欺骗就是诸多面具中的一种，善于运用这种面具的人，往往都在抗拒着什么，因为不愿意接纳而选择用欺骗的方式逃避。欺骗只是一种手段，抗拒才是目的，但欺骗这种手段却足以让我们离真实越来越远，直到最后迷失方向。

有一个女孩在小的时候，总是看到父母在吵架，这在年幼的她的心里留下了阴影。长大后，她结交了一个男朋友，在交往一年之后，男友向她求婚数次，每次都被这个女孩拒绝，而拒绝的理由不是“还不到时候”，就是“我还没有心理准备”。几次这样被拒绝后，男友起了疑心，甚至直接问她，是不是喜欢其他人了。这让女孩感到很委屈。

结果，两个人就在这种拉锯战中维持了三年。三年后，男友认为女孩并不是真心爱他的，因为这三年当中，他向女孩求了不下十次婚，结果次次受伤。男友不想再这样受伤下去，决定分手，女孩很伤心。其实，女孩确实骗了男友，她并不是不想结婚，只是她走不出小时候的

阴影。

女孩隐藏了内心最真实的想法，用欺骗的方式拒绝了男孩的求婚，拒绝了自己获得真爱的机会。这样的拒绝不但让男友受到了伤害，也伤害了自己。

欺骗本身就是一种伤害。我们也许有过很多被欺骗的经历，虽然这些事情让知道真相后的我们感到很受伤，但当我们不愿意面对或拒绝某件事情时，我们又会不自觉地用欺骗来达到目的，因此，我们往往扮演着双重角色，既是受害者也是欺骗者。

相信，没有谁敢说：我活到现在，从来没有说过一句谎言。如果有人敢说出这样的话，十有八九是最大的谎言和欺骗。有些时候，我们在不得已的情况下，不得不说一些违心的话，但是这样的情况只能是偶然事件，如果说真话反而成为了偶然，那么我们所生活的世界就会被乌云笼罩，人与人之间将不会有信任。没有了信任，又怎么去谈爱呢？

一个人如果不想当欺骗者，就要有理智而情感丰富的内心——接纳。事情来到了我们面前，正确的做法，就是去接纳，去面对。抗拒改变不了事实，只会改变我们的品质。因为，当人们不想面对一个问题的时候，就会找出各种各样的理由来逃避，人们又都爱面子，不会承认自己懦弱或找不到解决方法，只会像编故事一样去虚构一些理由。这些理由在说出来后，就成了一种欺骗，为了这个理由，我们还要想出全方位的掩盖方案，所费的时间和精力并不比面对和解决这个问题少。既然如此，我们为何不直接接纳呢？

欺骗，这个爱的破坏者存在于每个人的身上，它让每个人都付出过代价，但有的人在同一条河流里跌倒多次，而有的人则不曾第二次踏进这条河流，不踏进自然不会跌倒。一般而言，为欺骗付出多次代价的人，不是缺少自我反省的机会，就是心有千千结，心结缠在心中，自然

没有接纳的容身之地。

心有多宽，天地就有多宽。如果你的心能够接纳万事万物，那么你就是个宰相肚里能撑船之人，这样的人是理智的，是勇敢的。他们不会为了面子等一些不可理喻的因素而放弃或逃避现实，更不会因这些因素而让自己成为一个欺骗者。

他们知道，任何欺骗都不会长久，纸是永远包不住火的。既然如此，他们宁可选择及时地艰难面对，也不愿为了掩盖真相而长久地欺骗。在他们看来，欺骗是一种聪明一时，糊涂一世的做法。

欺骗不但会让一个人的人品发生质变，也会让一个人的心蒙尘。选择逃避与选择接纳是两条不同的路，无论选择了何种方式的逃避，都是软弱的表现，这是无论怎样去修辞和美化都改变不了的事实；而选择了接纳，就是选择了面对，是勇者的表现，同时，接纳可以让一个人变得真诚，如君子般坦坦荡荡，这样的人有资格，也有能力获得更多人的爱，这种爱与血缘无关，而是依靠人格魅力获得的。可见，接纳本身就是一种爱，而抗拒则意味着更多的欺骗。

如果现在的你还活在谎言世界中，那就要从现在开始对抗拒说 No，对接纳说 Yes。只有这样的你，才是真实不戴面具的你。

任何人、事、物，要做的顺序是：面对它—接纳它—解决它—放下它。

接纳是本性的回归

善于接纳的人，拥有着广阔的心胸，无论待人还是接物都能以淡然的心态去面对，这份心境是人最初的本性。在我们成长起来之前，做任何事情都以心为根本出发点，因此，那时的我们是快乐的。但当我们长

