

HarperCollinsPublishers
哈珀·柯林斯出版集团

Why Good People Do Bad Things

好人为什么想做坏事

把黑暗变成一种力量，和另一个“自己”做朋友

(美)黛比·福特(Debbie Ford) 著 何伟晨 译



《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

好人为什么想做坏事

把黑暗变成一种力量，和另一个“自己”做朋友

〔美〕黛比·福特 (Debbie Ford) 著 何伟晨 译



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 / [美] 黛比·福特著; 何伟晨译. — 重庆: 重庆出版社, 2009.12

书名原文: WHY GOOD PEOPLE DO BAD THINGS

ISBN 978-7-229-01616-6

I. 好… II. ①福…②何… III. ①心理状态—自我控制—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第229077号

好人为什么想做坏事

HAOREN WEISHENME XIANGZUO HUAISHI

[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: 彭丽莉

责任校对: 夏则斌

版式设计: 洪菲

封面制作: 刘军 郑少媚

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

深圳市美嘉美印刷有限公司制版 印刷

重庆出版集团图书发行有限公司 发行

邮购电话: 023-68809452

E-MAIL: fxchu@cqph.com

全国新华书店经销

开本: 880×1250mm 1/32 印张: 6.5 字数: 135千

2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

ISBN 978-7-229-01616-6

定价: 24.80元

如有印装质量问题, 请致电: 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國大陸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员、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。



王妘溱 (Vivian Wang)

大中华地区资深工作坊导师和教练
鸿利管理顾问工作室创始人

阴影的力量

伟大的瑞士心理学家荣格说“阴影就是那个我们要隐藏的自已。”每一个人都有一些特质或人格不想让别人知道。也许你不想别人知道你脾气暴躁，也许你不想别人知道你经常心情低落，也许你不想别人知道你很软弱，胆小，甚至也许你不想别人知道你有力量，很坚强。为了要隐藏这些特质，我们压抑或否认它们。这些被压抑的部分变成阴影，隐藏在黑暗中，没有光亮，没有被照顾。

这些被压抑的阴影特质形成了属于它自己的人格和生命力。就好像把一个人关在地下室，它在下面做一些事情来引起注意力，好让我们把它放出来。当不注意的时候，它就偷偷跑出来，做出一些令我们自己和所爱的人都很震惊的事情。然后，我们摸不著头绪也很困惑

自己到底是怎么了。例如：一个备受尊敬的大学教授突然传出受贿的丑闻；一个好脾气爱家的老公突然施加暴力打老婆；一个慈祥的母亲突然把小孩打死；以忠诚著称的明星却被发现有婚外情……这些都是阴影的表现。当我们没有处理阴影，这些阴影就会用一种有害的方式表现出来，摧毁我们的生活和身边的人的生活。这是为什么我们要处理阴影。

第一次接触黛比·福特是在2001年，我阅读了她的《黑暗，也是一种力量》(*The Dark Side of the Light Chasers*)。冥冥之中，自有机缘，2007年我到美国纽约接受黛比的亲自培训。我可以打从心里说，黛比是我所遇到过世界上最伟大的导师之一！黛比独特而有力量的阴影工作为我打开了一扇新的大门。通过她的阴影工作坊，我发现我原来可以不带任何羞愧或罪恶感完全地展现自己。我学习到如何从过去生命痛苦的经验中发现礼物和教训，我学习到如何从看似不幸的事件中萃取智慧和祝福。

黛比这本《好人为什么想做坏事》(*Why Good People Do Bad Things*)可以说是她阴影工作的经典之作。黛比运用她优雅流畅的文词，以“沙滩球效应”做比喻来说明当我们压抑我们的阴影所产生的后果。在书中，她一针见血地指出人类的20个面具并且揭露每个面具背后的真相。然后，她提供了充满爱和慈悲的疗愈配方来将我们内在的分裂缝合。最后，她带领我们踏上美丽而神圣的宽恕旅程让我们回归到最完整最真实的自己。

如果你愿意在自己的阴影下工夫，踏上这个改变生命的旅程。我向你保证一个超越你所能想像的更伟大的未来现在正在等著你。如果你现在正拿着这本书，那么我要恭喜你，因为你的生命即将展开全新的一页。当你开始阅读这本书，你的生命将从此不同！

