



THE *Secret* OF THE
SHADOW

阴影

属于你的生命礼物

走出黑暗，接纳自我

《纽约时报》畅销书榜首作者**黛比·福特**最新力作

[美]黛比·福特◎著 马晓棠◎译

《与神对话》作者 尼尔·唐纳德·沃什
作序
推荐

从嗑药、酗酒、情感生活混乱的迷惘青年，
到帮助他人找到人生真谛的心灵导师
美国最具传奇色彩的畅销书女作家黛比·福特
用亲身经历告诉你
每个人都有一座属于自己的金佛



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



THE *Secret* OF THE
SHADOW

阴影

属于你的生命礼物

[美]黛比·福特◎著

马晓棠◎译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

阴影, 属于你的生命礼物 / (美) 福特著; 马晓棠译. —北京: 中信出版社, 2010.8
书名原文: The Secret of the Shadow
ISBN 978-7-5086-2125-8

I. 阴… II. ① 福… ② 马… III. 成功心理学—通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094049 号

THE SECRET OF THE SHADOW: The Power of Owning Your Whole Story by Debbie Ford
Copyright © 2002 by Debbie Ford

Published by arrangement with Harper San Francisco, an imprint of Harper Collins Publishers
Simplified Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

阴影, 属于你的生命礼物

YINYING, SHUYU NI DE SHENGMING LIWU

著 者: [美] 黛比·福特

译 者: 马晓棠

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区 35 号煤炭大厦 邮编 100013)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 114 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 印 次: 2010 年 8 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-0717

书 号: ISBN 978-7-5086-2125-8 / F · 1996

定 价: 22.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

感谢我亲爱的继父霍华德·J·富尔斯特，您走进我的生活，如同上天赐给我的非凡礼物。感谢您对我、我的家人以及这个世界的悉心照顾、爱护和恩惠。我们深深地怀念您。

第1章

1 你的生命故事

- 所有的故事都戴着面具 9
- 我们为何“需要”故事 11
- 虚假的自我 14
- 放弃与生俱来的神性 15
- 每个人都是一片独特的拼图 17
- 揭露真实，找回真我 19
- 心灵疗愈 22
- 冥思 24

第2章

25 认识你的独特性

- “黛比·福特秘方” 27
- 三份美味私房菜 30
- 勇敢去经历痛苦 32
- 灵魂的盛宴 35
- 心灵疗愈 39
- 冥思 40

第3章

41 探索伟大和神秘的故事

- 说出你的故事 43
- 故事的主题曲 52
- 揭秘阴影黑盒子 54
- 心灵疗愈 60
- 冥思 61

第4章

63 为何抓着故事不放

- 抗拒的代价 66
- 不会有人来解救你 67
- 陷入绝望 68
- 伟大的尝试 72
- 超越已知的“你” 76
- 我们害怕被故事抛弃 77
- 心灵疗愈 80
- 冥思 81

第5章

83 重新找回能量

- 问责的代价 86
- 负起责任，是离开受害者故事的唯一方法 88
- 你的借口是什么 94
- 心灵疗愈 101
- 冥思 102

103 第6章
整合的力量

- 不再追求一时的快感 105
- 接受一切 106
- 痛苦是礼物 107
- 你的“疙瘩”在哪里? 110
- 如何处理你的“疙瘩” 111
- 逐步的整合过程 116
- 心灵疗愈 124
- 冥思 126

127 第7章
与故事和好

- 原谅自己 129
- 完成未竟之事 130
- 接受内心的评判 131
- 自我伤害 133
- 背叛自己，真的很容易 136
- 为“过去”赎罪，重建自尊 138
- 消除业力，重塑新价值 140
- 补救自我的良方 146
- 心灵疗愈 149
- 冥思 151

第8章

153 发现自己的独特礼物

- 展现你的礼物 155
- 故事的贡献 156
- 从故事中长大 158
- 挖掘特殊才能的过程 166
- 心灵疗愈 177
- 冥思 178

第9章

179 活在故事之外

- 走出自己设下的框框 181
- 你要走入故事，还是走出故事？ 183
- 放心：成为观察者 185
- 走出故事的策略 186
- 心灵疗愈 194
- 冥思 195

