第一图书网, tushu007.com

<<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

第一图书网, 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。

第一图书网, tushu007.com

<<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一一阴暗面，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。

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　我邋遢，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？
　不用一种瘾疾去代替另一种　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

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，彻底改变你对自己、他人和整个世界的认识，让你敞开心扉，展露出完整的人格。
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，因为不完美原本就是人性的一部分。
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。

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。

媒体关注与评论

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。

第一图书网, tushu007.com

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