



SHADOW INTO LIGHT

重建自我

S
从阴影走向光明
SHADOW INTO LIGHT



熊汉忠 吴思娜
弗兰克·卡德勒

美

著 译

图字: 01-2005-6293

图书在版编目(CIP)数据

重建自我:从阴影走向光明/(美)卡德勒著;熊汉忠,吴思娜译.——北京:现代出版社,2005

ISBN 7-80188-693-3

I.重… II.①卡…②熊…③吴… III.成功心理学-通俗读物 IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 137796 号

责任编辑 张俊国
出版发行 现代出版社
地 址 北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码 100011
电 话 010-64267325 010-64240483(兼传真)
电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷 博通印务有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 16.25
版 次 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷
书 号 ISBN 7-80188-693-3
定 价 28.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

弗兰克·卡德勒
(Frank D. Cardelle,
1946 -) 博士

简介

一位属于全世界的美国心理学家。在近40年的心理学职业生涯中，弗兰克博士有20余年长年奔走于世界各地，其专业足迹遍及60个国家，并在39个国家成功举办不同主题的心理工作坊，故被业内同行誉为“国际心理学家”。其研究方向分别涉及心理咨询与治疗、领导力培养、人际关系、压力管理、危机与冲突解决以及个人规划与发展等多个领域。培训对象不仅有心理咨询师，还包括联合国官员、政府官员、企业家以及职业经理人等。主要著作有《重建自我——从阴影走向光明》、《成为兄弟的旅程》、《青年和成年》、《男人的灵魂》、《世界末日》、《男人和女人》以及《飞翔的鹰》等，这些著作已分别以俄文、西班牙文、匈牙利文等9种语言出版。弗兰克博士的著作及其心理培训，总能触及读者与学员的心灵，因而在全球范围内产生了广泛影响。

SHADOW INTO LIGHT
SHADOW INTO LIGHT
SHADOW INTO LIGHT
SHADOW INTO LIGHT
SHADOW INTO LIGHT
SHADOW INTO LIGHT



弗兰克博士与两位译者



弗兰克博士在中国举办的工作坊



译者的话

2005年的春节刚过,经一位西班牙朋友介绍,我和北京师范大学心理学院的石林教授、北京外国语大学国际交流学院的吴思娜博士一起,接待了一位来自美国的特殊老头:本书作者弗兰克·卡德勒(Frank D. Cardelle)博士。说他特殊,原因有三:长发、工作坊,还有他的经历。一个老头,却留着一头几乎全白的长发,并扎成一根马尾巴似的发辫,这个新异刺激仿佛成了他耀眼的商标,让所有见到他的人一见难忘;他的工作坊也与众不同:随身携带的大袋子里装满了各种道具,这些道具似乎都充满了魔力,让所有参与者真正心身齐动,更为奇妙的是,在参加了他的工作坊之后,你会发现尽管身子很累,而心里却有一种脱胎换骨的畅快感,以及留在心灵深处的思索与回味;也许最为特殊之处还是他的经历:一种使命感,使得他在40年的心理学生涯中,竟有20多年奔走于世界各地,如果加上中国,共有60个国家留下了他的专业足迹,并且,他在39个国家成功举办了不同主题的心理工作坊,故乡美国反倒成了名副其实的他乡了,难怪业内同行称他为“国际心理学家”了。用他自己的话说,他只是一个背负着特殊使命的没有国界的“旅行心理学者”。

在弗兰克博士首次访问中国期间,我们帮助他在北京师范大学心理学院、北京外国语大学国际交流学院以及国际商学院等高校举办了三期专门面向大学生的工作坊,主题分别涉及压力应对、危机处理以及领导力;随后在北京卡耐基学校举办了二期面向职场人士的工作坊,主题分别为个人成长与领导力。匆忙之中举办的这几期初级工作坊,虽然都是介绍性的、非正式的,但是从这几扇小窗口所看到的诱人景色已足以让我们兴奋了。于是,在弗兰克博士即将离开中国之际,我们决定邀请他再