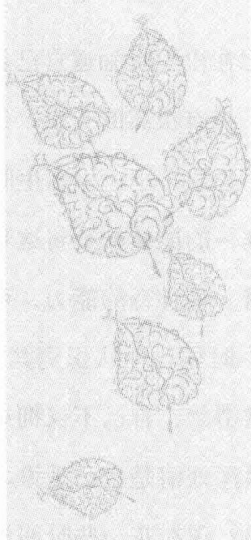
第10章

197 阴影的秘密

- 人类的经验 199
- 说出秘密 201
- 迎接暴风雨的洗礼 204
- 发现真我 206
- 拥抱你独一无二的存在 211
- 心灵疗愈 214
- 冥思 216



The Secret of the Shadow



第1章
你的生命故事

想象一下，你在出生时知道自己就是主人，有着无可估量的力量，拥有极高的天赋，你只需要内心有愿望就可以向世人展现天赋；想象一下，你出生时心中充满了具有强大治愈力量的爱，而你唯一的愿望就是将这种爱给予身边的人；再想象一下，你天生有着一种神奇的能力，可以创造和拥有内心想要的一切。后来在某个时候，你认识到其他人都没你这种力量。有这种可能吗？你非常清楚，自己不仅拥有世界之光，而且也正是世界之光；你内心最深处清楚自己是谁，同时因为自己的天赋而兴奋不已。是这样吗？现在花一些时间思考，你是否还能记起那段清楚自己是谁的时期？

后来发生了一些事情，你的世界也随之发生了变化，某件事情或者某个人给你的内心蒙上了一层阴影。从那时起，你开始担心自己和宝贵天赋的安全，你感觉如果不将这种神性的天赋隐藏起来，它可能被滥用，受到损害，甚至被夺走；你内心明白这天赋如同你的孩子般宝贵，你必须保护好它，所以你如同家长保护孩子般，隐藏了自己内在的与众不同的力量，以防止他人发现它，从而避免它受损或者被夺走。你用孩子具有的创造力将它掩藏起

来。你编造了一个故事，或者说一个戏剧，而主角就是你自己，目的就是防止其他人怀疑你拥有无敌的天赋。你很擅长隐藏秘密，事实上可以说你在这方面才华横溢。你不仅使他人相信你不具有这种天赋，最后你自己竟然也信以为真。所以说，对于你的天赋而言，你称得上是一位优秀的“家长”。这个天赋是你的秘密，隐藏在你内心的最深处，除了你自己之外谁也不知道。你高超的创造力使你的外在表现与真实的自我迥异，所以那些可能对这份天赋嫉妒或者紧张的人不会发现真实的你。

但是，时间一长，你自己也开始相信这个故事，你变成了原本为了隐藏秘密而扮演的角色，你忘记了自己一开始是为了保护宝贵的天赋才这样做的，你不仅忘记了这份天赋隐藏的角落，甚至忘记了掩藏秘密这么一回事。你的世界之光、你的爱、你的伟大，连同你的美都消失在你的故事中。总之，你忘记了自己的秘密。

从那时起，你感觉茫然、孤单以及恐惧，突然间意识到自己丢了某个东西，事实也是如此。丢失了宝贝的感觉就像是失去了一位要好的朋友。你的内心渴望恢复真实的自己，所以你开始搜寻外界事物填补内在的空虚，这样你才会感觉舒服些。你求助于

各种关系、他人、外在成就以及奖励，试图通过这些方式找回丢失的宝贝。可能你和我一样，在强烈的“无价值感”的推动下，一生大部分时间都在疯狂地寻找可以使自己变得完美的某种事物，但是所到之处都未能找到这种事物。

记得在我5岁时，我脑海里一直回荡着一个熟悉的声音：你不够优秀，难担重任。我没有归属感，我渴望被爱、被接纳，所以开始求助于他人以证实我的价值，这真是一个吃力的过程。我内心认定自己存在一些问题，因此竭尽全力隐藏缺点。我很快学会了如何讨好他人，用灿烂的微笑吸引他人的注意。我想如果我比姐姐显得更有才华，或者比哥哥更聪慧一些，我将找到归属感，我的家人将给予我渴望已久的爱和接纳。我认为，如果家人非常爱我，我就可以摆脱一直回荡在脑海里的声音，也不必忍受小小内心一直经受的痛苦煎熬。

