

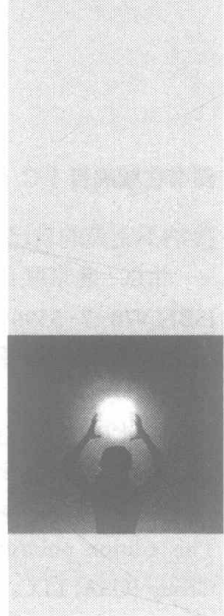
The Dark
Side of the Light
Chasers

接纳不完美的自己

与其做一个好人，不如做一个完整的人。做一个好人，只是活出一半真实的自己；而做一个完整的人，则是活出全部真实的自己。

[美]黛比·福特 (Debbie Ford) ◎著
严冬冬◎译

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



The Dark
Side of the Light
Chasers

接纳不完美的自己

[美]黛比·福特 (Debbie Ford) ©著

严冬冬©译

图书在版编目(CIP)数据

接纳不完美的自己 / (美) 黛比·福特著; 严冬冬译.

-- 北京: 北京联合出版公司, 2018.6

ISBN 978-7-5596-1284-7

I. ①接… II. ①黛… ②严… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第285756号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company.

北京市版权局著作权登记号: 图字01-2017-7924号

接纳不完美的自己

The Dark Side of the Light Chasers

著 者: [美]黛比·福特

译 者: 严冬冬

责任编辑: 咎亚会 夏应鹏

封面设计: 尚书堂

装帧设计: 季 群

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京联合天畅发行公司发行

北京鑫丰华彩印有限公司印刷 新华书店经销
字数130千字 640毫米×960毫米 1/16 15印张

2018年6月第1版 2018年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5596-1284-7

定价: 36.00元

版权所有, 侵权必究

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 64243832

序

小时候，我对自己很不满意。我总以为自己是世界上最无能、最孤僻、最不懂得如何结交朋友的孩子。有些时候，我真的非常讨厌我自己。

长大以后，我的情况也没发生什么变化。我搬到了另一个城市，以为这样就可以彻底抛开我的过去。我以为，那里没人认识我，也不会有人知道我喜欢吹牛，不会有人知道我浮躁的毛病，不会有人知道我随便走进哪个房间，就会抢尽风头，让别人连句话都插不上。我以为，这样我所有的缺点就都不会被人发现。

结果我发现我错了。无论我搬到哪里，总还是原来的那个我。

到了新的城市之后，我在一家公司的培训部工作。有一天，我所在的部门举行了一场心灵成长主题讲座，主讲者的一段话让我至今仍然难以忘怀。她说：

“你那些所谓的‘缺点’，你身上那些自己都不喜欢的特



质，其实是你最宝贵的财富，只不过表达的程度有点过于强烈了。这就好比放音乐，如果音量开得太大，就会让人感觉有些不适应。只要你能把这种特质的‘音量’调回去，你自己——以及你周围的所有人——就会意识到，你的‘缺点’其实正是你的优点。它们可以为你所用，而不是成为你的绊脚石。你唯一需要做的，就是在适当的时候，以适当的方式，把这些特质表现到适当的程度，不要过度。”

我当时的感觉是仿佛被雷击了一样。过去，我从来没有听到过这样的话。我本能地感觉到，她说的每一个字都是对的。我所谓的吹牛，其实是自信心的过度表达。我所谓的浮躁，其实是积极思考过度的结果。至于我所谓的爱出风头，其实是我的领导力、说服力和表现欲过度表达的结果——这些东西本身并没有任何问题。

我意识到，我这些所谓的“缺点”，其实也是别人经常夸奖我的优点。怪不得我总也没法彻底把它们改掉！

当我能够正视自己内心的阴暗面，正视自己的所有缺点时，也就意识到了这些“缺点”的积极意义。我只需要引导自己的行为，既不刻意压抑自己，也不刻意否定自己，这样就可以化缺点为优点。

