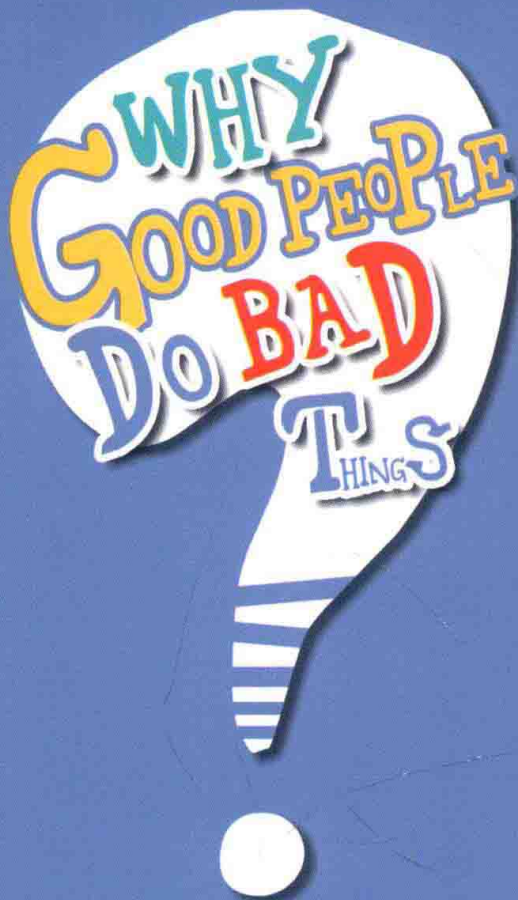


[美] 黛比·福特 (Debbie Ford) 著 何伟晨 译



好人为什么想做坏事 新版

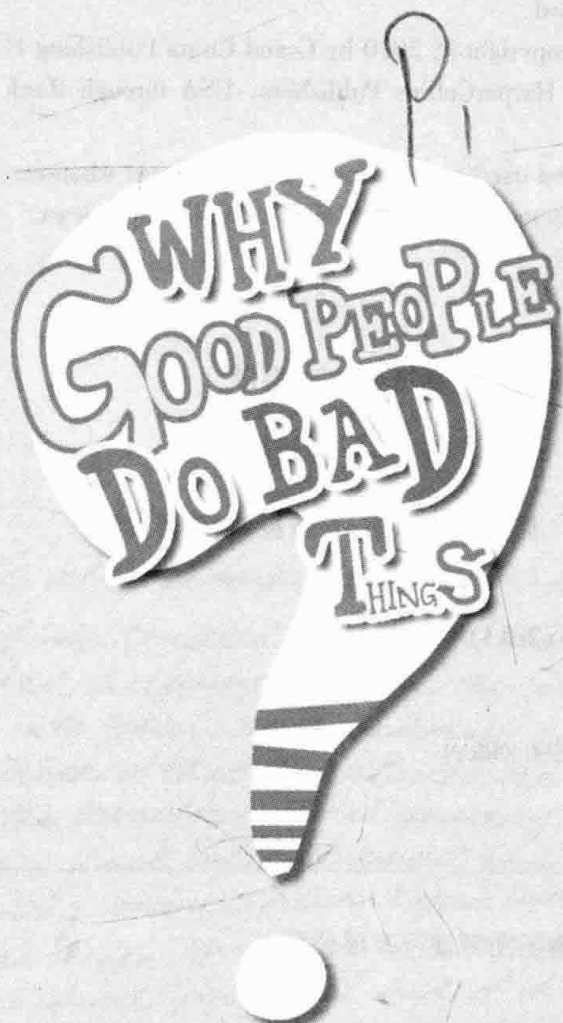
把黑暗变成一种力量，和另一个“自己”做朋友

《纽约时报》畅销书排行榜 No.1

《黑暗，也是一种力量》作者最新力作
心灵导师黛比·福特历经25年心灵探寻的精华
揭开人们阴暗心理背后的秘密，让你拥有更幸福的人生

重庆出版集团  重庆出版社

[美]黛比·福特 (Debbie Ford) 著 何伟晨 译



好人为什么想做坏事 新版

重庆出版集团  重庆出版社

WHY GOOD PEOPLE DO BAD THINGS: How to Stop Being Your Own Worst Enemy by Debbie Ford
Copyright © 2008 by Debbie Ford

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by Grand China Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

No part of this publication may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2009)第 126 号

图书在版编目(CIP)数据

好人为什么想做坏事: 新版 / (美) 黛比·福特著; 何伟晨译.

