

李娜璟活出最佳状态丛书

接纳——人生必修课！！！！

接纳——已成为流行的词语！此书未出版前部分草稿已被争相传阅！

# 接纳

李娜璟◎著

你知道每个人最喜欢的人是谁吗？

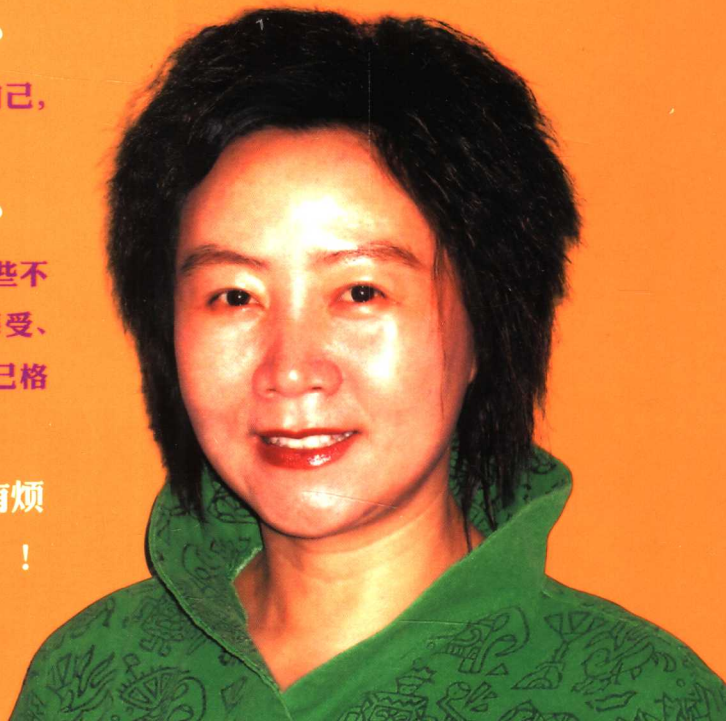
——原来每个人最喜欢的人是自己，  
其次便喜欢能够接纳和理解自己的人。

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！！！！

海天出版社



李姍璟◎著

# 接纳

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！！！！



海天出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

接纳 / 李珊珊著. — 深圳: 海天出版社, 2006  
ISBN 7-80697-801-1

I. 接... II. 李... III. 人间交往—通俗读物  
IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第062548号

### 海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn> 订购电话: 0755-83460397

责任编辑: 陈邢准

责任技编: 钟愉琼 装帧设计: 海天龙

---

深圳市海天龙广告有限公司制作输出 Tel: 83461000

深圳市庆新印刷有限公司印刷 海天出版社经销

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

开本: 787mm × 1092mm 1/24 印张: 10.5

字数: 180千 印数: 1-30000册

定价: 25.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换



# 作者简介

李珊璟

北京市社会科学院  
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

个人网址 [www.lishanjing.com](http://www.lishanjing.com)