而且，生命从这里开始将越来越棒！

最后，我想说我很开心也非常荣幸可以为黛比在中国大陆出版的第一本书写序。在这里感谢中资出版社，将这么棒的书带到华人世界。

你可以登陆 www.honglileadership.com 或通过 info@honglileadership.com 和 Vivian 联系。



权威推荐

人常常会害怕自己的负面特质，会刻意去掩盖自我的阴暗面，而这给某些生活的悲剧埋下了伏笔。《好人为什么想做坏事》直面了我们一直在回避的阴暗面，并从中挖掘出积极的力量，正如作者所说：痛苦也是一种精神杠杆，能撬动新生活的大门。

——蓝心心理网 (www.lansin.com)

黛比·福特提倡重塑与回归迷失的真我，教导读者发掘并拥抱自己的阴暗面，以发挥自己的全部能量。

——《出版商周刊》

黛比·福特指出了人类最大的悲剧：真我的丧失以及由此导致的自我破坏。我真诚地向每一个人推荐这本书。

——哈维拉·汉德斯
哲学博士、《一天一点爱恋》作者

黛比·福特明晰地解释了我们压抑自己内疚、羞

耻情绪的根源，说明了否认的心理机制对自己对他人的危害。然后她提供了可操作的治疗方案，让我们回归真我。我相信每个人都将从《好人为什么想做坏事》找到自己精神完整的方法。

——狄巴克·乔布拉
《佛陀：启蒙故事》作者

《好人为什么想做坏事》是黛比·福特最重要的著作之一。无论是自我伤害还是伤害社会的行为，都是源于我们对心理阴影的否认。让我们愈合心灵的裂痕，我相信每个人都需要这本充满真知灼见的书。

——安德鲁·哈维
《人子》作者

黛比·福特用一种惊人的方式揭示了人们心灵的阴暗面，她是探究人类深度的伟大的冒险家。

——马里安妮·威廉森
《奇迹年华》作者

黛比·福特引领我们了解自我，了解慈悲，了解我们最渴望的幸福。我深深地为黛比·福特的智慧和她博大的心灵而感动。《好人为什么想做坏事》将帮助千千万万的人。

——艾伦·科恩
《如何改变你的生活》作者

一本非常有帮助的书。

——保罗·巴比克
《当精神病患者去工作》合著者

《好人为什么想做坏事》深刻探讨了人性的两面性。

——理查德·莫斯
《发现意识的力量》

我一直觉得我的性格里有对立冲突的两面，《好人为什么想做坏事》用详尽的材料解释了这一点。这本书让我了解了自我伤害的根源，更重要的是，还为我提供了良方，让我在生活的选择上有了正确积极的方向。

—— Bethany

《好人为什么想做坏事》的许多心理分析方法都源于马斯洛、埃里克森等先锋心理学家的理论，黛比·福特认为深层的精神问题经过很长的时间也会产生作用，人只有顺从天性才可获得成长。这本书能帮助我们看清自己，也看清他人，并且向积极的方向转变。

—— Cynthia Sue Larson

这么多年来我一直为自己的不完美而挣扎而痛苦，《好人为什么想做坏事》让我改变了对自己的看法，让我勇敢地接受了自己的阴影，接受自己并不是一个完美无缺的人这一事实。本书启迪了我，并解放了我的心灵。

—— Clare Mc Carthy

很多人不能接受自己性格兼光明和黑暗的两面，因而无法获得内心的平静，黛比·福特探讨了这一困扰千千万万人的问题，并提出了具体可行解决的方案。

—— C. Edwards

《好人为什么想做坏事》揭示了我们过去的伤痛是如何控制我们现在的生活，如何影响我们与周围人的关系。黛比·福特用通俗简洁的语言为我们阐明：心灵里被压抑的阴暗面导致了难以融入环境，难以与他人建立良好的关系。

—— C. Kanstrup

《好人为什么想做坏事》真是一本很棒的书，书中充满了让人警醒的智慧和对人类无尽的爱。黛比·福特就像一位天使，优雅地带领我们从地狱走向天堂，跟我们分享生活教给她的经验。

—— Dave Carpenter

黛比·福特认为：每个人内心的伤痛既可以是危险的触媒也可以是精神的礼物，自我伤害的心理需要得到我们的关注，羞耻感自有其价值，否认的心理机制可以是生活的祝福也可以是心灵的负担。《好人为什么想做坏事》让我们从新的视角去看这世界。

—— O. Brown