

# 《陰影.也是一種力量》

## 图书基本信息

# 《陰影.也是一種力量》

## 內容概要

# 《陰影.也是一種力量》

## 作者簡介

全美暢銷書排行榜第一名的作家。年輕時曾經放棄自己，過著嗑藥與放縱感情的生活，「性、禁藥、搖滾樂」曾是她奉行不渝的信仰與高喊的口號。

原本可能因墮落而葬送她的年輕生命，或在勒戒所裡虛度青春。然而，經由她內在的力量產生蛻變，並且轉化自己，從黑暗陰影中吸收智慧，因此成就了她的獨特的禮物，寫出成名作《黑暗，也是一種力量》（The Dark Side of the Light Chasers）（人本自然文化出版），從此貢獻出她的才能，教導大眾：只要揭露陰影、擁抱黑暗，就能整合內心、發出光亮。

目前，她是喬波拉學院（The Chopra Center for Well Being）的成長課顧問與講師，她擅長從黑暗面揭露人本自然的潛能，讓大眾得以獲得自愛愛人的豐收大禮。

現在她與獨子居住在加州，歡迎大家上她的網站瀏覽[www.debbieford.com](http://www.debbieford.com)

# 《陰影.也是一種力量》

## 書籍目錄

美國費城天普大學哲學博士 蔡昌雄 導讀

哈佛大學碩士、約翰霍浦金斯大學博士/約翰霍浦金斯大學研究所研究教授/國立陽明大學醫學系精神科教授 范佩貞 推薦

金鐘獎得主及知名廣播節目主持人/暢銷書作家 陳玲 推薦

【譯序 黃漢耀】陰影是一顆無相寶珠

第一章 你的生命故事 ( You and Your Story )

被遺忘的祕密

所有的故事都戴著面具

鑰匙藏在故事裡

發現「陰影信念」

我是「一切」，也是「空無」

「假我」 - - 一個假的自我形象

認同「假我」那一刻起，你就從「神性」分離

你永遠贏不了的遊戲

每個人都是一片獨特的拼圖

揭露真實，找回真我

讓自己「覺醒」的神聖計畫

【參悟主題】( Contemplation )

第二章 接觸你的獨特性 ( Your Unique Recipe )

「黛比·福特」的獨特配方

三份美味私房菜

勇敢去經歷「痛苦」吧！因為它是你的獨特禮物

靈魂的盛宴 - - 馬糞變黃金

治療步驟

【參悟主題】( Contemplation )

第三章 探索神祕而偉大的故事 ( Exploring the Great and Mysterious Story of You )

指認你的故事

近親羞辱形成的陰影

「陰影信念」構成故事的主題

壓垮你的三大陰影信念

太美好的故事，限制了探索自己的願望

聽自己的故事唱歌

「你的陰影黑盒子」

「陰影黑盒子」是個大騙局

治療步驟

【參悟主題】( Contemplation )

第四章 為何抓著故事不放 ( Why You Hold on to Your Story )

獲得最大能量的方法 - - 不抗不拒

沒人會來拯救你，只有自己救自己

進入「不抱希望」的狀態

列出如何「修補」自己的清單

不要抓著故事不放，儘早超越已知的「你」

我們都害怕被「故事」拋棄

治療步驟

【參悟主題】( Contemplation )

第五章 重新找回能量 ( Reclaiming Your Power )

當我們責備別人時，也失去自由

「負起責任」，是離開受害者故事的唯一方法  
責備與怨恨，讓我們成為悲慘的受害者  
你的藉口是……？

定義「你的世界」

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第六章 整合的力量（The Power of Process）

找出一條簡單的路

打破故事限制，認知痛苦其實是禮物

你的爛帳在哪？

如何處理你的爛帳

一步一步的整合過程

嫉妒的女人

「核心決定」建構生命故事

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第七章 與故事和好（Making Peace with Your Story）

學習理解、同情、原諒自己

聽到「內疚」在哭泣

為了適應社會，你背棄了內在的聲音

「背叛自己」，真的很容易！

照顧好「內在的小孩」

為「過去」贖罪，重建自尊

消除業力，重塑新價值

補救自己的良方

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第八章 找出你的獨特禮物（Finding Your Unique Specialty）

展現你的禮物

故事的貢獻

從故事中長大

走出肥胖的恐怖故事

脫衣舞孃蛻變為瑜伽老師

提煉特殊才能的過程

受辱事件也是天賦禮物

用你的禮物醫治全世界

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第九章 活在故事之外（Living Outside Your Story）

走出自己設下的框框

你要進入故事或走出故事？

「放心」：放下你的心，成為觀察者

走出故事的策略

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第十章 陰影的祕密（The Secret of the Shadow）