— 重庆: 重庆出版社, 2013.12

ISBN 978-7-229-07267-4

I. ①好... II. ①福... ②何... III. ①心理状态-自我控制-通俗读物

IV. ①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 294343 号

好人为什么想做坏事: 新版

HAOREN WEISHENME XIANGZUO HUAISHI; XINBAN

[美] 黛比·福特 著

何伟晨 译

出版人: 罗小卫

策 划: 中资海派·重庆出版集团图书发行有限公司

执行策划: 黄 河 桂 林

责任编辑: 王 梅 刘 喆

责任校对: 夏则斌

版式设计: 洪 菲

封面制作: 重庆出版集团艺术设计有限公司·刘沂鑫



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆市圣立印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1250mm 1/32 印张: 6.5 字数: 135 千

2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-07267-4

定价: 28.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社) 授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究

《高级会计实务》考情介绍

在《高级会计实务》复习前，考生应该对考试概况（包括考试方式、题型题量、合格标准）；考试内容、考试重点以及高效率的复习方法有所了解，才能有针对性地复习，以便顺利通过考试。

一、《高级会计实务》考试概况

1. 考试方式

《高级会计实务》采用开卷、笔答考试方式。可以带考试大纲、考试教材、辅导资料等。

2. 考试题型、题量

(1) 题型：案例分析题

(2) 题量：总分 100 分（卷面 120 分，其中有 20 分选做题，九题做八题）。下面列出 2013 年考试情况统计表（表 1）：

表 1 2013 年考试情况统计表

题 目	考核内容	分数	
案例分析一	考核企业内部控制	15 分	
案例分析二	考核企业战略与财务战略	10 分	
案例分析三	考核预算管理 + 业绩评价 + 成本管理	10 分	
案例分析四	考核企业并购	15 分	
案例分析五	考核部门预算管理、行政事业单位国有资产管理、政府采购、事业单位会计制度	10 分	
案例分析六	考核套期保值	10 分	
案例分析七	考核股权激励	10 分	
任选一题	案例分析八	考核企业合并与合并财务报表	20 分
	案例分析九	考核部门预算管理、行政事业单位国有资产管理、行政事业单位内部控制、事业单位会计制度	20 分
总 分		100 分	

注：2014 年九选八的整体布局不会变化。

3. 合格标准

高级会计实务总分 100 分，合格标准有全国线和省线之分。

(1) 全国线合格分数为 60 分。参加考试并达到国家合格标准的人员，由全国会考办核发高级会计师资格考试成绩合格证，该证在全国范围 3 年内有效。

(2) 部分省市保留了省级合格线，不得低于 50 分。达到省定合格标准的，由省会考办核发考试成绩合格证，该证明只在本年度本地区评审工作中有效。

4. 考试时间

2014 年高级会计实务考试时间在 2014 年 10 月 26 日（周日）上午 9:00~12:30 进行。

二、2014 年考试大纲内容、新变化及复习重点

2014 年考试大纲共十章，与 2013 年考试大纲相比，变化不是很大，主要变化有：一是将第三章企业预算管理与业绩评价拆分成“企业预算管理”和“业绩评价”两章，业绩评价增加了比较多的内容；二是根据 2014 年春天修订发布的《企业会计准则第 33 号——合并财务报表》，修订了合并范围的确定等内容。2014 年考试大纲的内容、新变化和复习重点章见表 2。

表 2 2014 年考试大纲的内容、新变化和复习重点

考试内容	新变化	重要程度
第一章 企业战略与财务战略	做了完善，变化不大	★★
第二章 企业投资、融资决策与集团资金管理	做了完善，变化不大	★★★
第三章 企业预算管理	将业绩评价独立为一章	★
第四章 业绩评价	新独立的一章，对比去年增加了较多内容	★
第五章 企业内部控制	做了完善，变化不大	★★★
第六章 企业成本管理	做了完善，变化不大	★★
第七章 企业并购	做了完善，变化不大	★★
第八章 金融工具会计	根据财政部 2014 年 3 月 17 日发布的《金融负债与权益工具的区分及相关会计处理规定》，新增加了“金融负债与权益工具的区分”，难度很大	★★★
第九章 企业合并与合并财务报表	根据 2014 年 2 月 17 日财政部修订后的《企业会计准则第 33 号——合并财务报表》，修改了“合并范围的确定”	★★

