

<<承认不完美，心灵才自由>>

图书基本信息

书名：<<承认不完美，心灵才自由>>

13位ISBN编号：9787547203569

10位ISBN编号：7547203566

出版时间：2010-12

出版时间：吉林文史

作者：(美)厄尼斯特·科兹//凯撒琳·凯逊|译者:王国平

页数：228

译者：王国平

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<承认不完美，心灵才自由>>

### 前言

中文版序为什么我们的物质越来越丰富，幸福感却越来越少？

为什么我们的房子越住越大，焦虑却越来越深？

为什么我们的科技越来越发达，困惑却越来越多？

.....人啊！

人，我们的心灵从来没有像今天这样焦渴、恐惧、迷茫和痛苦，我们的心理问题从来没有像今天这样复杂而沉重。

那么，这一切的根源是什么呢？

根源就是人们忘记了自己的根，忘记了自己的本性，彻底背叛了自己。

人的本性是什么呢？

如果用一句话来说，人的本性就是不完美。

人一半是神，一半是兽；人有神性，但不是神；人很美，但不完美；人有能力，但不是无所不能；人能掌控一些事，但不能掌控一切。

然而，遗憾的是，随着能力一天天的增加，我们却忘记了自己的缺陷和不足，变得狂妄自大起来：我们认为自己的能力无限，可以掌控一切；我们认为自己是完美的，可以无所不能。

于是，我们的头脑中便有了一个幻象，错误地把自己当成了神，彻底地背叛了人的本性。

背叛意味着分裂，分裂意味着不完整，不完整意味着迷茫、焦虑、恐惧和痛苦。

背叛让我们的心灵七零八碎、破碎不堪；背叛让我们陷入了无边的苦海。

伟大的心理学家荣格说，一切心理问题的根源，都源于这样一个事实：上帝创造了人，而人却想当上帝。

完美的是神，不完美的是人。

人无完人，是人，就会有缺陷和不足；是人，就会能力有限，就不应该去追求完美。

追求完美是神的事，人只能做人的事。

所以，人去追求完美，就是背叛了自己的本性，踏上了一条痛苦和迷茫的歧途。

很多大龄青年为什么仍在单身？

是因为他们还在寻找自己完美的伴侣！

无数人为什么会选择离婚？

是因为他们发现自己的伴侣还不够完美！一些人为什么会不断跳槽？

是因为他们期待下一个工作会更完美！有的人为什么会患上神经官能症？

是因为他们躲进了自己营造的完美自我里！

还有的人为什么会患上精神分裂症？

是因为那个虚幻的自我分裂了他们的心灵！这山望着那山高，本来就是一个幻觉，然而，追求完美的人却把幻觉当成了现实，不断地去苦苦追求。

结果，越追求，我们的迷茫和痛苦就越多；越追求，我们的心灵就越焦渴。

每一个自杀的人都是一个追求完美的人；每一个酒鬼都是一个想当上帝的人；每一个心理有问题的人都是在追求完美时遭遇挫折而不能自拔的人。

自杀者的心底藏着自大，当他们在追求完美的歧途上撞得头破血流时，他们仍执迷不悟，仍不愿放弃自己虚幻的追求，他们宁愿选择去死，也不愿意承认自己是不完美的。

要拯救自杀者，唯一的方法就是先杀死他心中的自大，让他能够谦卑地对待自己。

每年北大清华为什么会有那么多人自杀，就是因为他们的中心藏着自大。

他们在成为各个重点中学尖子生的同时，自大和追求完美的幻象就深埋在了他们的心底，然而，一旦到了一流的大学，人才济济，幻想破灭了，他们无法接受自己不完美的现实，最终选择了自杀。

