

The spirituality Of imperfection

[美] 马登◎著
罗俊英◎编译

接纳生命中 的不完美

承认不完美，心灵才自由

直抵心灵深处，感动都市灵魂，唤醒内在力量，活出完满人生！

接纳痛苦，才能收获成长；凝视阴影，才能遇见光明。

献给对出身抱怨、对生活焦虑、对爱情迷茫、对梦想忧伤的都市人。

近100年来，追求完美的人都在看，让你相见恨晚的世界级励志经典。

中国华侨出版社

The spirituality
Of imperfection

接纳生命中 的不完美

[美] 马登◎著
罗俊英◎编译

承认不完美，心灵才自由

直抵心灵深处，感悟人生!

马登：美国著名心理学家、哈佛大学心理学教授。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

接纳生命中的不完美：承认不完美，心灵才自由 / (美) 马登著；罗俊英
编译. — 北京：中国华侨出版社，2013. 6

ISBN 978-7-5113-3672-9

I. ①接… II. ①马…②罗… III. ①成功心理-通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第122315号

• 接纳生命中的不完美：承认不完美，心灵才自由

著 者 / (美) 马登

编 译 / 罗俊英

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张 / 13.5 字数 / 250千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-3672-9

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

【译者序】 相信你自己

在生活中，为什么大多数人都在庸庸碌碌中度过一生？他们整天在哀伤自怜、灰心丧气中过着人不敷出、随波逐流的生活。而真正伟大的人，却在人生的激流中勇往直前，并取得了非凡的成就。为什么会出现两种截然不同的人生呢？

其实，那些平庸的人本来是可以不那么平凡的，他们可以拥有更加辉煌的成就。每一个伟大的成就，真正的秘诀就在于不屈不挠的意志力、顽强的忍耐力，以及坚不可摧的强大内心。内心强大的人，即使经历多少失败和伤痛，在他们的生命中遇见多少不完美，他们依然顺其自然地接纳一切，依然痴心不改、迎难而上，坚持自己的梦想，直到成功。

我们常常因为不了解自己的弱点而受到责备，然而更多的时候，我们却恰恰不了解自己的优势所在。人就好似一片土地，有时候自己并不知道自己竟然还潜藏着一座金矿。事实上每个人都是一座宝库，里面蕴藏着无穷无尽的资源。开启宝库的钥匙不是父母、不是学校，也不是社会，而是我们自己。

所以，要想成功，我们首先要看见自己。

一个人不论才能大小，天赋高低，成功都取决于坚定的自信力。相信一定能做到，事实上就能够成功。反之，不相信自己，那就绝不会成功。

如果有坚定的自信，即使平凡的人，也能做出惊人的事业来。缺乏自信的人即使有出众的才干、优良的天赋、高尚的性格，也很难成就伟大的事业。一个人的成就，绝不会超出他自信所能达到的高度。

经常有人这样想：世界上最好的东西，不是他们这辈子所拥有的。他们认为，生活上的一切美好的事物，都是留给一些特殊的人的。有了这种自卑的心理后，当然就不会有要成就伟大事业的观念。

许多人，本来可以做大事、立大业，但实际上却做着小事，过着平庸的生活，原因就在于他们自暴自弃，他们没有远大的希望，没有坚定的自信。

与金钱、势力、出身、亲友相比，自信是最重要的东西，是人们从事任何事业最可靠的资本。自信能帮助人排除各种障碍、克服各种困难，能使事业获得完满的成功。

本书分析了一系列杰出人物奋斗的经历，我们会发现，在这些成功人士当中，他们的人生目标、职业、生活环境和生活的年代虽然都有差异，但是，他们成功的本质却有一些共同的特征：坚韧不拔、决断、进取心、自信心、实干精神等。

他们都不是天赋异禀的人，也不是最聪明的人，出身也不是最好的，成功路上也并不是一帆风顺，都遇到过各种困难和挫折，但是，最后他们都到达了成功的彼岸。因此，我们可以知道，天赋、环境和机遇固然重要，但自身的品质，才是真正改变自己命运的东西。

本书鼓励年轻人排除万难，争取事业的成就和人生的成功。但是，一定要牢记，比事业成就更重要的是首先要懂得生活本身。你生而富有，请相信自己，唯有相信自己，才能找到内心强大的力量，成为最真实的你！

The spirituality 目录 Of imperfection

第一章 找回真实的自己

接纳你的不完美	002
成为真正的你自己	005
找准自己的位置	009
掌握命运的钥匙	013
千万不要勉强自己	017
学会宽容自己	021
做一个灵魂富有的人	024
自我修正：偶尔给自己一点奖励	027

