

## <<接纳不完美的自己>>

### 图书基本信息

书名：<<接纳不完美的自己>>

13位ISBN编号：9787807029502

10位ISBN编号：7807029501

出版时间：2009-11-1

出版时间：吉林文史出版社

作者：黛比·福特(Ford.D.)

页数：227

译者：严冬冬

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>

## <<接纳不完美的自己>>

### 前言

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。

## <<接纳不完美的自己>>

### 内容概要

荣格曾问，你究竟愿意做一个好人，还是一个完整的人？

每个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面——阴暗面，亲人朋友不愿意接受，连我们自己也无法面对。

于是，我们不惜代价、竭力伪装成人人喜欢的好人，活得很累。

事实上，我们的每个缺点背后都隐藏着优点，每个阴暗面都对应着一个生命礼物：好出风头只是自信过度的表现；邋遢说明你内心自由；胆小能让你躲过飞来横祸；泼妇在有些场合是解决问题的最好方式……阴暗面也是生命的一部分，只有真心拥抱它，我们才能活出完整的生命。

有人说，这本书应该读三遍，读第一遍会认同，读第二遍会改正，读第三遍会进化。

也有人说，这本书应该买十本，一本留给自己，九本送给朋友。

一人看，一人改变；十人看，十人改变。

## <<接纳不完美的自己>>

### 作者简介

黛比·福特，全美第一名的畅销书作家。

她在28岁以前过着放纵的生活，嗑药、酗酒、感情混乱，“性、禁药、摇滚”是她矢志不渝奉行的人生准则。

原本，她可能因此浪费掉自己年轻的生命，然而，某一天她醒来时，突然产生改过自新的冲动，发现“只有自己能够拯救自己”。

经由内在力量的转化，她从黑暗中汲取智慧和能量，从而蜕变为一个完整而成功的人，并写出名作《接纳不完美的自己》，向普罗大众贡献出自己的经验与才能，期待人人自爱，人人从生命的黑暗中获得大礼，活出真实自己。

她著有《阴影，也是一种力量》《离婚的心灵法则》等书籍，其中《接纳并不完美的自己》是美国图书排行榜上第一名的畅销书。

## <<接纳不完美的自己>>

### 书籍目录

第一章 物质世界与内心世界 否认躲藏的大骗子 向本性回归 爱是加法 成为自己的美丽偶像 一定要纠正这一切 “贱”也是一种礼物第二章 追逐心灵的阴影 只要是人，就会不完美 我们都需要恨 只有理解了恨才能理解爱第三章 心中的世界 你是你，是我，也是宇宙 城堡内的房间 我也可能骂小孩 穿别人的鞋走路 爱上白痴第四章 找回真实的自我 否认会让情绪触电 拥抱种族歧视者 别人的缺点就是我的缺点 注意伪装的行为 别人就是自己的镜子第五章 认识阴影，认识自我 人人皆有金佛 不要成为伪装大师 阴影会隐藏 看到了你在说什么 探索阴影的第一步：揭露 每一个回馈都是祝福第六章 这就是我 我就是这样的 吸引一群笨蛋男 你们其实没区别 放不下的“女人” 拥抱我的疯狂 用声音释放情绪 愚蠢，也是一种力量第七章 聆听内心深处的声音 面具之下的面孔 亚人格带来礼物 与亚人格对话 你的抗拒会持续 我邈邈，是因为我自由 我脆弱，所以我追求更多 倾听就有帮助第八章 重新诠释自我 检视你的核心信念 勇于质疑核心信念 每一滴眼泪都是灵魂之旅 愿意负责就会有力量 “变脸”不是逃避自己 为发生过的事负责 换个活法，从换个说法开始 每件事都是神圣的 黄金藏在暗处 “恐惧的苏珊” 简单的练习 你就是我，我就是你第九章 心灵的光芒 让自己的心灯发亮 向宇宙宣告你要追求完整的自己 爱是接纳所有的自己 我也有死亡的部分 愤怒，也是一种能力 滋养你的心灵第十章 充实人生 把陈述句改成问句 你在害怕什么？ 想改变什么？ 不用一种痼疾去代替另一种 学生准备好，老师就会出现 把愿望宣布出来 上帝已来过 六百万美元太少了 让内在声音引导你 与内在恶魔大和解 做好人，还是做完整的人？ 跋