续表

考试内容	新变化	重要程度
第十章 行政事业单位预算管理、会计处理与内部控制	(1) 在“政府采购制度”部分按照财政部2014年颁布的“政府采购非招标采购方式管理办法”修改了的“邀请招标、竞争性谈判、单一来源和询价”的适用范围和适用程序的规定,并删除了“采购人、采购代理机构的法律责任”;(2) 在“行政事业单位会计处理”部分,按照2013年12月18日财政部修订后的《行政单位会计制度》对行政单位资产、负债、收入、支出、净资产的会计处理和财务报告的内容进行了修改;(3) 在“行政事业单位内部控制”部分,细化了单位层面内部控制和业务层面内部控制的主要风险和控制措施,充实了行政事业单位内部控制的评价内容与监督主体	★★★

三、高效率的复习方法

1. 参加考试辅导

参加辅导能快速明确重点,理解难度,掌握答题技巧,学习效率比自学高得多。笔者在上海国家会计学院远程教育网有高级会计实务考试辅导,感兴趣的学员可前往参加。

2. 研读考试教材

考试教材是出题的指南,试题一般不会超出教材,考生只要研读2遍以上教材中的重点,就能够从容应试。

3. 保证复习时间

2014年高会考试时间为10月26日,学员在6月1日~10月25日复习期间,周一到周五每天复习2小时;周六、周日每天复习5小时。熟能生巧,基本功扎实加上一定的方法就一定能顺利通过考试!



目 录

- 致亲爱的读者 5
推 荐 序 阴影的力量 9
权威推荐 12
读者推荐 15

第一部分 黑暗和光明的交锋，永无休止

两股力量激发了这场战争，战场就是我们的意识。在战争中获胜的，既可以是带给我们快乐、成功的光明力量，也可能是剥夺我们机会，带来不快、痛苦和折磨的力量。谁会赢得这场战争呢？

- 1 沙滩球效应 23
 忽然呈现的阴暗面 25
- 2 虚假自我的诞生 30
 内心的两个声音 31
 多个自我 36
- 3 跷跷板两端的性格 41
 认识自己的侧面 44
- 4 羞耻，坏事的导火索 46
 “你不是好人” 54
 隐私引起的羞耻感 56

- 把羞耻感释放出来 58
- 羞耻感是内心的毒素 59

5 恐惧，浇灌有毒情感 63

- 有毒的情感1：伤痛 67
- 有毒的情感2：绝望 68
- 有毒的情感3：悲伤 69
- 有毒的情感4：愤怒 70
- 有毒的情感5：嫉妒 71
- 有毒的情感6：憎恨 72
- 有毒情感因素的破坏力 73

6 痛苦深处，自我“受伤”了 76

- 受伤意识的形成和入侵 77
- 自我意识渴求认同 81

7 真我的迷失 88

- 内心瓦解，社交面具的形成 90

第二部分 真我重生，内心的和平条约

我们都不是完美的，都会说一些违背本意的话，沉溺于某事而欲罢不能。所以，为了不重蹈覆辙，我们必须迎接坏事带来的礼物：每一次经历，每一次的伤痛和挣扎，都能让我们懂得一些道理，拥有最真实的本质，成为最好的自己！

8 戴上面具的自我 99

- “善”的面具 105
- 乐观、悲观的面具 107
- 诱惑者的面具 111
- 内向者的面具 114
- 明亮照人的面具 118

强势者的面具 126
揭开面具，表达真我 132

9 接纳自己，从否认中觉醒 135

否认的危害性 137
难以停止的否认 141
被否认蒙蔽和迷惑 144
伴随着否认的羞耻心 148

10 7种心理疾病和解药 152

病症1：过度防备 157
病症2：贪婪 159
病症3：傲慢 162
病症4：狭隘 164
病症5：自私自利 167
病症6：固执 169
病症7：欺骗 171

11 宽恕是一份礼物 175

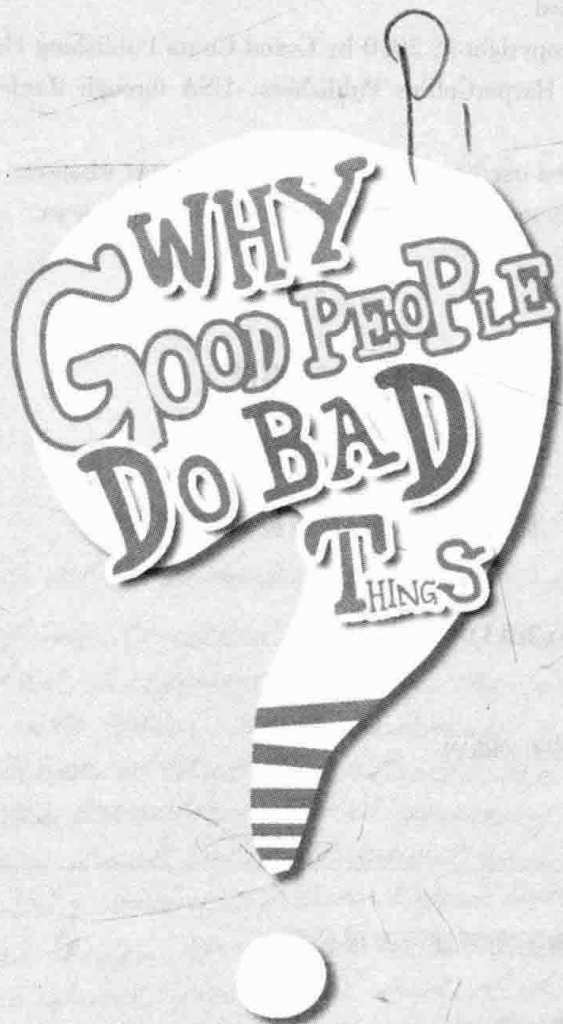
安抚内心，重获和平 180
宽恕他人，从心感悟 184
原谅上帝，与神对话 187
宽恕自己，愈合伤痛 191