第二章 用幸福的姿态生活

快乐的源头在内心	030
快乐其实很简单	033
付出，才能收获快乐	036

不要过于纠结那些小事	040
遗忘所有不愉快的事	043
停止忧虑，你只有一个今天	046
用正确的思维引导美好生活	049
做一个积极开朗的人	052
永远保持年轻的心态	056
彻底消除内心的消极情绪	059
自我修正： 控制情绪，做情绪的主人	063

第三章 你，独一无二

相信自己是个了不起的人	068
不拿自己的短处与别人的长处相比	071
正确客观地评价自己	074
自我轻视的人从来不会获得成功	077
为自己的独一无二喝彩	080
努力比天赋更重要	083
自我修正： 清除自卑感，培养自信	087

第四章 唤醒你内在的潜能

跨越心理高度，活出别样人生	092
---------------	-----

人生，是一个自我锻造的过程	094
调高期望值，你可以活得更好	097
心中有梦想，就会有希望	101
拥抱自我，唤醒心灵潜能	104
跟自己想要的东西做朋友	108
不要游荡在生活之外	111
热忱是内心最巨大的潜流	114
幸亏，你还坚持着自己的梦想	117
自我修正：剔除四种最危险的消极情绪	121

第五章 谢谢你折磨我

重新审视那些困扰你的事	126
感谢折磨你的人和事	129
每一次失败都是成功的开始	132
逆境是最严厉的导师	135
换一个角度看待机遇	138
贫穷并不能阻碍你的前进	141
正视困难的存在	145
在绝境中拯救自己	148
压力也是一种动力	151
苛求环境不如改变自己	154
自我修正：自我反省，遇见更好的自己	157

第六章 心智成熟之旅

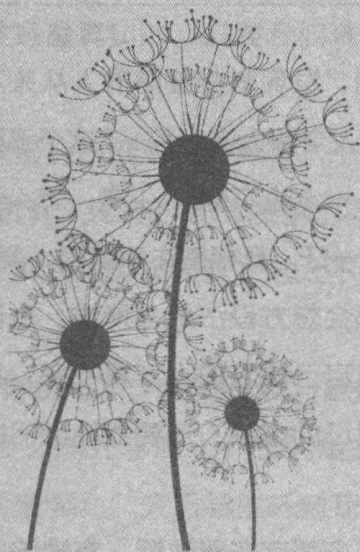
金钱不是你唯一的追求	160
虚名是无谓的追逐	164
内心和谐则一切安宁	167
学会宽容，随性生活	171
懂得知足，心则安乐	175
看淡得失，保持平常心	178
身心健康是人生最大的资本	182
学会在独处中自安	186
让生命之舟轻载	189
自我修正：如何培养富足宽容的心态	192

附录

幸福生活的七大原则	196
成功人生的七大要素	198
完美人生的四种习惯	201

第一章

找回真实的自己



人应尊敬他自己，并应自视能配得上最高尚的东西。

黑格尔（Georg Wilhelm Friedrich Hegel）

不知道他自己的人的尊严，他就完全不能尊重别人的尊严。

席勒（Johann Christoph Friedrich VonSchiller）

接纳你的不完美



生命的光辉和荣耀永远都照耀在身上暂不完美的那一点上，那是你的独特之处，也正是你的魅力所在。

李文斯顿博士来到非洲，发现有些部落的人从来不知镜子为何物。生平第一次看到镜中的自己，这些人全都大吃一惊：“这个丑陋的家伙是谁？”“这个人就是我吗？为什么跟其他人一点也不像？”“噢，怎么会有这么奇怪的鼻子？”他们从未发现过真相，忽有一日，真相摆在面前时，便觉得难以置信。

面对缺陷，大多数人都会想方设法地去掩饰。也许掩饰缺陷是人的天性，毕竟能在大庭广众之下袒露自己缺陷的人实属不多。袒露缺陷确实需要勇气，要战胜自己的懦弱，战胜自己的虚荣，还要战胜世俗的偏见，所有这些，没有超人的勇气是万万做不到的。

其实，人的一生或多或少都存在着缺憾，有缺陷并不可怕，可怕的是刻意掩饰，自欺欺人，如果永远不能正视自己的缺陷，那样才是一生的缺憾。

克伦威尔请人为自己画肖像时，提出了这样的要求：“一定要画出最真实的那个我，不要回避我的缺陷，否则，我不会把酬劳给你。”

所以，亲爱的你，如果缺陷已经属于自己，那么我们就应该像克伦威尔那样正确地面对它。不必太在意自己身体上的这些缺陷，把精力都放在自己该做

的事上，并且积极进取，使自己更充实。

有一位腿有残疾的私营企业主，经过自己十几年的奋斗拼搏，终于成了闻名遐迩的雕刻家和经营雕刻精品的大老板。有人对他说：“你如果不是残疾，恐怕会更有成就。”他却淡然一笑说：“你说得也许有道理，但我并不感到遗憾。因为如果没得小儿麻痹症，我肯定早下地当了农民，哪有时间坚持学习，掌握一技之长？我应该感谢上帝给了我一个残疾的身体。”