## <<接纳不完美的自己>>

### 章节摘录

一旦我们有了这样的想法。

就会重新认识自己的内心世界与周围的物质世界之间的关系。

既然世界是一个统一的整体，那么我们作为世界的一部分，就不可能是孤立的。

反过来说，我们每个人可以代表整个世界。

研究人类意识的学者葛罗夫（stallislav Grof）曾说：“如果这一观点成立的话，每个人都具有直接体验世界每一方面的能力，这种体验远比普通的感官体验更加深刻。

”心理医学专家乔布拉（Deepak Chopra）则说：“不是我们存在于世界中，而是世界存在于我们心中。

”我们每个人都包含了无限的可能性，但只有承认和接纳完整的自我。

才能让所有这些可能性都显现出来。

正义与邪恶、乐观与悲观、勇敢与懦弱——这些特质都潜藏在我们心中，倘若我们刻意压制某一种特质，它就会以我们意料不到的方式显现出来。

我们越是不敢直面自己的内心世界，就越容易在恐惧的迷宫里打转，一点点迷失自我。

本书的主旨在于打破恐惧的迷宫，让你重新发现真实的自我。

它会带你展开一场奇妙的心灵之旅，彻底改变你對自己、他人和整个世界的认识，让你敞开心扉，展现出完整的人格。

古代波斯诗人鲁米（Rumi）曾说：“天哪，当你认识到自己的美，就会成为自己的偶像。

”在这本书里，我会教你如何发掘和认识自己的美。

荣格最初发明“阴影”这一心理学术语，是用来指我们的人格中遭受刻意压抑的部分，压抑的原因可能是恐惧、无知、羞耻心，也可能是爱的缺乏。

他对阴影的定义很简单：“阴影就是你所不愿意成为的那种人。

”他相信，如果我们能承认和接纳人格中的阴影。

就会对精神生活产生不可估量的影响。

他曾说：“要做到这一点，我们就必须直面阴影，让它成为我们人格的一部分，没有其他的办法。

”要追逐光明，你就必须拥抱黑暗。

当消极的思想和情感受到刻意压抑时。

与之对应的积极思想和情感也会被波及。

如果我们否认自己的丑，就会削减自己的美；如果我们否认自己的恐惧，就会削减自己的勇气。

在积极与消极两方面，我们每一个人都拥有无法估量的潜力，既有可能成为最杰出的伟人，也有可能成为最无耻的小人。

这本书会教你如何面对积极与消极的矛盾。

我们必须学会允许自己身上的各种可能性和谐共存。

因为只有这样。

我们才能得到真正的自由。

我们必须原谅自己的不完美之处，因为不完美本身就是人性的一部分。

我们需要将心比心，用同样的方式来对待自己与别人。

周围的物质世界是我们内心世界的反映。

当我们能够接纳自己、原谅自己的时候，自然也就可以接纳和原谅别人。

我自己是在经历了许多挫折和打击之后，才明白这一点的。

十三年前，我在洗手间冰凉的瓷砖地面上醒来，浑身疼痛，嘴里散发出恶心的酸臭。

又是一整夜的狂欢和嗑药，以及随之而来的呕吐和昏迷，这样的事情已经发生过不知多少次了。

我心里清楚，我不能再这样继续下去了。

我已经二十八岁了，却还在等着别人来帮我从生命的困境中解脱出来。

但在那个上午，我意识到，没有任何人能帮助我——无论是我的母亲、我的父亲，还是我梦中的那个白马王子。

## <<接纳不完美的自己>>

我的毒瘾已经发展到了非常严重的程度，我知道自己很快就需要在生死之间做出选择，这样的选择没有人能替我来做。

没有人能帮助我，只有我自己才能帮自己。

镜中的自己让我惊讶，我第一次发现，我根本不知道自己是谁。

就在那个上午，我下定了决心，一定要纠正这一切。

<<接纳不完美的自己>>

媒体关注与评论



## <<接纳不完美的自己>>

### 编辑推荐

《接纳不完美的自己》在《纽约时报》销书排行榜第一名。

经典好书，桂纶镁，陈柏霖相约而读的心灵书。

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。

<<接纳不完美的自己>>

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>