很多人的内心都有一个幻象，这个幻象就是追求完美。

但现实是不完美的，他们的追求注定会遭到毁灭。

当完美的幻象破灭之后，一些人仍不愿意承认自己的不完美，仍紧紧地抱着自己的幻象不放，于是，很少的人选择了自杀，很多人则选择了酗酒。

## <<承认不完美，心灵才自由>>

酒是什么？

酒是一种能让人短暂达到完美境地的东西。

在那个地方，他们飘飘欲仙，仿佛成了无所不能的上帝，要风得风，要雨得雨。

所以，酒鬼们常常大话连连，身无分文的人会把自己说成亿万富翁，谨小慎微的办事员会把自己吹嘘成硕大的领导；胆小一生的司机，竟然敢向警察挥拳……荣格说，酒瓶是酒鬼们的上帝。

然而，是幻象，终究要破灭，酒醒之后，酒鬼们就会发现：自己仍是一个身无分文的人、一个平庸的人、一个正在公安局等待处罚的人。

还有一些人，当自己追求完美的幻象破灭之后，他们选择了逃避。

他们一头扎进头脑营造的虚幻世界里，与现实世界完全脱节，他们的心理出现了严重的问题，不是患上了神经官能症，就是患上了精神分裂症。

所以，每一个心理有问题的人，都是一个不愿承认自己不完美的人。

每个人都不完美，每个人都有缺陷，每个人都会犯这样那样的错误。

如果我们承认了这些，放弃对完美的执着，回到当下，我们的灵性就会觉醒。

伴随着灵性的觉醒，我们会变得谦卑和宽容，懂得感恩和宽恕。

承认不完美，并不意味着我们能避免苦难，而是意味着我们能从苦难中重新站立起来。

生于忧患，多难兴邦。

想一想汶川大地震，数万条生命瞬间就被夺走了，巨大的灾难给了我们切身的体悟：生命是那样的脆弱，那样的卑微；人们是那样的无能，那样的无助。

因为我们认识到了生命的脆弱和卑微，所以，我们需要爱和被爱；因为我们认识到了自己的无能和无助，所以，我们需要帮助和被帮助。

认识到自己的卑微和无助并没有让我们逃避和消沉，相反却激发出来一股巨大的力量，让我们能勇敢地去面对，并重新站立起来。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。

回想大地震后的那些日日夜夜，我们手牵手，心连心；我们在帮助汶川的同时，汶川也在帮助我们；我们给汶川送去了物质，汶川则给了我们心灵的救赎。

汶川给我们的绝不比我们给汶川的少。

承认不完美，我们不会感到羞愧，反而会变得谦卑。

承认不完美，我们不会变得消沉，反而会学会感恩。

承认不完美，我们不会变得封闭，反而会学会宽容。

一句话，承认不完美，心灵才自由！

## <<承认不完美，心灵才自由>>

### 内容概要

如果您的心灵正在经历烦恼、焦虑、沮丧、内疚、恼怒、忧郁和恐惧，甚至即将陷入痛苦和绝望……那么，这本书正是您需要的。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近！ 这本书将告诉您：每个痛苦的人心中都有两个我：一个不完美的我；一个完美的我。

不完美是人的本性，因而这个我是真实的；完美背离了人的本性，因而这个我是虚幻的。

追求虚幻的我，就像抓着自己的头发上天，会将人分裂，会把心撕碎。

一切心理疾病都有一个共性：不在真实中生活，而在虚幻中沉迷。

精神分裂症是因为追求虚幻的我，而将自己完整的心灵活活地分裂；神经官能症是为了逃避真实的我，躲进了自身营造的虚幻世界里。

正在经历忧郁、焦虑和痛苦的人，如果不尽快摆脱虚幻的我，就会滑向心理疾病的深渊。

那么，如何才能摆脱虚幻的我呢？

唯一的方法就是找回真实的我。

承认不完美，我们就能找回真实的我，这个真实的我虽不完美，但却完整。

所谓灵性的觉醒，所谓开悟，其本质，就是找到了这个真实而完整的我。

## <<承认不完美，心灵才自由>>

### 作者简介

厄尼斯特·科兹

美国哈佛大学博士，曾任教于芝加哥大学、乔治亚大学、密歇根大学。他是研究美国戒酒协会的第一人，并从戒酒协会的精神中引发出一个广泛的灵性话题——承认不完美，心灵才自由。

