

COURAGE

OVERCOMING FEAR & IGNITING SELF-CONFIDENCE



拥抱勇气， 绽放完美的你

[美] 黛比·福特 (Debbie Ford) / 著
王俊娜 / 译

《纽约时报》畅销书作家黛比·福特最新力作

当你真正发现内心的勇气，点燃自信之光，
你就会更强大、更有魅力！
当你真正了解内心的勇气，你就会大胆地迈步向前，
幸福其实触手可及！



COURAGE

OVERCOMING FEAR& IGNITING SELF-CONFIDENCE



拥抱勇气， 绽放完美的你

[美] 黛比·福特/著

王俊娜/译



吉林出版集团有限责任公司 | 全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

拥抱勇气,绽放完美的你/(美)福特著;王俊娜译. —长春:吉林出版集团有限责任公司, 2014.1

书名原文: Courage: Overcoming Fear and Igniting Self-Confidence
ISBN 978-7-5534-3494-0

I. ①拥… II. ①福… ②王… III. ①成功心理—青年读物②成功心理—少年读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 311771 号

COURAGE, Copyright © 2012 by Debbie Ford, and Translation Copyright © 2014 by HarperCollins Publishers.

Published by arrangement with HarperOne, An imprint of HarperCollins Publishers.

吉林省版权局著作合同登记号

图字:07-2013-4120

YONGBAO YONGQI ZHANFANG WANMEI DE NI

拥抱勇气,绽放完美的你

[美]黛比·福特著 王俊娜译

出版策划: 孙 昶

执行策划: 刘虹伯

责任编辑: 邓晓溪

排版制作: 于 青

出 版: 吉林出版集团有限责任公司(www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街 4646 号, 邮政编码: 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

印 刷: 长春新华印刷集团有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 14.5

字 数: 135 千字

印 数: 1-5 000 册

版 次: 2014 年 1 月第 1 版

印 次: 2014 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5534-3494-0

定 价: 36.00 元



献给世界上所有勇敢的女性，
以及那些为勇敢做自己而甘愿冒险的人们。
同时也献给我超群出众的姐姐，阿里尔·福特，
她的勇气和自信一直激励着我。

重生

一世之重

要怎么擎起

擎不住了

又何得喘息

或许你我永难参透

个中玄机

痛楚是痊愈的肇始

心碎是重生的端倪

成而败

落又起

兴绝相继是真谛

红尘巨浪拍打

流年飞沙砾砾

教我

再不推诿厄难

果敢坚毅普照心底

思绪

平息

张弛着拥抱希望的光影

这饱经锤炼的身躯

又岂容悲恸匿迹

自由的洪流

裹挟几多阴翳

避开暗涌披荆斩棘

也要铭记

你尽可选择

如何对垒强敌

当你蓄势攀登

乌云便散去

绽露前景

是时候了

见证注定的奇迹

我自此重生

阔步前行

面朝破晓

永别幽夜

和你一起

——选自南希·莱文《写给我的人生》

目录

前言 · 1

致读者的一封信 · 5

一种非凡的体验 · 15

一次人生转变的过程 · 24

第一部分 一种全新的认识

罪魁祸首 · 33

与生俱来的信心 · 51

勇敢而充满爱心的战士 · 69

第二部分 从头脑到内心的转化

神圣的引领之法 · 85

屈服之道 · 103

情感之畅 · 120

怜悯之情 · 136

友爱之心 · 154

启迪之象 · 172

至尚之美 · 192

勇士的誓言 · 215

致谢 · 219

关于作者 · 222

前言

在这部自省的书 中，我的朋友兼同事黛比·福特详尽描述了一个十分鼓舞人心且务实的过勇敢生活的蓝图。翻开书页，你就会一章接一章地看到她的开诚布公。的确，她事无巨细。在本书中你会找到让自己充满自信地生活所需要的一切内容。

黛比将自己的转变生动地写了出来，从一个胆小鬼到能够处理生活的琐事，最终成长为一名充满勇气的女性。她倾囊相授，毫无保留。我非常惊喜地看到她对从前那个惊慌失措的自己的迎头痛击，而这会让你获益匪浅。我无须对黛比这本书做画蛇添足的介绍。她清楚地讲述了一种勇敢生活的计划。随着你阅读这本书并吸收她的厚赠，我可以保证，你会从一个新的角度发现自己越发充满自信和勇气，能够解决生活中所有的挑战。

我想就黛比·福特自己对勇气这一概念的应用说几句。当我读这本书的时候，我很诧异黛比是那么心甘情愿将所有的禁忌都抛向风中。在这些文字里，可以说黛比将自己暴露无遗。她展示了一个