丘吉尔是英国历史上最著名的首相，1953年获诺贝尔奖，但他也曾经是一个贪睡、贪酒的人，还曾因吸食鸦片两次被赶出办公室。但他都痛苦地改掉了自己年轻时的不良嗜好，经过不懈的努力，成就了伟大的事业。

每个人都希望自己是一个完美无缺的人。追求完美是好的，也是人的天性之一，因为追求完美才会有进步。只是在追求完美的同时我们也应该了解，没有哪个人的一生是了无遗憾的，外貌、性格、经历……我们应该明白，人生就是如此，不完美的人生才是最真实的，只要我们真诚地面对，有点缺憾，生命照样精彩。

美丽的孔雀很不喜欢自己沙哑难听的声音，于是来到天后赫拉的面前抱怨道：“美丽善良的天后，您看，夜莺的歌声总是可以深深地打动人心，得到众人的喜爱。可是我一开口，群鸟就会嘲笑我，这太不公平了！万能的您能赐予我优美动听的声音吗？”

“你的嗓音不好，但你别忘了，你的身姿与容貌却是出类拔萃的，要知道你在开屏的时候羽毛是多么的光彩照人，它们是多么的华丽富贵，所有人也把孔雀开屏称之为一大美景呢！”天后赫拉听到孔雀的这番话后，这样安慰着孔雀。

“既然我的歌声不如他人，这种无言的美丽对我而言又有什么用呢？”听了赫拉的话，孔雀不以为然地说。

看到孔雀如此不知足，赫拉有点不高兴了，斥责孔雀道：“每个人都有自己的命运，这是命运之神注定的。她注定了你的美丽，夜莺的歌唱，也注定了老鹰的力量和燕子的轻盈。所有的鸟类都应当对神赋予它们的东西感到满意。”

面对天后的指责，孔雀终于止住了自己的抱怨，开始欣赏自己美丽的身姿。

我们的每个缺点背后都隐藏着优点，每个阴暗面都对应着一个生命礼物。世界上的任何事物都不可能十全十美，任何人都有着专属于自己的精彩。孔雀的美丽是令人艳羡的，而它却不停地抱怨自己没有美丽的歌喉，忽略了自己拥有的东西。现实生活中，很多人也在重复着孔雀的抱怨。

所以，从此刻起，我们要做的就是让自己越来越好。我们应该明白，有缺点并不可怕，可怕的是不能正视自己的缺点，不能改正自己的缺点。勇于正视自己的不足，是一个人改正缺点、走向成熟的开始。当一个人懂得承认自己的不完美时，他也就离真正的完美不远了，正如莎士比亚所说：“傻子自以为聪明，但聪明人知道他自己是个傻子。”

成为真正的你自己



我们不可能一直掩盖自己的缺点。每个经过我们心灵的过客都会在我们的性格上留下痕迹。我们的伤疤和劣迹提示了我们的缺陷，它们会在我们的生活中留下深深的痕迹，这一点每一个与我们接触过的人都会看到。

在追求成功的道路上，优秀的品质显得至关重要。一个积极、乐观、诚实、勤奋的人，即使出身低微，也不会妨碍他走向成功；相反，一个人即使出身多么显赫，如果品行恶劣，他也不会取得多么大的成就。出众的品行会为一个人带来良好的声誉，进而赢得人们的尊敬与信赖，这些将会对他的事业发展发挥关键作用。

贺兰德说：“一个人的涵养是其声誉的决定性因素。”声誉与一个人的素质密不可分，人的一生，都会与自己的声誉日夜相伴。声誉并非一成不变，在人生不同的阶段，其声誉亦会有所不同。

在日常生活中，我们都很关心别人对自己的评价，可是一旦真相揭露出来，大部分人都会为别人对自己的评价感到异常的吃惊与失望。面对别人的否定与批评，通常时候我们都会感到难以接受。

可实际上，这只是正常现象，就算我们自己也经常在心底深处暗自评价别

人。因为大家都明白声誉的重要性，所以生活中的很多人都喜欢隐藏起自己的缺点，只把自己的优点展示给别人。我们会努力改正自己的不足，以求为别人留下好印象。可是，真正的我们是什么样子的，只有自己才最清楚。

当然，在这个世界上，没有人是完美的。我们每个人都有自己的缺陷，它们就像疤痕一样无法掩饰。我们总想将最好的自己展示出来，给别人留下好印象，可我们的本质并不会因此发生改变。

于是，我们开始变得虚伪、说谎。我们就像那些“豆腐渣工程”，表面看起来非常不错，但内部却是另外一回事。譬如，我们总是喜欢把最名贵的家具摆在家里显眼的位置，如果有客人来家里拜访，就能够轻易地看见。而那些破破烂烂的家具，被我们放在里间，根本不让人看到。