《承认不完美，心灵才自由》出版后在美国引起了巨大的反响，被称做“最能触摸到人性灵魂的一本书”。

<<承认不完美，心灵才自由>>

书籍目录

中文版序 第一部分 追求完美是痛苦的根源 第一章 人不能背叛自己 第二章 每个人都是花色的 第三章 上帝爱圣徒，更爱罪人 第四章 什么是灵性 第五章 心灵一旦完整，灵性就会觉醒 第六章 感受灵性 第二部分 唤醒沉睡的灵性 第七章 如何寻找灵性 第八章 灵性与心灵感应 第九章 放弃与觉醒 第十章 灵性觉醒的旅程 第十一章 心灵深处的革命 第三部分 心灵的归宿 第十二章 释然 第十三章 感恩 第十四章 谦卑 第十五章 宽容 第十六章 宽恕 第十七章 归宿

## <<承认不完美，心灵才自由>>

### 章节摘录

第一章 人不能背叛自己一个跷跷板上，一头是神，一头是兽，人则站在中间；人一半是神，一半是兽，不偏不倚，跷跷板才能平衡。

如果人背叛了自己，不管是偏向于神，还是偏向于兽，结果都会让跷跷板倾覆。

——威尔逊人的本质是什么？

人的本质是：一半是神，一半是兽，二者统一，人才完整。

人从来都不完美，但人从来都是完整的。

人不能背叛自己，既不能站在神的一边，也不能站在兽的一边。

如果背叛了自己，人就会分裂，就不完整，心灵就会被撕得破碎不堪。

为什么人们会出现这样那样的心理问题？

根本原因，正在于此。

酒徒为什么会酗酒？

也是因为他们背叛了自己，站在了神的一边，一心想成为无所不能的神。

说到这里，人们不免会怀疑：“烂醉如泥的酒鬼怎么能与完美的神相提并论呢？”

其实，每个酒徒的内心深处都藏着一个追求完美的幻象：自己能掌控一切，自己无所不能。

但是，在现实生活中，他们的幻象根本无法实现，于是他们就把这一幻象寄托在了酒里。

在酒徒的心中，酒瓶就是他们的上帝，他们藏身其中，飘飘欲仙，呼风唤雨。

然而，一旦酒醒，痛苦就会像山一样压下来，让他们万劫不复。

为了当一时的神，付出了一生的代价，这就是酒徒们的真实写照。

要想让他们摆脱酒瘾，就要让他们放弃当神的虚幻追求，回到自己的位置上。

戒酒协会之所以让酒徒们承认自己的不完美，目的就是要让他们放下完美，变得完整。

看一看戒酒协会是如何诞生的，我们就会明白这一切。

1934年12月的一个午后，阴雨绵绵、寒风瑟瑟，在纽约布鲁克林一座豪宅的餐桌旁，两名绅士相对而坐。

白色油桌布铺就的桌面上放着一瓶刚刚从浴室水槽里取出来的杜松子酒。

当身材魁梧的主人威尔逊伸手拿过酒瓶邀客人艾比喝上一杯时，衣冠整洁、相貌堂堂的艾比轻轻地笑了笑，说：“不了，谢谢，我戒了。”

“戒了！”

为什么要戒？

真的能戒吗？

“威尔逊大感意外，不禁放下正在倒酒的酒瓶，关切地望着老朋友，“你怎么了？”

“我不再需要它了，”艾比回答得很干脆，“我信教了。”

“信教？”

信教真能让人把酒戒掉？

扯他娘的蛋！

一时间，威尔逊怀疑他的老朋友是不是糊涂了，艾比可是他多年的酒友啊。

不过，这件事却深深地震撼了威尔逊，他决心与艾比赌上一回。

在他看来，宗教只会让人们去追求完美，根本不可能让人戒掉酒瘾，威尔逊与艾比打赌，他要通过不信教的方法真正把酒戒掉。

后来，戏剧性的结果终于出现了，威尔逊用不信教的方法，彻底戒掉了酒瘾；而信教的艾比则恰恰相反，他没能真正戒掉酒瘾，断断续续地喝了三十年，最后在穷困潦倒中了却残生。

然而，事情并没就此结束，威尔逊还想用自己的方法帮助其他人戒掉酒瘾，出于这样的目的，他和史密斯博士共同发起成立了戒酒协会，并得到了著名心理学家荣格的大力支持，从此以后，戒酒协会犹如甘泉，给许许多多的人带来了福音。

