

<<从心沟通>>

图书基本信息

书名：<<从心沟通>>

13位ISBN编号：9787508050911

10位ISBN编号：7508050916

出版时间：2009-1

出版时间：华夏出版社

作者：圣严法师

页数：213

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>

## <<从心沟通>>

### 前言

进入全球化时代之后，人际沟通的管道虽然大幅增加，但人与人之间却不见得因为沟通频繁而互相信任、了解，反而更容易疏离、隔阂。

《从心沟通》是圣严法师从各个角度解析人际关系问题的著作，希望能提供读者全新的思考方向。全书共分为四大部分：“学习接纳与诚恳”、“学习欣赏与赞美”、“学习慈悲与包容”以及“学习关怀与付出”。

当人与人之间发生不愉快时，许多人都习惯于把问题归咎他人。

## <<从心沟通>>

### 内容概要

当我们与人相处时，如果只站在自己的角度去要求、批评别人，就很难达成充分的沟通；当冲突与对立产生时，如果不懂得反观自省、表达善意，就很难化干戈为玉帛。

其实，和谐的人际关系并非遥不可及的目标，当我们学会将批判的眼光从别人身上收回来，观看自己的内心，就会发现自己的恐惧、贪婪、傲慢、偏见……都是扼杀人际关系的元凶。

圣严法师提供我们与人相处的方针，为种种人际关系中的矛盾提出解决之道，包括：如何广结善缘、充分沟通，如何包容别人、消除对立，如何消除心防、与不喜欢的人相处……等。

并以生活化的实例、简单明了的语言，引导我们在日常生活中，从心出发，与他人进行真诚而友善的沟通。

## <<从心沟通>>

### 作者简介

圣严，1930年出生，少年出家，曾于高雄山中闭关六年，并留学日本，获得立正大学文学博士学位，曾任杂志社编辑、教授、所长以及译经院院长等，创办中华佛学研究所、创建法鼓山、僧伽大学、法鼓大学以及社会大学等，在国内设立禅修、文教、慈善等基金会，而分支道场亦遍及欧、亚、美、澳等各大洲。

他是一位教育家、作家，更是一位宗教家和国际知名的禅师，长年在国内外推动“心灵保护”、“种族和谐”及“世界和平”等工作不余遗力。

他所获得的荣誉奖项中，包括总统文化奖、行政院文化奖、行政院社会领袖和风奖、中山文艺创作奖、中山学术著作奖、斐德烈二世和平奖等十多种。

出版著作一百多种，已有十多种语言的译著。他曾应邀为《中华日报》、《中国时报》、《自由时报》等各大报纸，及《天下》、《康健》等杂志撰写专栏。

圣严法师的电视弘法节目《大法鼓》播出逾十二年，实用且生活化的内容，深获观众的好评，本套丛书即集结了该节目内容的精华。

## <<从心沟通>>

### 书籍目录

学习接纳与诚恳 沟通的方法 先接纳别人才能沟通 存好心，说好话 实话实说为上策 讨好的话不一定是好话 谣言止于智者 不要只是抱怨，要处理抱怨 白色谎言该不该说？  
不要让“重话”变成“恶口” 学习欣赏与赞美 少一分争夺，多一分和谐 走自己的路，不必比较 学习原谅与宽恕 你可以微笑 嫉妒有害而无益 感同身受，化解嫉妒心 如何消除嫉妒心 结恩不结怨 用感恩的心消除怨恨 学习慈悲与包容 如何和不喜欢的人相处 卸除心防，从转化烦恼开始 别当狡猾的人 远离两面人 好人比较吃亏吗？  
如何帮助自卑的人 不只关怀，更要包容 要包容不要包庇 包容的尺度与智慧 真正的柔软 因为柔软，所以坚强 学习关怀与付出 结真正的善缘 不被自己障碍住 网路社会不等于疏离 善知识、恶知识 做个真正的贵人 布施——真正的救苦救难 爱语——让人欢喜听你说 利行——最有号召力的行动方式 同事——有愿者同行 慈悲他人的方法与智慧 慈悲没有敌人，智慧不起烦恼 化敌为友最好的方法

<<从心沟通>>

章节摘录

嫉妒别人的滋味委实难受，有的人虽然心里明白，自己永远不可能得到对方的成果和美誉，但是嘴巴上却不饶人：“他有什么了不起？”

还不是因为背景好、关系好，从小时候开始，父母就全力栽培他。

”自己得不到就放不下心，心里好像有一股酸酸的味道，这便是嫉妒心。

有些升官的人也会受到嫉妒，说他们的位子完全是靠拍马屁得来的。

但事实并非一定如此，即使真如你所认为的，那么也该深入想一想，为什么他拍马屁成功了，而你没有？

为什么他有这么好的家庭背景，而你没有？

为什么他受到这么多贵人的帮助，而你没有？

## <<从心沟通>>

### 编辑推荐

全球化时代来临，咨询传输的频率、管道急速成长，造成人际沟通方面的巨大焦虑感。但只要凡是从心出发、以诚待人，就能重建人与人之间的信任与和谐。

《从心沟通》是圣严法师从各个角度解析人际关系问题的著作，希望能提供读者全新的思考方向。全书共分为四大部分：“学习接纳与诚恳”、“学习欣赏与赞美”、“学习慈悲与包容”以及“学习关怀与付出”。

圣严法师透过平易近人的语言、生活化的实例来劝勉我们，无论他人如何对待我们，我们都要从自己的内心做起，以信任、包容的态度与他人沟通。将人际关系回归到真诚良善的原点，并提供最切实可行的实践方法，法师希望以佛法的智慧在日常生活中利益众人的悲愿心，在书中处处可见。

“沟通需要双方共同的努力，只有单方的努力是不够的。除了敬开心胸接纳别人，对于他人的刚强和抗振心，也要用意熏心未软化，如此才能达成真正有效的沟通！

” ——圣严法师

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>