现在我知道，承认和接纳不完美的自己，拥有完整的人生，是一件非常重要的事情。我们每个人都是矛盾的统一体，



是各种积极与消极的特质彼此调和的结果，无论少了哪一方面，都称不上完整。

最终，我学会了承认自己，接纳自己，做自己的朋友。然而，这一过程是多么漫长而痛苦啊！假如我当年有机会拜读黛比·福特的这本书，可以少走多少弯路，节省多少时间啊！

仔细阅读这本书。先从头到尾通读一遍，再精读一遍，最后再逐字逐句细读一遍。认真完成书中的每一项练习。问问自己，你做得到吗？

真的做得到吗？

当然，如果你不希望自己的生活发生重大的改变，那就赶快把书放下，塞进书架最不显眼的角落，或是干脆送给别人。否则，一旦你认真读完了这本书，你的生活很可能就无法再维持原先的状态了。

我认为，我们都应该追求尽可能透明的生活状态，毫不掩饰，毫不伪装。即使我们不喜欢自己身上的某些东西，也不应该刻意压抑它们，甚至直接否认它们的存在。透明意味着真实，真实意味着敞开心扉、返璞归真，回归完整的、原本的自我。如果你同意这一点，那你一定会感激黛比·福特写了这本书，因为它会叩开你心灵世界的大门，让你体验到内心深处的快乐、宁静与自爱——而当你真正爱上自己的时

候，自然就能学会把爱奉献给别人。

这一循环过程一旦开始，你所改变的就不仅仅是你自己的
生活，更是整个世界。

尼尔·唐纳德·沃尔什，《与神对话》一书作者



目 录

第一章 物质世界与内心世界		1
否认躲藏的大骗子		2
向本性回归		4
爱是加法		5
成为自己的美丽偶像		6
一定要纠正这一切		8
“贱”也是一种礼物		9
第二章 追逐心灵的阴影		13
只要是人，就会不完美		14
我们都需要恨		16
只有理解了恨才能理解爱		20

第三章	心中的世界		29
	你是你，是我，也是宇宙		30
	城堡内的房间		33
	我也可能骂小孩		35
	穿别人的鞋走路		37
	爱上白痴		39
第四章	找回真实的自我		47
	否认会让情绪触电		48
	拥抱种族歧视者		50
	别人的缺点就是我的缺点		53
	注意伪装的行为		56
	别人就是自己的镜子		59
第五章	认识阴影，认识自我		67
	人人皆有金佛		68
	不要成为伪装大师		70
	阴影会隐藏		72
	看到了你在说什么		75
	探索阴影的第一步：揭露		77
	每一个回馈都是祝福		80



第六章 这就是我		87
我就是这样的		88
吸引一群笨蛋男		90
你们其实没区别		92
放不下的“女人”		96
拥抱我的疯狂		97
用声音释放情绪		101
愚蠢，也是一种力量		105
第七章 聆听内心深处的声音		111
面具之下的面孔		112
亚人格带来礼物		114
与亚人格对话		118
你的抗拒会持续		122
我邈邈，是因为我自由		125
我脆弱，所以我追求更多		127
倾听就有帮助		130
第八章 重新诠释自我		135
检视你的核心信念		136
勇于质疑核心信念		138

- 每一滴眼泪都是灵魂之旅 | 141
- 愿意负责就会有力量 | 142
- “变脸”不是逃避自己 | 145
- 为发生过的事负责 | 147
- 换个活法，从换个说法开始 | 149
- 新的诠释方式 | 151
- 每件事都是神圣的 | 154
- 黄金藏在暗处 | 156
- “恐惧的苏珊” | 158
- 简单的练习 | 160
- 你就是我，我就是你 | 162

第九章 心灵的光芒 | 165

- 让自己的心灯发亮 | 166
- 向宇宙宣告你要追求完整的自己 | 167
- 爱是接纳所有的自己 | 173
- 我也有死亡的部分 | 178
- 愤怒，也是一种能力 | 180
- 滋养你的心灵 | 183



第十章 充实人生		191
把陈述句改成问句		192
你在害怕什么？想改变什么？		193
不用一种瘾疾去代替另一种		196
学生准备好，老师就会出现		198
把愿望宣布出来		200
上帝已来过		204
六百万美元太少了		206
让内在声音引导你		211
与内在恶魔大和解		214
做好人，还是做完整的人？		219
跋		223