七十多年来，戒酒协会取得了巨大的成功，挽救了成千上万的酒徒。

于是，戒酒协会的诞生便成了二十世纪意识形态史上的一件大事。

## <<承认不完美，心灵才自由>>

人们不禁会问：为什么宗教在酒徒的面前如此苍白无力？

为什么威尔逊的方法却能雷霆万钧？

要回答这个问题，先让我们来看一看宗教和戒酒协会有什么不同——宗教要求人们追求完美，戒酒协会则要求人们承认不完美；宗教要求人们不断克服自己的缺点、杜绝错误，戒酒协会则告诉人们错误是不可避免的，它是人生不可分割的一部分；宗教希望人像神一样完美，戒酒协会则要求人放弃完美，追求完整。

不难看出，宗教和戒酒协会最大的区别是：一个追求完美，一个追求完整。

追求完美，是要把人打造成神；追求完整，是要让人放弃幻象，回归本性。

戒酒协会的纲领《戒酒十二步》告诉我们，人本来就是不完美的，承认不完美，人就会敞开心扉，接纳自己的缺点和错误，最终得到心灵的自由；相反，追求完美，不断克服人性的缺点，人就会陷入烦恼、焦虑、自卑和痛苦之中。

因为完美本来就是虚幻的、不真实的，所以，越是追求完美的人，他们的痛苦就越多越深。

人无完人，每个人都有自己的缺点和优点，追求完美就像是用一把刀将一个人劈成两半，扔掉缺点的一半，只要优点的一半，毫无疑问，这是根本不可能的。

所以，追求完美，实际上就是企图把一个人活生生地分裂，其痛苦程度可想而知。

相反，人如果放弃对完美的追求，承认了自身的不完美，他就能回归真实的自我，变得完整起来，于是，这个人就会轻松释然。

正是因为这个原因，所以，几十年来，许多在心理学和宗教中无法找到慰藉的人，他们最终却在戒酒协会找到了归属，步入了一个崭新的世界。

承认不完美，不仅是酒徒的良药，也是我们所有人的良药，为什么生活中有那么多人会感到痛苦、烦恼、困惑和焦虑呢？

根本原因就在于他们追求完美，把自己当成了神。

人是什么？

人是次于神、好于兽，二者兼而有之的动物。

不完美的人一味地追求完美，这就是很多人痛苦和焦虑的根源。

公元三、四世纪，在埃及的沙漠里有这样一批人：他们甘愿离开繁华的闹市，隐居沙漠，过着无比艰苦的生活；他们以草为食、一禁食就是几周；他们连续几天把自己捆绑在石头上，直至筋疲力尽。