12 真爱的力量 195

认识心中的上帝 197
向前看 199
纯粹的完美 202

鸣谢 205
关于作者 206

[美]黛比·福特 (Debbie Ford) 著 何伟晨 译



好人为什么想做坏事 新版

重庆出版集团  重庆出版社

WHY GOOD PEOPLE DO BAD THINGS: How to Stop Being Your Own Worst Enemy by Debbie Ford

Copyright © 2008 by Debbie Ford

Simplified Chinese Translation copyright © 2010 by Grand China Publishing House

Published by arrangement with HarperCollins Publishers, USA through Bardon-Chinese Media Agency

All rights reserved.

No part of this publication may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

版贸核渝字(2009)第126号

图书在版编目(CIP)数据

好人为什么想做坏事:新版 / (美) 黛比·福特著;何伟晨译.

— 重庆:重庆出版社,2013.12

ISBN 978-7-229-07267-4

I.①好... II.①福... ②何... III.①心理状态-自我控制-通俗读物

IV.①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 294343 号

好人为什么想做坏事:新版

HAOREN WEISHENME XIANGZUO HUAISHI; XINBAN

[美]黛比·福特 著

何伟晨 译

出版人:罗小卫

策划:中资海派·重庆出版集团图书发行有限公司

执行策划:黄河 桂林

责任编辑:王梅 刘喆

责任校对:夏则斌

版式设计:洪菲

封面制作:重庆出版集团艺术设计有限公司·刘沂鑫



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆市圣立印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:880mm×1250mm 1/32 印张:6.5 字数:135千

2013年12月第1版 2013年12月第1次印刷

ISBN 978-7-229-07267-4

定价:28.00元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68706683

本书中文简体字版通过 Grand China Publishing House (中资出版社)授权重庆出版社在中国大陆地区出版并独家发行。未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版权所有 侵权必究



Debbie Ford

To all of my friends in China,
I'm thrilled that my book has
reached halfway around the world
and into your extraordinary country.
My hope is that the stories, the techniques
and the transformational journey contained
in this book will support you in
having more of what you want in
your life. You deserve to reach
your full potential and I hope
this book serves as a guide on your
path.

With love and blessings,
Debbie Ford

致中国友人：

对于本书被引进伟大的中国，我感到非常荣幸。我衷心希望书中讲述的故事、分析技巧和内心转变过程能够使你有所收获。记住，你可以发挥自己的全部潜力。希望本书能够让你解开心结，拥抱未来。

祝幸福美满！

黛比·福特

客 栈

(*The Guest House*)

——〔波斯〕鲁米 (Rumi)

英文版本由科尔曼·巴克斯 (Coleman Barks) 翻译

人就像是一家客栈
每个清晨
都如一位新到的访客

欢乐、沮丧、忧愁
一瞬的觉悟来临
像一个意外的访客

欢迎每一位客人！
即使他们是一群愤怒之徒
来扫荡你的客房
将食物一扫而光
但你要款待每位宾客
他或许会为你打扫
并带来新的喜悦

如果来客是种种阴暗的思想、羞耻和怨恨
你也要在门口微笑相迎
邀请他们进来

无论谁来，我们都要心怀感激
因为每一位都是
由上天派来
指引你的向导



好人为什么想做坏事？我们为什么会成为自己最大的敌人？这类问题时常困扰着我们的内心世界，影响我们作出重大决定，妨碍我们拥有幸福的人生。现在，让我们保持清醒的头脑，在本书的引领下发掘潜藏在心灵深处的力量，对内心世界的黑暗和光明来一趟探索之旅，你会领悟到心灵的这两面在生活中扮演着何等角色。这是一个充满挑战又别具趣味的命题，因为大多数人并不真正了解自己。日常生活中，我们总是依赖熟悉的环境去认识世界，无论自己的行为如何，我们都会对自己深信不疑，不顾一切为自己辩护。因此，我们需要跨出一大步，挣脱自身的束缚，看清我们内心究竟隐藏了什么问题，以致让我们不自觉地伤害自己和身边的人。