访中国,以便系统而全面地将他的“宝贝”挖出来,与更多的国内同行分享;同时决定从他的著作中选择一本相对通俗的译成汉语,以帮助更多的中国读者了解弗兰克博士的工作坊及其完整的思想体系。于是才有了这本《重建自我——从阴影走向光明》中译本的问世。事实上,在中译本之前,此书已先后被译成匈牙利文、西班牙文、俄文等9种语言,从而影响了数以万计的各国读者。毕竟,从一个专业心理学家的角度,加上长年奔走于世界各地的丰富而独特的体验,创作这样一本普及性的心理学著作,在业内并不多见。因此,他的读者群遍布各个阶层。不仅从事心理学应用的咨询师与培训师们可以从中学到一些操作性的有效方法,并且,对于正在成长中的青少年如何认识与接纳自我,以及人们怎样发现与重建自我领导力,本书毫无疑问也有很高的参考价值。

除了吴博士和我本人外,参与本书翻译的还有旅居美国的陈骐博士、李莹丽博士。具体分工是:前言(熊汉忠)、第一部分(李莹丽)、第二部分(吴思娜)、第三部分(熊汉忠)、第四部分(陈骐)。译稿完成后,由吴博士和我一起分别逐章审校,并由我对全书的文字作最后定稿。翻译过程中,一些专业名词的译法听取了石林教授的意见;校稿过程中,分别得到牟书、王春兰、黄天兰、孟孝梅、陈莉等人的热心帮助,在此一并致以诚挚的谢意。

由四位博士通力合作翻译这样一本心理学通俗读物,一方面是为了让作者放心,另一方面也是想尽可能让读者满意。在尽力的同时,我们也热诚欢迎广大读者批评指正。

熊汉忠,2005年10月于北京卡耐基学校
电子邮箱: xiong5199@yahoo.com.cn



前言

从阴影走向光明

只有当我们能有意识地选择生活在这个世界上……友善地对待和尊重阴影中我们的恐惧……泯灭陈旧、幼稚的希望和习惯……迎接生命带来的挑战……坦诚地处理我们的人际关系……让我们的生命充满更有创造性的、使我们强大和健康的各种可能……原谅我们自己和那些造成我们痛苦的人……只有这样，我们才算是作好了准备离开我们的阴影，走向光明，靠近我们的命运和使命，并掌握、领导它们。

注意！继续看下去之前必先了解本部分

下面是一张随机罗列的习惯和特质的清单，这些习惯和特质将我们与天生的领导力“分离”，它们代表着我们所有的、用于组织我们生活中隐藏的(无意识的)信念、态度和行为。问题是它们中的大多数是我们从小就形成的，但并不适用于我们成年人的生活情境。

请仔细阅读下列清单，看看哪些是你有的，哪些是需要注意和改变的。

促使“分离”的特质和习惯是：

- A…… 自我评价低，不珍惜自我
- B…… 撒谎，过多地找借口和狡辩
- C…… 阻碍发展的记忆
- D…… 拒绝原谅和放弃



- E…… 滥用想像力
- F…… 浪费和乱用创造力
- G…… 必须永远正确
- H…… 糟糕的交流技巧——不善于倾听和陈述
- I…… 不能友善地对待自己的恐惧
- J…… 没有清晰的目标
- K…… 缺乏承诺
- L…… 害怕冒险
- M…… 不能对自己的生活负责
- N…… 失去了希望
- O…… 胆怯
- P…… 没有梦想
- Q…… 不爱自己
- R…… 妄自尊大

读了这些随机排列的清单，你在自己身上看到最吻合的特质是哪些？哪些对你的生活和人际关系造成了最大的问题？请在那些特质旁做个记号。

在这本书里，我们将了解这些“分离”，了解其历史和特征。我们的任务是学会如何把这些特质习惯转变成新的特质和习惯，以帮助我们“重新连接”。本书的主要目的就是学习和再学习如何这样做。

从我到你再到我们

本书的灵感来自一组很受欢迎的、我称之为“领导力、权力和创造力”的工作坊。总共有几百人参加了这组工作坊，一开始大部分是管理者，后来是来自各行各业的人。在这些工作坊里，我开始看到不断增长的、深入理解和运用领导力艺术的需要。我称之为艺术，是因为我认为真正的领导力应该是一种艺术。让我们想想，要在这个不断变化的现代世界里成





为有想像力、有活力的领导人,需要我们在情绪、智力和创造力方面作出巨大的努力。这个世界正在一个巨大的浪峰上,面对一个不能完全预测的未来。要适应这个挑战,需要特殊的人才,无论是男性还是女性。这种人才必须有毅力和力量,能冒险,能解决问题,在采取行动前既要有“车头灯”,也得有“车尾灯”,可以看清两个方向。这可真不容易,但是领导力也不是为了“容易”,对吗?这就是领导力的意义:迎接生活带给我们个人、家庭、社区和工作的挑战;直面这些问题,不断学习和成长。