作者鲜有的勇气，特别是对她这么一个知名作家而言。几十年来我告诉听众，如果他们想要打破平凡的生活，就必须甘愿改变信念。为此，必须充分理解一件事，即信念是由自己认为的所有正确的事情组合而成的。因此，如果过着平凡的日子而感觉不到生活的神圣意义，那么就必须意识到是内心真实的想法使自己趋于平凡。为了提升生活质量，要试着挑战并改变自己的信念，而这意味着要改变之前你认为正确的东西。

这需要一定的勇气，甚至没有人愿意拥有。就“过去认为是绝对正确的事情，现在看来是一个错觉”这句话而言，就是在把你自己的故事抛弃。不仅要改变你现在的行为，而且要建立一套新的真正的标准，并且要承认那些过去的标准其实是谎言，它们在生命中持续了一段时间并几乎酿成了不同形式的悲剧。坦白承认过去的错误理念，并吸收新的理念是一种充满勇气的行为，对你将要阅读的这本书的作者来说更是如此，即便她已经非常成功。

在这本具有深远意义的充满勇气的书里，黛比·福特做得很好。她不仅改变了自己的观念而接受新的事物，她也为你准备了一个可以照着做的光辉蓝图。她的诚实就是她最大的勇气。

我有幸在纽约欧米茄研究院见证了这种勇气。当时我和黛比都有机会重新审视自己，与心中那个高尚的自我沟通——上帝与我们同

在——而且，我们也承担了读者以及听众的“属灵真理教师”^①的职责。我们相见时黛比住在一个小房子里，在我和我的灵魂伴侣米拉的小屋的隔壁，当时我们正在接受巴西来访的约翰牧师做的精神治疗。每天黛比躺在床上做精神治疗的时候我们都站在她旁边。在约翰牧师精神引导之后，我们都感受到她身体中蕴藏了强大的勇气，而那是一个被罕见的癌症折磨的身体。

尽管黛比十分不舒服，但她从来不抱怨，她感激生命中的每一个时刻，愿意真诚而坦率地和人分享她与癌症艰苦抗争的每一个细节，而之前她将这些都深深地埋在心底，害怕受到人们的议论，但现在她不怕了。恐惧被爱所替代，因为她敢于承认自己，珍视自己的勇气带来的崇高的爱。

我们站在她的床边看着这个美丽的女人将她在本书中精确描述的一切都付诸于实践，总结起来正印证了那句古老的箴言“当恐惧敲响了门，爱去开门，开门时却发现原来门外空无一人。”

让我们采纳黛比睿智的建议，让过去虚幻而陈旧的事都随风去

^①“属灵”，基督教名词。“属灵”这个词出现在《圣经》中，而且多半和“属肉体”、“属血气”作一强烈的对比。而作为一个属灵的人，他的生命不为自我的本性所控制、掌管和影响，他的思想、兴趣、行为都接受圣灵的引导。由圣灵管理他的生命。属灵的人所考虑的不是“我想”，而是在这件事情上，“主的想法是什么，主的心意是什么？”抛开自己的思想、意愿和感受，而让圣灵对之说话。

吧，你的真实在这儿，因为上帝与你同在。充满勇气地生活，一切都会渐渐好起来。我喜欢这本书，我喜欢这种写作方式。而最主要的是，我爱你，黛比·福特，你激励了我。

韦恩·戴尔

致读者的一封信

2010年9月24日之前，我还不知道自己将会经历一段痛不欲生的旅程，我认为自己是一个坚强、勇敢的女人，有自信能够承受一切事情。20岁的时候我挣脱了毒品的诱惑，30岁的时候伤心地离婚，40岁的时候经历了让我觉得天崩地陷的感情背叛。我认为50岁的自己在未来的岁月里一切都会顺利起来。我不仅从这些痛苦的经历中走了过来，而且我有权利利用自己的经历帮助别人渡过难关。

我原准备在土耳其的伊斯坦布尔度过为期一周的假期，然后开展欧洲巡回演讲，不过首先我得等上几天得到医生的许可。从医生那儿我没有得到好消息——我的情况更糟了。我的医生保罗·斯派克卡特总说我的勇气多过理性，担心我不能做出理性的选择。他说即使我在飞往任何地方的飞机上，一旦飞机降落我就会被立刻送到当地的医院。我答应过要同我的好朋友蕾妮娅和史蒂芬碰头，然后在爱琴海航海，接着再到哥本哈根和荷兰当老师。当时我心烦意乱，因为我不能兑现诺言了。