就如盖吉所说：“有个商人，因为生意繁忙，所以每次要做礼拜时，他就会在柜台上摆一本圣经，制造出虔诚的假象。这类人有很多很多，例如不少享有盛名的人，实际上却是道德败坏的沽名钓誉之徒。就连植物也经常以假象欺骗人们，佛罗里达美丽出众的玫瑰，竟发不出丁点香气，漂亮的天堂鸟竟不识鸣唱，闻名遐迩的希腊柏树根本不会结果。”

如果总是戴着面具去生活，长期如此，我们就会变得越来越虚假。活得不真实的人，意志会慢慢消沉下去。这是渴望成功的人士坚决不能做的事情。

朗费罗认为世间最恐怖的莫过于那些表面良善、内心恶毒的人。正如修道院的门窗玻璃上所画的画，里面画着维纳斯，外面画着圣母玛利亚。霍尔博士在提到一名表里不一的苏格兰人时，说：“他一边唱着‘为表我的诚意，我愿将全世界奉上’，一边却攥紧了钱包，一个子儿也不愿拿出来投进捐款箱中。”

阿诺德以撰写英雄故事闻名于世，但他自己却与英雄有着天壤之别。一面宣扬爱国，一面密谋叛国，这就是阿诺德的真面目。人们起初被他的故事蒙蔽了，为故事主角强烈的爱国之心深深动容。直到后来，阿诺德欲向英国出卖祖国的行径被人揭露出来，他的读者们才终于恍然大悟。阿诺德的朋友艾伦·波尔也是一样，光鲜美好的外表之下，隐藏着不为人知的可耻嘴脸。

美国有位资深的评论家说：“当前的社会谎言遍地，越来越难见到真实。市

场上大量出现冒牌商品，政客们终日以谎言粉饰太平，名人们时刻以假面具示人。”骚塞说：“人们总是在看清本质之前，就已下了结论。”路西恩则举了一个例子：“一座雪白优美的大理石雕塑，其内部却填满了垃圾，表象与真实的反差竟可以如此之大！”

说谎绝非易事，稍有不慎便会被人看穿。一名瑞典科学家对神学家斯威登堡说：“对于某些观点，有些人自己都不相信，却千方百计地试图说服别人相信，其结果如何不言而喻。”所以才会有人说，一个能劝服陪审团相信被告无罪的律师无所不能。要做到这一点，律师首先要说服自己相信被告无罪，如若不然，随时随地都有可能露出心虚的破绽。

爱默生说：“任何谎言都会留下破绽，被拆穿是迟早的事。”再天衣无缝的谎言，也终有被拆穿的一天。每天戴着假面具生活在谎言中，是多么辛苦的一件事啊！那么，为什么要一直戴着虚伪的面具呢？把它扔掉不行吗？过一种恬淡、自然、率真的生活多好啊！用真实的态度来生活，人就能够活得更加充实。戴着虚伪的面具，过着一种骗人骗己的生活，最后又能得到什么呢？要有勇气把真实的自我展现出来。别人的看法并不重要，最重要的是自己过得幸福。那些买不起的东西，为什么非要买呢？

世上有哪个人不希望真诚待人，同时被人以诚相待呢？事实上，每个人毕生都行走在追求真实的道路上，尽管这条路上遍布着谎言与假象。然而，这就如同恒星与行星之间的对比，追本溯源，行星的光辉不过只是假象，恒星的光辉才是永恒的。

伽费尔德总统在很小的时候就已经明白这样一个道理：“要想实现自己的人生价值，首先要让自己成为一个真正的人。”

默克森博士说：“一个人成为了怎样的人，要比其从事了怎样的职业更为重要。”

卢梭说：“众生平等，我们都承担着一样的使命，那就是让自己成为一个真正意义上的人。我不在乎自己的学生日后会从事什么职业，我在乎的是让他们学会生活，成为一个真正的人。在这个前提的基础上，他们才能有进一步的发展，最终变成律师、军人、牧师，或从事其他职业。每个人都有自己的责任

和义务，若这些责任和义务得不到履行，就会将整个社会引向歧途。每个人都逃离不了死亡的终点，如何在走向死亡之前实现自己的价值才是我们考虑的重点。我们扮演的角色不断变化，但对于一个真正的人而言，这并不重要。只要明白了人生的真谛，无论身处何时何地，都能实现自己的使命和价值。”

最后让我们记住卡莱尔的话：“扔掉你的面具吧，让我们瞧瞧你究竟是什么样子。毫不正经的玩笑，笨拙可笑的掩饰，骗人的哲学，虚妄的博爱情感，虚伪的君子作风，拒绝这些！让我们看看你真实的一面，你的真正的想法。坚强起来，成为真正的你自己，不管是什么样的，一定要是真实的。”