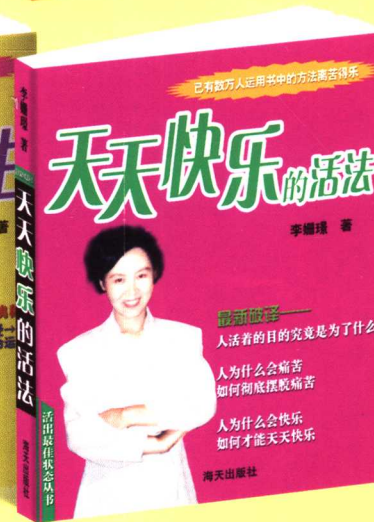
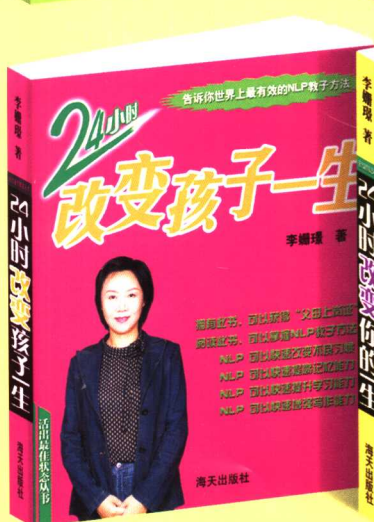
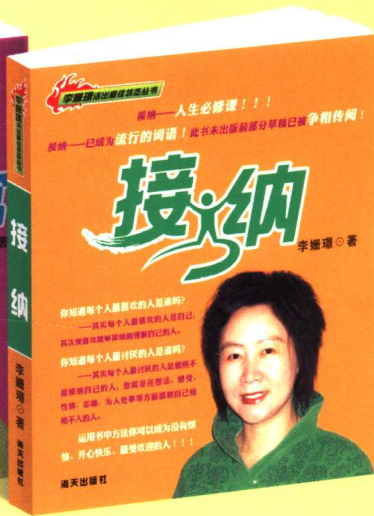
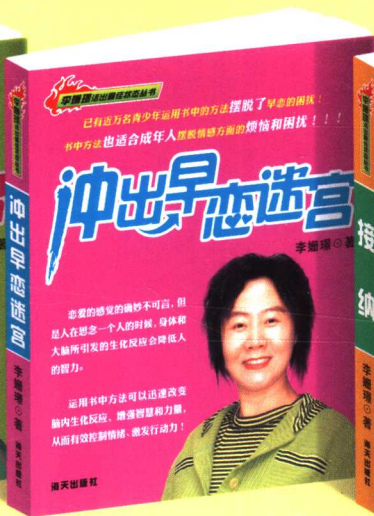
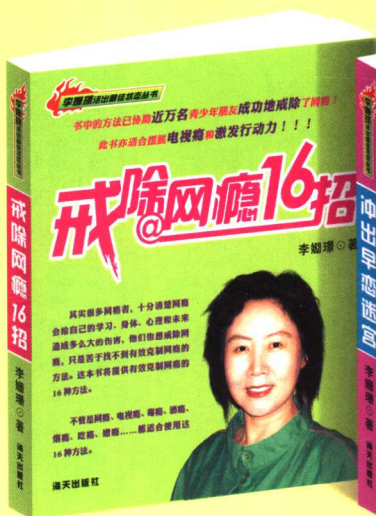
联系电话 13631520813

电子信箱 [555@lishanjing.com](mailto:555@lishanjing.com)

专有渠道销售电话 0755-83901165

# 接纳——人生必修课！！

接纳——已成为流行的词语！此书未出版前部分草稿已被争相传阅



李娜璟活出最佳状态丛书

试读电子书，请上本馆在线购书：[www.eitongbook.com](http://www.eitongbook.com)



- 学习、演练了“接纳”的方法以后，听众们拿着作者的书，排队等待作者亲笔签名。



- 父母们正在学习“接纳”孩子的方法。  
大家意识到了，如果不接纳孩子，孩子就容易出现逆反心理和行为。



大学生们学习和演练了“接纳”的方法以后，纷纷表示找到了解决诸多困惑的钥匙。

元旦的早晨，作者带领各行各业渴望在新的一年里活出最佳状态的朋友们，在郊区的雪地上写下了新年的目标和誓言。



● “接纳”辅导老师们和“接纳”青少年志愿者，都立志为传播“接纳”做出更大贡献。

● 各地“心灵成长指导老师”向大家问好！



徐旭昶

王燕鸣

任思宇

卓然

于红岩



马来西亚: 牛德明

张滨

冯尹

陈柏丞

行智

王模东



赵迎君

厉茂山

王习军

王奇昭

王进科

孙三媛



孔德高

秦铭

余金龙

良辰

石奇军

阎晓燕



韩淑琴

苏天海

黄智毅

王力秋

尹晚霞

王慧君





● 贺文华先生的家庭被株洲市妇联评为“和谐家庭标兵户”。这是他们一家三口人幸福地捧着株洲市妇联颁发的“和谐家庭标兵户”铜牌的合影。

贺文华想和大家说的话：

2004年我去深圳参加了李姗姗老师主讲的“家庭系统整合高级讲师培训班”。通过这次培训，我掌握了“接纳”在工作中、生活中和教育孩子的过程中的诸多妙用，也学习、掌握了很多教育孩子的先进方法。我的教育方法变了，孩子变得越来越“V”（发啦）（请参看书后附录注解），并且当上了株洲市天元区滨江小学的大队长。