要想深入了解内心复杂的需求，探索内心的阴暗面，我们就要诚实地对待自己，最大限度地包容自己的缺陷。这不是自欺欺人，也不是要掩盖真相，而是要勇敢面对自己的破坏性行为，了解其产生的影响及自己为此所需付出的代价。只有这样，我们才不会成为自己最大的敌人。我们只有诚实地面对自己，了解自己内心的幻象是

如何编织起来的，了解自己如何背离了真实的自我，才能够防止自我伤害行为发生。在本书中我把这个过程称为“虚假自我”的诞生。“虚假自我”是导致我们表现不佳、人际关系破裂、梦想幻灭，并使我们具备破坏性因子的罪魁祸首。

走出内心黑暗的世界，通向光明，释放内心伤痛的情绪，重获精神的自由，我共花了25年的时间走完这段旅程。在这期间我写了5本书，但我仍感到一些深层次的见解没有与读者分享。通过这本书，我会真诚地帮助你看清谎言和假象，了解自己的负罪感和羞耻心，以及明白你变成自己最大敌人的原因。我会为你分析是什么使你背叛自己，无视自己的初衷，甚至跨越道德的界限；你又是如何受到别人或其他思想观念的诱惑，迷失了自我，变成另外一个人，最终步入内心的黑暗世界。本书将帮助你防止这种内心的转变，抚慰你过往最遗憾的心绪，消除内心的惶恐，让你勇敢面对自己的心魔。本书会为你提供一个可信赖的方法，帮助你走出过往的阴影，重新拥有无限潜力的真我。

我能给予读者的最好礼物，就是将自己多年来作为心理辅导师、教育家和社会工作者的经验与各位分享。在努力克服了自己的阴暗面和破坏性倾向后，我才领略到什么是完美的人生，也体会到自己某些人生经历的荒谬之处。我了解大家遇到的痛苦，以及埋伏在痛苦里的危机，我也知道如何与过去作出妥协，平衡内心的冲突。我的信条就是：“黑暗中自有光明的真理。”这项信条能

治愈我内心的阴暗面，而且同样也适用于成千上万的其他人。这就是属于我的心灵历程：穿越内心黑暗的幽谷，达成与真实自我的和谐统一。在这趟历程中，引路者并不是我的高尚品性，恰恰相反，是内心的阴暗面治愈了我感情的创伤，使我开启了一番自己的人生事业；并非我的机智或才华，恰恰是我与内心搏斗，重新调整自己的怒气、不满、羞耻心、恐惧和不安的这些经历，使我心有所得，而后才成功地接触和改变了其他成百上千人的生活。可以说，正是内心的某些缺陷，使我用尽各种方法寻找内心的平衡，并最终发现，即使心灵遭受过巨大的痛苦，这种痛苦也可以转变为内心的一股力量。正因为穿越了心灵的阴暗面，我才成为今天的自己。

事实上，内心的阴暗面可以赋予我们精神财富。放弃用批判的态度看待自己的弱点和邪念，而是选择接纳和宽容的智慧，这样才能成就完整的人格，使我们拥有前所未有的美好生活。也正因为如此，我相信自己能够帮助你了解自己，分析你的所作所为。

当我们明白好和坏、坚强和软弱、聪明和愚昧这些矛盾的特征同时存在于自身时，我们内心的冲突和矛盾就可以得到缓解。试图通过掌握更多掩饰自己的技巧，来重获内心的平静是行不通的，而应当学会更加包容自己不安的情绪、羞耻感、内心的恐惧和脆弱。当我们内心的裂缝愈合，心里的“天使”与“魔鬼”和平共处时，就可得到内心的平静，并能重新主宰自己的生活，作出更好的人生选择，考虑问题也会更加深入，并为自己深

感自豪。我们还能重新获取勇气和自信心,更具洞察力,不再自我欺骗。我们会努力地面对问题,对过往的一切进行反思,明白是什么成就了今天的自己。通过探索藏在内心阴暗面里宝贵的财富,我们可以了解自我伤害行为的根源,从而冲破“虚假自我”所带来的束缚,最终过上激情四射、意义非凡、目标明确的生活。我们会明白,只有拥抱往日痛苦的经历,往后才能更充实更优雅地生活。