他们究竟是一群什么样的人呢？

这样做的目的又是什么呢？

原来，他们是一群寻求人生真谛的人，他们有一个响当当的名称：“沙漠教父”。

他们与中国隐居深山的苦行僧一样，都是通过受苦受难的感受，来体会人性的不完美。

这些“沙漠教父”告诉我们：因为人不完美，所以很多事情人都无法掌控；因为人不完美，所以我们会犯各种各样的错误；因为人不完美，所以我们总是苦难重重。

人只有接纳了自己的不完美，他们的心灵才能自由；他们才能从痛苦中找到快乐，从荒谬中找到意义，从喧嚣中找到宁静，从黑暗中找到光明。

人本来就是不完美的，所以我们根本就用不着去否认荒谬、喧嚣、黑暗和痛苦。

而且，人也只有在经历了苦难，变得支离破碎之后，他们才能认清自己的本性。

追求完美是人生的一大悲剧，完美的是神，不完美的是人，追求完美的心理实际上是想去扮演无所不能的上帝。

扮演上帝的结果注定会陷入酒精、金钱、权色和各种物质的泥潭。

因此，只有停止扮演上帝，接受错误和缺点，承认无法掌握生活里的每一个层面，我们的心灵才能找到真正的祥和与安宁。

然而，许多人却不愿意承认人不完美，他们醉心于追求完美和控制一切，这样做的结局不外乎有两个：要么烦恼不断，焦虑不安，生活在患得患失的恐惧之中；要么理想破灭，酗酒成性，怨天尤人，整天都生活在抱怨和痛苦之中。

以下这个来自中国的故事，可以帮我们了解人不完美：马祖年轻时痴迷坐禅，一次能坐上几个时辰。

有一天，他的门徒怀让问他：“你这样强迫自己打坐，到底意欲何为？”

## <<承认不完美，心灵才自由>>

” “成佛。

” 马祖答道。

怀让一听，当即坐了下来，拿起一块砖头，专心致志地磨了起来。

马祖看着他，大惑不解，问他做什么。

怀让说：“我要用这块砖磨面镜子。

” “你就是磨到胡子白，也磨不出镜子来。

” 马祖奚落道。

怀让笑了：“哈哈！

你这会儿也该明白了吧，你就是坐到胡子白，也成不了佛。

” 人只能做人的事，而不能去做神的事，马祖一心成佛，就是要让人去做神的事，结果自然便会陷入烦恼和痛苦之中。

人的能力是有限制的，一个人只有认识到自己的局限，他才能成为一个真正的人，一个纯粹的人，一个强大的人，一个觉醒而充满了幸福感的人。

承认不完美，承认人能力的有限，我们就会对他人的不完美产生怜悯，于是，爱便会油然而生。

下面我们将讲述两个觉醒之人的故事：从前有一对兄弟，两人共有一块田和一间磨房。

每天晚上，弟兄俩平分一同收获来的粮食。

弟兄俩一个单身，一个已有家室，生了一大帮孩子。

有一天，单身的弟弟想：“把粮食平分实在不公平，我一人吃饱全家不饿，可哥哥还有那么多孩子要养活。

” 于是弟弟每晚悄悄地拿些粮食放到哥哥的谷仓里。

然而有一天，已成家立业的哥哥自言自语道：“把粮食平分实在是有失公道，我到老来有孩子养老送终，可弟弟孤苦伶仃，到老来去靠谁？

” 于是每天晚上，他也悄悄地拿出一部分放到弟弟的粮仓里。

结果，兄弟俩人清早起来，总是发现自己送出的粮食又神奇地补了回来。

直到有天晚上，兄弟俩在半路上不期而遇，突然明白这期间发生的一切蹊跷，兄弟俩深情地拥抱在一起。

这个故事中，上帝见证了他俩的相遇，赞叹道：“这是一个充满爱的圣地，一个应该建立我庙宇的地方。

” 这片上帝圣名显扬的圣地，是人们出于爱而发现彼此的地方。

因为我们不完美，所以才要彼此互爱，相互扶持；因为我们不完美，所以才要宽容和宽恕；因为我们不完美，所以才要谦卑，才要学会感恩。

上面故事中的俩兄弟，如果他们都觉得自己很完美，能力不受限，不需要他人的爱和支持，那么，这个感人的故事就永远不会发生。

## <<承认不完美，心灵才自由>>

### 编辑推荐

《承认不完美,心灵才自由》是全球心灵类第一畅销书 最能触摸到人性灵魂的一本书美国亚马逊网络书店第一畅销书 美国巴诺连锁书店第一畅销书诚品书店畅销书第一名 金石堂畅销书第一名《出版商周刊》畅销榜第一名 《纽约时报》畅销榜第一名《今日美国》畅销榜第一名“ 该书直指心灵，使人无法逃避，它让痛苦的人觉醒，给恐惧的人力量，让绝望的人看到希望，堪称一本精彩的心灵读物。”

<<承认不完美，心灵才自由>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>