我最关心的是我们今天实在缺乏最需要的领导人,他们正忙着写书、做专题讲座、搞培训等等……我重申,这样的人只是少数。毕竟,领导者也是人,不会对什么事情都有答案,不是总知道该怎么做,也会犯错误。但是他们教给了我们一些简单的道理:领导力是关于我们在生活中“如何做”和“做什么”的问题的,是关于我们的信仰、价值观和行为如何起作用的问题的。这些问题是我们生活中最重要的,也是我们最容易视为理所当然的问题。不奇怪为什么有人要来教育和展示如何成为领导人,因为我们和领导力失去联系太久了。在我的工作坊、职业生涯以及自己的生活经历中,我一次又一次地遇到这种情况。我们生来就有那么多领导力。现在的问题是:“它去了哪里,尤其是在我们最需要它的时候。”

这些领导人不能同时出现在所有需要他们的地方,就算他们想这么做也不可能。所以在没有他们的时间里,我们仍然要继续自己的生活,挣扎着寻找自己的路,成为对别人来说是最好的领导者,知道如何做,也有能力那样做。注意:也许我们会发现,我们实际知道的比我们原以为知道的要多得多。我们不过是把那些知识放在了某处,然后忘记了那个地点。另外,许多学者和社会工作者在辩论领导者是“天生的”还是“可以被培养出来的”。是的,有人乐于让我们相信有的人天生就有特殊能力,可以成为领导人;另一些人则相信通过教育、培训和经验的适当结合,可以创造出所需的领导人来。这个争论让我们知道甚至是那些“领导型的专家们”都不能对“什么是什么”的问题达成一致的意見,所以我们就用自己的能力和资源处理自己的事情。归根结底,我们有责任去探索、发现或者重新发现自我。



我写这本书的原因之一是：创造一个帮助我们成为自我生命主人的过程，同时唤醒我们沉睡或者隐藏已久的部分。我们有无限的能力。为什么我们只用一部分能力，然后相信自己没有能力做更多的事呢？这本书的目的就在于改变这样的情况。本书另一个目的是：探索我们心灵深处的、被我们避之如瘟疫的阴影；那阴暗的压抑部分，那被别人或者我们自己否认的自我和生命的组成部分。人人都有心理上的阴影，它们通常被叫做“黑暗面”。杰出的瑞士心理学家荣格是第一个谈到阴影的人。阴影是我们为了形成一个更平衡的人格必需学习接受和整合进自我的部分。个人、家庭、城市、国家，所有这些都拥有其阴影。

从这个认识出发，我们不仅仅会知道自己的真相，而且知道我们的真相只是一个更大真相的一小部分（注意，领导力来自真相，真相是我们最伟大的领导力的源泉）。要知道，我并不是在讲什么新的知识或者要谁相信什么教条。我所说的是我们自己的真相，对自己的所知所感诚实。这样做并不容易。不奇怪我们不得不把所知所感隐藏在自己和别人的背后，不敢让别人看见和知道它们的存在。我们内在的黑暗面有双重功能，一方面，它会使我们痛苦，另一方面，它也可以教会我们摆脱恐惧和危险，因此，它既能“教育和领导”我们用一种更具创造性的方式生活，又可以成为我们最可怕的噩梦。明与暗是不可分的，它们相得益彰，不可独存。同样，没有它们，我们也无法生存。它们是用以生存和创造的工具，它们是自然界里持续进化的领导者。黑暗是我们的朋友、同盟和导师，我会在这本书里告诉你们为什么。

在成为心理治疗师的三十多年里，我在无数人——我的来访者、工作坊参加者、同行、朋友以及我自己——身上都看到一种空虚的情形。我在东欧、西欧、南美、美国、加拿大和俄罗斯等地旅行以及培训时都看到这种空虚的存在。它几乎遍布世界上的每一个角落，成为了一种流行病，一种“灵魂”疾病，它影响我们的人际关系、职业目标和努力，以及我们的自尊和自我认知。现在我们应该进入这个“黑暗的洞穴”，看看在这个内心的空洞里到底存在什么。我们要确切地知道“那里有什么”，而不能再被我们自己想像的东西纠缠、吓坏了。我发现经常是这样的情况：我们惊讶