回头看看，医生认为很多症状都暗示我生病了，但当时我没有在意。我认为自己是不可战胜的，一切都很好，而其他人都不理解我。那时，我认为这只不过是去医生那儿做轻度肺炎的例行检查，不过就是一次小感冒，没什么大事。当医生告诉我要去医院进一步检查的时候，我还没有意识到情况的严重性，我甚至为医生和家人给我的压力而感到生气，心思烦乱。我赌气地让妈妈送我到医院。几天后他们说的话都应验了。

24小时之内，我就躺在了手术室里。我非常震惊，他们竟然将管子插进我的胸腔并抽出了4夸脱(3.784升)的液体。手术后躺在床上，我还是不能接受所发生的一切，一次小感冒怎么会对我的身体机能造成这么大的破坏，我无法理解为什么有无数医生在我的病房里进进出出，拿着病历本非常关切地看着我。为什么我应该感觉好些的时候却更糟了？为什么我越来越虚弱？是不是因为即使我尽最大的努力不断地否定、压抑这种想法，但还是无法逃避这个事实：我得了癌症。

2001年医生们在我的肚子里发现了一个哈密瓜大小的肿瘤并将它切除了，他们说那是一个恶性肿瘤，好在肿瘤被包裹了起来，也就是说他们取出肿瘤的时候将我的癌症也治好了。所以，除了每年做一次检查确定肿瘤没有复发之外，我不需要再做其他事情了。尽管他们告诉我好多次了，我从未有过肿瘤会复发或者可能变成癌症这

种想法。在医疗表格上选择时，我甚至都没看过癌症这一栏。四年半之后我又去做了一次检查。这次检查之后，医生给我打电话说“抬起你的左胳膊，摸一下腋窝下面。”他说：“那里生长着一个肿瘤，并且还有三个，一个在你的脾脏上，还有两个在腹部。”我简直不敢相信肿瘤复发了，我仅仅将这个信息告诉了知晓我秘密的几个人。尽管我将这个消息控制在最小的范围内，我还是另外找了医生。我的朋友迪帕克·乔布拉向我介绍了一位非常著名的肿瘤学家丹尼尔·维卡里奥医生，他为我开了我没有吃过的药并制订了没有执行过的治疗计划。空闲时，我同迪派克和大卫·西蒙医生一起飞去黛娜法勃尔癌症治疗中心与其他专家进行交流，讨论这些没有人见过的奇怪肿瘤。后来我不喜欢癌症研究所的医生们推荐的药品或是他们的意见，我就飞到安德逊医疗中心——另一家非常好的癌症研究中心。我带着满头长发离开了那儿，一是因为我的肿瘤没有研究中心其他病人那么严重，二来传统的化疗对我没有用。

我知道应该担心自己的身体状况，无论如何身体健康都应该排在第一位，但是我却感觉不到它的存在。也许我永远也感觉不到，因为我从小就体弱多病，只有90磅（1磅约等于0.453千克，90磅约合41千克）重，他们都叫我小瘦猴子。而我的哥哥姐姐都是又高又壮，浑身肌肉。十几岁的时候我下定决心不能再生病了。除了家人、最亲

密的朋友和同事，没有人知道我患有罕见的软组织瘤以及孤立性纤维瘤（血管外皮瘤），因为我根本就不承认这一事实。否认——甚至不知道我在说谎——还是很有效果的。随着时间的流逝，我竟然渐渐淡忘了这种境况。

我的助理朱莉在医院陪护我，医生告诉她，我胸腔里面的积液和胸壁上的肿瘤已经吞噬了几根肋骨并且导致肺叶塌缩，使我出现肺炎症状。尽管他们现在还不能解释为什么会从我的胸腔里面抽出那么多的液体，但是一种比较可靠的解释是肿瘤向我的胸腔里面排出液体。所以说虽然是肺炎让我住进医院，但实际上是胸腔里面的肿瘤让我在医院里面常住。我的肿瘤学医生离我太远了不能过来看我，丹·布列斯勒，我的儿子宝儿他爸又请了一位内科医生，他催促我去见见这位新来的、非常聪明的肿瘤科医生马林·泽维尔。当我看见她的时候，我认为泽维尔医生是一个开朗、积极、富有同情心的人，她准备同我一起战斗。她保证会有一个好的作战计划来征服这种罕见的不治之症。

在住院最后的日子，一位缓和疗法的医生同我见了面，他致力于减缓病患疼痛。这位医生认为我是一个将死之人。他说他是过来做临终关怀的，顺便看看我。我看着他，觉得他一定是疯了。我是因为肺炎住的院，并且直到现在我还坚持认为癌症和我没什么关系。我看着助理心里说：“这个人是不是疯了？”他说他知道我积极的想法，