通过这次培训，我也深深地感悟到：通常孩子身上的很多问题，都是父母不恰当的教育方法引发的。做父母的需要不断学习，这一点真的太重要了！孩子的成长过程其实也是父母自身成长、提高的过程。

可以说接受了那次培训以后，我的变化很大，我的变化也带动了妻子和孩子的变化，整个家庭都变了，我们享受到了变化的喜悦，也荣幸地被株洲市妇联评为“和谐家庭标兵户”。

我想借此机会祝愿更多的家庭成为和谐家庭，让我们用和谐家庭，编织和谐社会！

# 前 言

我曾预言凡是了解“接纳”的人，“接纳”便会成为他们的口头禅。果然，凡是有缘先进入了学习、演练接纳课堂的人，以及此书还没出版前就抢先传阅过其中部分章节的朋友，几乎都这样惊呼——原来一切冲突和烦恼都是因为没有接纳造成的，只要接纳，万事亨通，诸多烦恼也会立即消失。哇噻！接纳太重要了！

接着他们便会把“你应该接纳”、“你没有接纳”、“要深入接纳”等一些与接纳相关的词句当成自己的口头禅。

用最通俗的话讲，接纳就是善于变换自己的角色和角度，从而更客观、更具体地看清楚一个人或一件事儿，以便富有弹性地进行沟通和处理解决问题。

对于“接纳”，许久以来我的确用尽了心思去揣摩、感悟，并设立课堂专门进行讲述……我之所以如此深入挖掘、传播这两个字所产生的无尽链条和系统，是因为这两个字的确是与人生、事业相关的很多问题的源头，从“接纳”切入可以引发无尽的升华、效能、裂变……继而进入无障无碍、随心所欲、大智者才会拥有的状态和境界。

无论你是中年人、老年人还是青少年，也无论你是蓝领还是

白领，无论你是领导还是群众，无论你是老师还是家长……总之各行各业的人都必须拥有接纳的能力。生活中充满了接纳与排斥，接纳是一把灵验的钥匙，一旦能够得心应手地使用它，人生的一切困扰和问题便能迎刃而解。接纳见诸于表层又追求深层次的蠕动和整合，接纳渗透在生活的每一个细节中。

目前有些单位已经把会不会“接纳”当作用人的一个非常重要标准，也有人把——善不善于“接纳”当成选择对象的一个重要标准。学习“接纳”已经成为很热门的事儿，不甘落伍的人们通过各种方式学习、演练“接纳”。我很想为那些特别渴望尽快掌握“接纳”方法，从而改变自己的现状和命运，但又因为经济或时间的关系不能参加培训的朋友帮点忙，因而我决定，把教练接纳的一些内容装载到书里，我之所以能够这样做，是因为我就是策划、设计那些“接纳”培训课程的人，是教练“接纳”培训机构的总顾问。

朋友，尽管你不是在课堂上学习、演练接纳，没有人监控、评判你的接纳水平，但我相信你一定会非常用心、用功揣摩和实践的！也请关注我在网站上介绍关于各地接纳工作室运作的一些动态消息。

企盼接纳给你带来好运！！

你的朋友：姍環  
2006年3月于深圳

## 关于接纳的起源

我们家兄弟姐妹六个，我排行老五。

小时候，妈妈常对我们说：“不要给别人添麻烦，给别人添麻烦的人讨人嫌！”

成长中，爸爸常对我们讲：“为人处世，要多为别人着想。”

“不要给别人添麻烦，给别人添麻烦的人讨人嫌！”多少年来，这句话让我时刻小心、谨慎，尽量不给别人添麻烦。能自己做的事情、能自己克服的困难，就自己扛着，尽量不麻烦别人。即使特别需要别人帮助的时候，也十分尊重对方的付出，不忽略感恩与回报。

“为人处事，要多为别人着想”多少个当下，这个原则让我十分用心觉察、揣摩别人的感受、想法和需求，尽量避免冒犯或伤害别人。

近两年我越来越清楚地感觉到“不要给别人添麻烦！要多为别人着想！”这些信条已经在我的心田里慢慢长成了一棵叫“和谐”的大树，上面结满了“接纳”的果实。这树、这果滋润着我的心田，并不断给予我很多智慧和好运。为了与你分享，我已经把这棵枝繁叶茂的“和谐大树”及丰硕的“接纳果实”所蕴含着的信息输入了这部书里，献给大家，期望大家借助这些信息心想事成、万事亨通。