地发现我们“自以为那里有”的东西和我们“在那里找到”的东西完全不一样。这本书要谈到如何进入“空虚”，并且将会告诉我们应该如何开始旅程，找到我们内心里藏着的指南针和地图，重新发现在空虚的空洞下面深深隐藏着的充实。我这番话无疑要让一些人惊讶，但对另一些人来说一点也不奇怪。正如到处都有这种空虚饥饿的人，也有相当一部分人正在着手处理这种空虚。以前从来没有这么多人正在体验新的生活方式、新的人际关系并去追求更合适的职业。以前也从来没有这么多人在反省自己的“内部”，而是依赖于“外部”的条件来寻找这个问题的答案。今天的人越来越少成为“电视迷”，他们把自己的生活变成记录片。我把我的书献给这样的人，给那些更多地采取行动、改变现状的人们。他们不是仅仅站在后面抱怨和责怪，而是在行动。

我要重申，我们可以成为自己的领导者，而不是在那里等别人来给我们领路。成为一个领导者要学习相信，不仅仅是相信已知的自我，也要相信我们身上尚未知道，或正在开始了解和学习的部分。相信自己需要时间和经验，它不是一天就可以完成的，正如我们不能立刻就成功、成熟、学会爱或找到答案一样。生活不是这样的。

在这些年的生活与职业生涯中，我领悟到这样一个道理：生活回馈我们的等同于我们愿意和能够付出的。如果我们愿意把自己的“全部”投放到生活里，那么我们的“全部”就会被回赠给我们。也许不是一下子全部都回来，也许不是以我们希望的方式回来，但是最后，它总是以其自然循环的方式回来，而且，它以不同的方式回来，通常是以我们从不知道的方式。这本书是献给那些在寻找生命中更具有创造性以及成熟领导力的“真正领导者”的；而不是给那些只会坐在安乐椅里喊着“给我”的幼稚的“婴儿型的领导者”的。需要搞清楚的是：这两种类型的领导者之间是有本质区别的。如果我们不知道这个区别，那么，现在就是我们唤醒我们内部沉睡的领导力的时候。那些愿意这么做的人会继续阅读这本书，而那些不愿意这么做的人会觉得无聊和不耐烦而去做别的事。这是他们的选择。

虽然我在这本书里的任务和目标是加深我们对领导力的理解，但是



我希望能做得更多一些,而不是仅仅限于理解。首先,一个没有领导力的生活就像是一艘陷于风暴里没有桨的船。其次,这种生活也很像半夜迷失在大森林里,没有手电筒、指南针或者指路的地图。没有领导力我们就不能给我们的目标、梦想提供指导性的动力。想像一下一个不再能把血液挤压到循环系统里去的心脏吧,我们不能离开一个工作着的心脏而生存。想像夜晚的黑暗消失,黎明到来的情景:日与夜是如何交替持续的?进化会产生什么?一个土著老人说过:“如果有一天当我们早上醒来再听不到鸟鸣,我们就死了”。什么意思呢?没有自然循环,生命也就不在了。我希望能触及这个自然循环的更深处。如果我们将在我们的生活和事务上开始新的领导,那么,我们就必须去了解自然和我们自己的核心。只有这样做,我们才能找到存在于我们内部、与生俱来的古老而富有创造性的财富。是的,我们必须找到这个资源,探寻敏锐的生存问题。

关于领导力,我们需要更多地了解什么?我们的领导力必须建立在人类和创造精神的基础上。它必须是触及心灵的,必须来自那种激发生命力、促使人类产生正直和尊严的源泉。

领导力不仅仅针对企业经理、大学教授或部队军官这些人,它还会触及家庭、社区、学校甚至国家的核心。你可能会说,“当然,听起来像一个很棒的梦想”,你甚至会说我是一个理想主义者和梦想家。你这样说是对的。你们所不了解的是我并不害怕梦想。我写这本书和做我一生中所做的工作都是为了让这个梦想成真。我们今天最大的问题是:人们不再梦想。没有梦想,就没有希望。没有希望,就没有明天。梦想是我们未来的血液。我们的未来首先来自于我们的梦想,然后来自我们把梦想变成现实的行动。

领导者是天生还是后天形成的?我会说他们是两方面因素共同作用的结果。首先,领导力是许多原型和资源里的一个。它是我们在这个星球上进化的指导原则和资源之一。没有这种资源的指导,就不会有未来。其次,我们每个人在自身生命的演变中都起到一定的作用。在这个意义上,我们所有人都是各类的领导者,在家庭、社区、学校、工作单位乃至整个世界上。领导力有很多种,每一种都适应一定的需要,无论这些需要是个



