

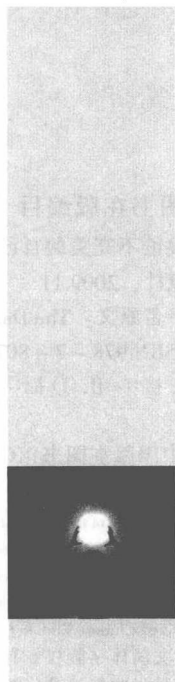
The Dark  
Side of the Light  
Chasers

# 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◎著  
严冬冬◎译

吉林文史出版社



The Dark

# 接纳不完美的自己

[美] 黛比·福特◎著  
严冬冬◎译

吉林文史出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

接纳不完美的自己 / (美) 福特 (Ford, D.) 著; 严冬冬译. —长春: 吉林文史出版社, 2009.11

书名原文: The Dark Side of the Light Chasers

ISBN 978 - 7 - 80702 - 950 - 2

I. 接... II. ①福... ②严... III. 人格心理学—通俗读物 IV. B848 - 49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第195870号

The Dark Side of the Light Chasers by Debbie Ford

Copyright © 1996 published by arrangement with Riverhead Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.  
Through Bardon-Chinese Media Agency

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

Simplified Chinese Edition Copyright © 2009 by Jilin Literature & History Publishing House

中文简体字版权专有权属吉林文史出版社所有

吉林省版权局著作权登记

图字: 07—2009—2205号

## 接纳不完美的自己

The Dark Side of the Light Chasers

---

作 者: 黛比·福特

译 者: 严冬冬

责任编辑: 高原媛

责任校对: 高原媛

封面设计: 尚书堂

出 版: 吉林文史出版社 (长春市人民大街4646号 邮编: 130021)

网 址: www.jlws.com.cn

印 刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

开 本: 640mm × 960mm 16开

字 数: 130千字

印 张: 15

版 次: 2009年11月第1版

印 次: 2009年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80702 - 950 - 2

定 价: 27.00元

---

版权所有 翻印必究

## 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，就可以少走多少弯路，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，你做得得到吗？

真的做得得到吗？

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



<b>第一章</b>	<b>物质世界与内心世界</b>		001
	否认躲藏的大骗子		002
	向本性回归		004
	爱是加法		005
	成为自己的美丽偶像		006
	一定要纠正这一切		008
	“贱”也是一种礼物		009
<b>第二章</b>	<b>追逐心灵的阴影</b>		013
	只要是人，就会不完美		014
	我们都需要恨		016
	只有理解了恨才能理解爱		020
<b>第三章</b>	<b>心中的世界</b>		029
	你是你，是我，也是宇宙		030
	城堡内的房间		033





我也可能骂小孩 | 035

穿别人的鞋走路 | 037

爱上白痴 | 039

#### 第四章 找回真实的自我 | 047

否认会让情绪触电 | 048

拥抱种族歧视者 | 050

别人的缺点就是我的缺点 | 053

注意伪装的行为 | 056

别人就是自己的镜子 | 059

#### 第五章 认识阴影，认识自我 | 067

人人皆有金佛 | 068

不要成为伪装大师 | 070

阴影会隐藏 | 072

看到了你在说什么 | 075

探索阴影的第一步：揭露 | 078

每一个回馈都是祝福 | 080

#### 第六章 这就是我 | 087

我就是这样的 | 088



吸引一群笨蛋男 | 090  
你们其实没区别 | 092  
放不下的“女人” | 097  
拥抱我的疯狂 | 098  
用声音释放情绪 | 102  
愚蠢，也是一种力量 | 106

## 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
- 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



C

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”，这是每一个婴儿与生俱来的本性。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，随着年龄继续增长，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？我们真的应该祛除自己身上那些“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？