随着时间流逝，我慢慢学会了在他人和自己面前隐藏内心的痛苦。在找不到证明自我价值或者肯定我的人时，我就偷偷走到街道对面的7-Eleven超市，买一包莎莉点心和一听可乐。这些甜品似乎真的有效果。但是到我12岁时，我内心的痛苦已经发展到很难掩饰的程度：我感觉自己的个子太高了，动作不灵活，而且头脑迟钝。我嫉妒那些看上去穿着得体、家庭背景好的女孩。在很长一段时间里，我每天都哭泣，以释放内心的痛苦。我的眼泪一直在表达同一种信息：“为什么他们不爱我？我有什么问题？难

道就没有人愿意帮助我吗？”

随后发生了更糟糕的事情。在我 12 岁那年，在一个周六的下午，妈妈把正在海滩上玩耍的我和哥哥叫到跟前，告诉我们说爸爸搬走了。她和爸爸的婚姻结束了，他们不久就去办理了离婚手续。家庭的破裂让我感觉自己是有缺陷的，我受到了伤害，我一直被看做是一个没出息的家伙。父母离异一事使我堆积在内心的所有痛楚一下子释放出来，此前处于控制中的糟糕情绪如洪水般涌出。这股情绪如此强烈以致我不得不借助药物、烟和密友来麻木自己，期盼从这些事物和人的身上找到从自己和家庭中找不到的爱 and 安全感。

在挣扎着摆脱内心空虚的过程中，我认识到只有获得事业成功才能拥有自由，所以我 13 岁就开始工作；到 19 岁时，我拥有了自己的第一家零售店。我对时装有着独特的见解，喜欢为女士们设计新形象。穿着酷酷的衣服会让我感觉良好，这种方式似乎可以掩饰我内心的羞愧感。为了寻找归属感，我努力寻找最酷、最时尚、最流行的服装，哪怕只有一天的归属感对我来说也值得。漂亮的车子、时尚的服饰以及一批有身份的朋友，这些外在的包装终于让我感觉自己是这茫茫人海之中的一员。但是虽然取得了各种成就，拥有了很多朋友，我还是感觉很失落，内心充满难以排遣的孤独感。无论我在外面的世界里取得怎样的成绩，我似乎从未摆脱过那个声音：你将一事无成，你的生命真的不重要。在

一个静静的夜晚，绝望情绪占据了我的内心。我感觉自己有缺陷，非常渺小，微不足道，同时忍受着孤独的煎熬。

由于脑海中日日夜夜都回响着这个声音：无论你怎么拼命争取，你都不会得到爱、安全感以及内心的平静。这个声音批评我的每一个行动，阻碍我追逐成功和幸福，所以，平复情绪变成我的全职工作，我开始利用药物对抗这不绝于耳的噪声。绝望感似乎总是在我感到快乐后产生，我原以为如果自己一直保持忙碌的状态，多吃甜点，多吃药物，购买足够多的汽车和衣服，就不再会感到绝望，但是我错了。那个声音只会越来越大，告诉我存在缺点，强化自我限制。这个声音不断斥责我，强调我不值得拥有爱，告诉我将一直孤独下去。最后，我精疲力竭，终于向内心那个恶魔投降，“好吧，你赢了”。然后我抓起一袋M&M巧克力豆，点上一根香烟或者服些镇定药，暂时平复一下心中的怒气。不过片刻之后，内心又生出一股自我憎恶感，而之前困扰我的可怕故事又将继续。

在我20多岁时，我将男人作为缓解疼痛的“药方”；不幸的是，这种关系似乎一直产生适得其反的结果。一段关系开始时，我总感觉得到解救的可能性很大，但是在它结束时，却又感觉内心比开始前更痛苦。同时，我滥用药物已经达到一定程度，我知道如果继续下去，自己将难以久活人世。所以为了使我的生活恢复正常，我在戒毒中心接受治疗很多年。有一次，我在第四个治