The Dark
Side of the Light
Chasers

01

第一章

物质世界与内心世界

否认躲藏的大骗子

穷则思变。

我们之所以努力成长，往往是因为生活的重压令我们痛苦，让我们喘不过气来。《接纳不完美的自己》这本书所揭示的，乃是我们内心中消极的一面——破坏人际关系、扼杀精神、阻挠我们实现梦想的那一面，也就是心理学家荣格所谓的“阴影”。那些尽管属于我们，但我们却极力掩饰、拼命否定、不愿承认的东西，全都属于阴影的范畴。它们潜藏在我们意识深处，无论别人还是我们自己，都很难直接意识到它们的存在。它们会时时暗示我们，让我们觉得自己充满缺陷、令人讨厌、一文不值。

由于这些暗示的影响，我们总觉得自己心中潜藏着某种肮脏的东西，所以总是不愿检视自己的内心，生怕这肮脏暴露在光天化日之下。我们恐惧自己，恐惧那些曾为主观意识所压抑的想法和感觉。这种恐惧往往存在于潜意识中，我们无法直接感觉到它，却会受到它的影响。为了掩饰心中的阴影，我们只能去欺骗别人，同时也欺骗自己。我们给自己戴



上一层面具，不让真实的想法流露出来。随着时间的流逝，我们逐渐习惯了这层面具，忘记了面具下面还有一个真实的自己。尽管我们在生活中屡屡经历失败，却仍然刻意压抑内心的暗示。我们蒙起眼睛，堵住耳朵，拒绝看到真实的自己，拒绝聆听内心的声音。

这样压抑自己内心的阴暗面，并不能带来好的结果。我们需要正视那些令自己恐惧的东西，接受它们的存在，承认它们是我们内心世界的一部分。

著名心理指导学家拉撒利斯（Lazaris）曾说：“阴影包含了人生的线索以及改变的秘密。这样的改变能影响你身体的每一个细胞，甚至你的DNA遗传信息。”换句话说，内心的阴影决定了我们的本质，决定了我们究竟是谁。只有直面阴影，我们才能体验积极与消极、光明与阴暗融为一体的那种完整感觉。只有承认和接受完整的自我，我们才能拥有选择的自由。如果我们压抑内心的阴暗面，拒绝承认它的存在，就会为它所奴役。

内心的阴暗面尽管是消极的，却可以起到积极的作用，为我们提供指引，让我们的存在得以完整。只有受到压抑的时候，它才会转入地下，悄悄影响我们的生活，对我们造成伤害。



向本性回归

接纳和拥抱心中的阴影，可以让你的生活发生彻底的转变，宛如丑陋的毛毛虫破茧而出，化为美丽的蝴蝶。你不必再刻意掩饰，不必再假装成另一个人，也不必再努力证明自己，因为那时你会拥有足够的自信。拥抱阴影，找回完整的自我，你就可以自由追求自己想要的生活。

爱自己，接纳自己，让完整的自我充分表达出来，不去刻意掩饰内心的“缺陷”，这是每一个人与生俱来的本性。然而，随着年龄的增长，我们会受到周围人们的影响，开始刻意讨别人的喜欢，把那些可能惹人生气的想法深深掩藏起来。结果，在长大的过程中，我们也就逐渐丧失了纯真自由的本性。

要找回完整的自我，让生活变得快乐而充实，我们必须重新体验这种毫不掩饰的纯真。这是心灵成长的必经之路。在沃尔什的著作《与神对话》中，神说：

“完美的爱之于感觉，正如纯白色之于色彩一样。人们总以为白色是缺乏色彩的表现，却不知道白色包容了一切色彩。



同样地，爱也不是缺乏感情的表现，而是所有感情的融合，是整个心灵世界。”

爱是加法

爱包容了一切感情——也包括那些我们努力掩饰的想法和感情。荣格曾说：“与其做好人，我宁愿做一个完整的人。”在努力做“好人”，努力追求别人承认的同时，我们是否已经迷失了真实的自我？

在成长过程中，周围的人们让我们相信，我们所具有的特质可以用“好”与“坏”来区分，“好”的特质应该发扬，“坏”的特质则要改正或掩饰。这样的思维方式，自从我们学会分辨“自己”与“别人”的那一刻起，就逐渐确立下来。然而，随着年龄的增长，我们会逐渐意识到，世界是一个统一的整体，我们与别人的心灵是连接在一起的。

从这样的角度出发，我们不禁要问，“好”与“坏”真的是客观的标准吗？我们真的应该去除自己身上那些“坏”的特质吗？可是没有坏又何谈好？没有恨又何谈爱？没有恐惧又何谈勇敢？