大以后，很多事情变得身不由己，心不由己，这时的我们已经学会了用利益去衡量事情，这样的转变有人认为是成熟的表现，但却也是人性走向堕落的起源。

一个人生活在这个世界上，很重要的一点就是让自己开心，让他人开心。如果一个人的一生只是一个虚伪的过场，那么他是不会真正开心的，因为他违背了自己的本性。本性的回归往往意味着一个人快乐的开始，而接纳是本性回归的源泉，有了它，人的本性回归才能得以持续。

最初的我们还没有学会“逃避”这个词，面对任何事情，总是提醒自己想办法处理，勇敢地面对。那时的我们会接纳所有的快乐与忧伤，那种接纳的背后是一颗包容一切的心。

长大后的我们开始对事情有了更多判断的标准，这些标准就像孙悟空头上的紧箍咒，将我们的思想套牢，将我们的心也套牢。当思想和心都被限制的时候，我们考虑的只是利益的因果关系，而不再是本性。这时的我们不是明哲保身，就是向着利益奋不顾身，至于本性早已抛在身后。

本性的回归需要我们敞开内心，去接纳所有的一切。这里的一切并不是单指对我们有益的一面，也包括那些可能会伤害到我们的一面。这就像交朋友一样，有的人喜欢只和自己看得顺眼的人交朋友，对那些总是与自己争论的人则坚决地划清界限，这是不对的做法。这样的交友原则很可能让我们身边小人多、君子少，身边的朋友众多，却没有一个可以交心。

每个人都喜欢听赞美的话，但人们所听到的赞美，并非每一句都是真实的，有一些只是他人刻意的恭维。如果我们错将这样的赞美当成真心，那么在往后的时光，我们就会沉溺于海市蜃楼当中——看似真实，实则虚幻。

“接纳”这两个字无论是说出来还是写起来都非常容易，但做起来

却十分困难。事物的接纳是单方面的，主动权掌握在有思维的人手里，但人与人之间的接纳就是双方面的，如果一方拒绝，就有可能让另一方的接纳变得尴尬。很明显，这样的情形，并不是我们乐于见到的。

讲到佛学，人们首先想到的就是“佛度世人”这四个字。佛家最尊重的就是本性，这种对本性的信仰，让它接纳所有的世人。而作为平凡人的我们，可能没有这样一颗包容一切的心，但只要愿意敞开心扉，去接纳一些人或事物，同样可以让我们回归本性，而本性的回归则可化解接纳的尴尬。

有一只独自住在山丘上的大野狼，它每天孤独地生活着，除了去寻找食物外，就是在山丘上看着早已看了不知多少遍的风景。一天，一只小野狼突然闯进了它的地盘。这只大野狼对于这个陌生的小客人没有什么好感，甚至猜疑它的来历，但它也没有直接赶走这只小野狼，过了一段时间，小野狼走了。这时，大野狼才意识到小野狼在自己心中的分量，于是它日日夜夜期盼着小野狼回来，直到，远方又出现了一个小点……

接纳让一个人变得不再孤单，只有懂得接纳，才是本性的回归。如何让本性回归，成为接纳的第一课题。解决这一课题的方式只有两个字——随和。一个随和的人总是让他人感到舒服，这是打开对方心扉的第一步。如何做一个随和的人，真正随和的人是怎样的呢？不同的人会给出不同的答案。比如，有人认为，随和就是顺从；也有人认为，随和就是不斤斤计较；甚至有人认为，随和的本质就是傻，就是没有原则。这些都不是随和的本来面目，随和本质上应是一种素质，一种超然的心态。

随和之人自身有良好的修养，能够接纳任何人和任何事情，用随和的心态与人相处，用换位思考的方式去理解他人。接纳对随和的人而

言，是一种自然而然的事情，因为，这就是他的本质，也是人性的本质。

一个人要想成为他人眼中的随和之人，必先修心，让心回归本性，给他人宽宏、豁达、潇洒的印象。胸怀狭窄之人，根本无法做到这一点。

随和的人容易接纳他人，也容易被他人接纳，这个道理就像伸手不打笑脸人一样，没有人会拒绝随和的人，因为这样的人是令人尊敬的人。

当你还在为他人的接纳而困扰时，不妨试着从自身做起，用随和的处世方式来修炼自己，改变他人。如果你做到了这一点，双方的接纳问题都将迎刃而解。

爱是简单的加法

在爱的世界中，是没有减法这一运算法则的，一旦爱少了，问题就会变得多起来。生活中的每个人都害怕问题，因此，为了减少处理问题的麻烦，你的爱就只能加，不能减。

爱是最简单的加法，简单到 $1 + 1 = 2$ 的程度。爱之所以这样简单，是因为爱从来都是一点点增加的，如果生活中的爱一下子增加到让你无法运算了，这样的爱就会让人无法承受，而无法承受的结果就是让双方都崩溃。

有一个男孩在大学的时候就喜欢上了一个女孩，但这个女孩当时是有男朋友的，于是这个男孩将这份喜欢藏在心底。毕业后，女孩与原来的男朋友各奔东西，于是这个男孩便主动追求这个女孩。终于在一个情