我爱我的父母，我爱一切的存在，我渴望通过接纳把我和一切的存在都连接在一起，那样我的祝福就可以无限扩延，我就会感受到自己在爱全人类，爱整个大千世界！！！！

## 读这本书的方法

为了把“接纳”的概念、方法、用途、技巧、注意事项、重要性等讲得更清楚，经过反复斟酌，我为您请来了“接纳讲师团的五个成员”——他们分别是大亨、大小姐、小九九、梦中情人和开心果。

他们将用6天的时间，向您传授和分享接纳基础常识、应用方法和案例、接纳感悟和接纳警言。也就是说书中将采用如下结构——用6天来划分6个章节，每个章节也就是每一天中都包含着接纳基础常识、应用方法和案例、接纳感悟和接纳警言等四个部分，如此一天一天循环推进，促使你不断提升接纳的水平和感悟。考虑到有些人看书的时候，渴望进入一种更真实的关于接纳使用的情境中，因而同时出版了关于接纳的光盘，光盘和书可以结合使用。

为了让大家更有效地学习和运用书中的方法，在必要的时候，讲师团的5名朋友将用不同方式给大家布置一些作业，希望各位认真完成，这必将会促进你对接纳领悟得更深、运用得更好。

祝愿接纳给您的生活和事业带来顺意、和谐和智慧！

永远祝福你的人：李姍璟

2006年3月

## 书中 5 名接纳演讲团成员自我介绍

### 大亨：

过去差不多所有的人都认为我是一个自以为是、装腔作势的家伙，人际关系很糟糕。自从我用了接纳以后，感觉万事亨通，于是周围人都友善地叫我大亨。我今年 50 多岁，就算是个小老板吧。在我还没学习、运用接纳的时候，手下的人对我不够忠诚，企业缺乏凝聚力；自从我运用了接纳以后，一切都得心应手了。我的感受是——无论你是男是女，无论你年龄多大，无论你是领导还是普通百姓，无论你做的是什工作……都应该学会使用接纳，用了接纳，心想事成！接纳是自然法则，接纳是宇宙大道！！！！



我是大小姐



### 大小姐：

我今年40多岁，过去我是抱怨者、唠唠叨叨说教者、责怪责骂者、命令者、自以为是主观建议者……老公、孩子、同事、朋友都挺讨厌我的。后来学习了接纳才明白，一切责任都在我。当我变成了善于接纳的人以后，我在家中和外面的威信都立即发生了很大变化。我老公以前叫我无中生非的人，现在叫我“大小姐”，他说有文化涵养的女人才配得上这个称呼，他叫我“大小姐”是对我变化的嘉许。

## 小九九：

我今年30多岁，是保险营销员。以前我爱耍小聪明，喜欢占便宜，结果我发现我的朋友越来越少，机会也越来越少，我曾感觉非常孤独和绝望。自从学习了接纳以后，我明白了——是我自私的心态和狭隘的人格导致了我们的舞台和世界越来越小，正所谓贪小便宜，吃大亏。后来我不断改造自己的心态，提升自己的人格层次，时刻注意觉察，时刻运用接纳，结果我成了分公司推销保险的冠军。以前别人叫我小九九是因为我小气，喜欢算小账；如今我仍然叫小九九，是因为我学会了算大账。相信吧，接纳一定能给您带来好运！





梦中情人  
就是我！



### 梦中情人：

本人算是天生丽质，可是恋爱竟然是恋一个，跑一个。无奈之下走进了听说是可以改变命运的接纳课堂。哇，幸亏我没错过这次学习机会，否则很可能一生都不会有人真正喜欢我。接纳把我锤炼得有内涵和魅力了，以前我是有模样，没气质，凡事先为自己打算，不习惯站在对方的角度思考问题，心灵空虚……这些可能都是父母娇惯的结果；现在我是气质得分比容貌得分还多。现在爱我的人竟然是一个白马王子，并且他说——我就是他的梦中情人。哇噻！我们相处得很甜蜜，秘密就在于我会接纳了。我想说：人生各种烦恼和痛苦都是因为没有接纳造成，唯有接纳才可以让人离苦得乐！