疗中心接受治疗，在参加一个团体治疗会期间，我突然领悟到很重要的一点。当我坐在那里倾听他人分享自己的痛楚时，他们的言语让我着迷，我们组的其他成员分享他们的痛苦和磨难，失败和失望。他们实际在讲述一个共同的主题，也就是说他们的故事情节很相似。让我感到惊讶的是，大家这么忠于个人的痛苦剧情，同时对故事的真实性又这么确信不疑，认为所讲的故事就是完完全全的真相。我看到，组里的其他成员为了维护他们所讲的悲惨故事的真实性，甚至不惜以爱作为代价。我还看到，其他人好像是为了活命，紧守他们的悲惨传奇不放，并试图说服我们相信他们的故事有多真实、多糟糕。一些人还以自己的故事为骄傲，好像他们因经受过挣扎和牺牲而比我们其他人优秀。其他人对这些故事都信以为真，并都沉浸其中。我突然间意识到，他们的故事不过是虚构的而已，他们不断重复故事不过是一种迷惑，用以掩饰更深层的真相。

杰西卡是我们组的一个成员，相貌美丽，金发碧眼，不过脸上总是流露出痛苦和受挫的表情。我清楚地记得在一次小组治疗会上，当时28岁的杰西卡反复陈述着她的故事，我们在过去的八九周一直在听这个故事。故事的内容大体这样：“我妈妈不爱我，我爸爸在我3岁时离开了我，我男朋友不理解我……”我沮丧地坐在那里，心中怒气愈炽。我不能再忍受继续听这个故事，哪怕只有一分钟。她唠唠叨叨反复讲着同样的话，就像一个老掉

牙的故事。我想她至少可以给我们换一个调调吧。我当时真的想站起来对她喊：“别再讲你的故事了！难道你不明白吗？难道你不知道自己讲述的故事都将归于同样的结局吗？”我非常想让杰西卡认识到，她正陷入没有尽头的故事中。不过因为我当时也被自己的故事所束缚着，所以耳边响起这个声音：“你什么都不了解，你根本不知道自己在说什么；所以坐在座位上，不要乱讲。”我到底没有站起来，无精打采地坐在座位上，沉浸在自己的故事中。我的沉默证明，我的故事已经完全掌控了我。

由于我无法忍受杰西卡的唠叨，所以我把注意力完全放在自己的故事上。随着杰西卡的声音渐渐减弱，我开始听见自己内心的对话：“没有人爱我，我不能再继续这样下去，我将永远得不到快乐。我长得太瘦了，相貌丑陋。我的生命无足轻重。”还有类似这样的话：“没有人关心我。”我坐在那里，像杰西卡一样，内心不断重复着同样的话，我以前已经听过无数次类似的话了。我与杰西卡的故事实际上大同小异，这一点令我感到震惊，而杰西卡不过是大声地说出来罢了。我的故事就像是咒语般不绝于耳：“可怜我吧，可怜可怜我吧。”突然间一道光亮照射进来，我认识到，“哦，天哪，我的生活不过也是一个虚拟的故事而已。”

在佛罗里达州西棕榈滩戒毒中心接受治疗之前，我一直沉溺在自己的故事中，我的生活围绕着这个故事进行着，但我自己却对此并不理解，我的一切尝试不过是让故事看起来更可信。我尽

量调整自己，如换个男朋友，找份新工作或者理个新发型，试图掩饰自己因不足而带来的不适感或者痛苦。不过这些都属于小幅变更，意义不大。我曾经以为这个故事就是事实，实际上我只不过是将泰坦尼克号上的桌椅重新布置一下而已：这艘船正在下沉，而我却对此视而不见，忙于布置桌椅，在船下沉的过程中尽量平复自己的情绪。

我最后终于认识到，我自己不断讲述的只不过是虚构的故事而已，杰西卡的故事也不过是她自己想出来的而已。也就是在那一刻，我承认自己多年来一直在修正我的故事，不过实际上我并没有做到这一点。这个故事只是我的一部分，并不是全部，虽然我尚不清楚故事之外的内容，但是我从那一天开始去理解自己编造这个故事的理由和真正目的。

我在接下来的10年里去透视自己和其他人的故事，在此过程中，我总结出3点：首先，我们编造故事试图成为某种人；其次，我们的故事是达到特殊目的的关键；最后，隐藏在我们故事阴影下的是一个非常特殊的秘密，一旦这个秘密被揭开，我们将敬畏人类的伟大。

所有的故事都戴着面具

我们的故事有一个目的。虽然这些故事为我们设定了一些限