人的、职业的还是社会的，或者是更独特和更有创造性的。

我们的命运各不相同，但是我们都必须参与寻找、认识和体验我们各自的使命。人生的使命并不是直接从天上掉到我们头上，我们必须通过努力把它找出来。

学习寻找和成为自己的领导需要一种完全的投入。这是我们必须走的路，是我们必须做好充分的准备，然后全心全意投入的行为。要学习和主动成为自己的领导，我们要有走苦行僧之路的意愿。面对我们阴影里的恐惧和面对我们最大的敌人——我们自己，要求我们振作很久以前的斗士精神，用新的心灵、目光和目标给它力量。要达到这样的目的，我在本书里的作用就像催化剂。我的任务是挑战、激发并超越我们自身在思想、感情、信念和选择上的舒适区，轻轻剥下我们虚假的、骄傲的面具，让我们赤裸裸地站在我们自己的真相和谎言面前。让我们最大限度地使用我们的想像力和强大的资源去创造、梦想和设计人生。让我们触及自己心灵的最深处：我们为什么来到这个世界？这个最深处在半睡半醒之间，这种情况发生在我们的早年，在我们非常弱小，还没有能力改变现状的时候。本书的魅力将是关于重新学习和重新回忆如何回家，回到我们的深处，回到我们藏在黑暗帘幕后面的部分。那是我们最丰富的创造力的资源和温床，是生命最宝贵的秘密。

本书将分成4个部分，共12章。你会发现，每一个部分和章节都与其他部分和章节有内在的联系。为了行文的清晰和流畅，我不用脚注，尽量不引用其他作者的原话。如果我引用了，我会在文中说明。通过联系我个人的经验和挑战我个人的创造性，我尽量全部用自己的语言表达观点。我发现倾听自己充满创造性的心声确实是一个不错的体验。

本书的素材来自我的一部分工作坊，以及我在世界各地旅游与生活的亲身经历。除此之外，就是让我写下这几页前言的创造性过程了。我真诚地希望在你读完本书后，不仅仅能更深地理解领导力是“什么”和“怎样”领导，你还能开始去拥有，收回那属于你自己的、就在眼前的领导力资源，并且把这些更“可见”的、更强大的资源用到你自己的生活、人际关系和你最需要的地方上去。



我们今天生活在一个与以往不同的时代。以前从来没有这种可能性：人，作为一个物种可能会灭绝。这种可能性给我们带来前所未有的巨大挑战。如果我们还会有明天，那么，如何处理和迎接这个挑战将决定我们的明天是什么。我相信我们能够也正在迎接这个挑战。在地球的每一个角落都有人站起来，清醒过来，着手这个手头最重要的任务。人们在学着对更充分地运用自己的天赋能力说“是”，越来越多的人正在对囚禁自己的局限性说“不”。我们所需要的力量都在我们里面，人们曾经教我们否定它，把它给别人，或别的事物。现在是让我们放弃过去、学习活在当下、成为自己的领导者、学会如何绘制我们的生活蓝图并学会与他人交往的时候了。一旦我们学会了利用自己的领导力，我们就能教育和领导别人也这么做。

在我领你读完这本书的时候，记住，这也是我的另一个旅程的开始，我将像一个自我生命领导力的学徒一样，继续自己的旅程。

现在，我们的旅程开始了。

一个学徒领导人

弗兰克·卡德勒(FRANK D. CARDELLE)





译者的话
前言

第一部分 阴影中的迷失与沉沦 1

第一章 不完整的循环:否定自然、自我、生命和领导力 3

1. 否定自然——第一个分离 5
2. 否定自我——第二个分离 7
3. 否定生命——第三个分离 8
4. 否定领导力——第四个分离 9

第二章 家庭和文化:领导力产生、培养或者被扼杀的地方 13

1. 培养男性成为领导者 18
2. 培养女性成为被领导者 19
3. 教育作为生活和领导力的工具 19

第三章 迷失的儿童、成人与领导者 25

1. 迷失的儿童——别人影响我们 28
2. 迷失的成人——我们自我影响 29
3. 隐藏创伤的代价 31
4. 迷失的领导者——我们影响他人 32
5. 从阴影走向光明——从分离到联系 40