人類經驗

「陰影信念」帶給你的禮物

走入風暴，發現神祕之島

## 《陰影.也是一種力量》

發現真實本性

大愛不需要讚美，也不畏懼批判

擁抱陰影，擁抱你獨一無二的存在

治療步驟

【參悟主題】（ Contemplation ）

# 《陰影.也是一種力量》

## 精彩短评

- 1、对阴暗面的接纳
- 2、大陆版的《接受不完美的自己》
- 3、非常适合我
- 4、:无
- 5、迷过，现在完全忘了.....
- 6、这本书很特别，别的都在讲正能量，但其实，把冰激凌放在牛粪上，还是能吃出粪味儿的，里面列出的那些负面词汇很管用，教我们接受完整的自己
- 7、标题党...被副标题“荣格阴影进化论”这几个字骗了，特地从台湾背回来，花了我250台币，结果是一本个人心灵成长的书。其理论体系还不错
- 8、内心的房间，与自己对话
- 9、自从这本书之后出来很多同类格式的“\*\*，也是一种\*\*“的心灵成长书。可是这本感觉也就一般，有点阿Q精神，而且翻译得不太好。
- 10、==我觉得这书可以用三章就讲完的
- 11、翻译的怪怪的
- 12、...我要怎么揭露和拥抱我的黑暗面...

1、也许有些时候一些问题困扰着你，不对的时机，不对的事物，不对的人，纷纷的困扰着你，会觉得这个世界都在和你作对，又或者这种困扰成为了让你不能自拔，想去躲避的借口。这个时候试试在自己的内心找一找，也许那就是突破口。

2、Salvation lies in self-forgiveness.救赎源于自我放生从小到大一直习惯了不好的东西，所以当美好的东西出现在生活中的时候，都不敢理直气壮地去拥有它。最近几日翻阅了《黑暗，也是一种力量》，发现自己从来没有这么难受过：脊背痛疼，吃不下饭睡不着觉。所谓的黑暗，不过就是我们内心极欲隐藏或否认的负面特质。生命对人是无限美好的，因为它有非常光明的一面，那是生命对人的恩宠。但同时，生命也有非常阴暗的一面。面对黑暗，把黑暗的能量燃烧殆尽，并敞开心去拥抱恩宠，则需要很大的勇气。人的黑暗，包括人性的各种阴暗面，这些阴暗面有多种脸孔：恐惧、贪婪、愤怒、报复、邪恶、自私、虚伪、懒惰、操控、敌视、丑陋、自暴自弃、欺骗、软弱、苛求、评论、审判……再数下去，恐怕还有很多。我曾经抑郁过很长一段时间，整天很阴郁，现实生活也是各种不如意。我曾经以为我是这个世界上最不幸的人。那个时候的自己，不相信任何人，不知道怎么去跟人建立良好的人际关系，而且给自己树立了非常多的假想敌。什么时候发生了改变呢？那是从接触了心理学开始吧。迷上了心理学之后，才觉得自己内心是多么地坑坑洼洼，并且装满了很多负面的东西。接着，我便尝试着自己所学的东西去治疗自己。自疗的智慧也从那时候开始生根发芽。这个过程开始的很艰难，也进行的很艰难，因为要把自己完全解剖开，这需要很大的勇气和定力。而阅读这本书，也是我自疗的一部分。一个完整的人（totality），不仅要学会接受光明的一面，更要学会面对自己的阴暗面。面对自己的阴暗面难免会有混乱，当混乱来临的时候你甚至会觉得比过去更糟糕、更黑暗。但只要能够坚持，就一定能够体会到豁然开朗的新生。

3、抗拒的，就走向极端。包容的，才走向和谐。我们经常被一种观念控制，而产生分别，妄想，执着。于是我们对抗拒的东西就隐藏起来，并投射嗔瞋。我们压制它，把它深深的藏起来，我们以为看不见了，但是它却会经常自己出来折磨我们。唯一的道路就是放下，如融合和拥抱它，用爱而不是恐惧，包容它。去掉阴影的唯一方法就是引入阳光的照射。

4、黑暗也是一种力量；好似你沉浸在痛苦中，痛的终点即是爱与慈悲；当你在黑暗的空间中，恐惧与悲伤时刻陪伴之你，你是如此渴望看到一丝光，引导你、指引你前行；你是否知道光在那里哪？其实不用去寻找，它一直陪伴着你，需要你静心去体会，去感受它的存在，当你真正感受到的时候，它会瞬时驱散所有的黑暗，让你沐浴在慈爱的光芒中；我找到我自己的光了嘛？我不知道，不过，我知道我已经在路上，并一直坚持着，在寻找的路上快乐地去感受过程中的美丽；每个人都是神，你所能想到的都能实现，关键在于你有多接近你内心的神性。我想无论我追求什么，那都将是一个漫长的路程，在路上，我将经历所有的痛苦、悲伤、孤独。。。内心也不不断的挣扎，挣脱无形的枷锁，继续前行，我将用我所有的力量去感受这个世界，爱自己，当有足够的力量的时候，去爱别人，愿我的内在给予我无穷的力量，前进。。。我相信这一切，前进。。。

5、凡是人都有黑暗面。《黑暗，也是一种力量》这本书将引导我们去揭露、拥有及拥抱黑暗面。在碰触黑暗面的同时，我们将重新找到力量和智慧，并且在内在深处对自己的人类本性注入敬畏与欢庆之心。

6、正如书中所言戴上面具我们：“变成最大的骗子，愚弄自己也愚弄了别人”。其实看这本书并非是想获得什么帮助成功的力量，足够化解自己的负面能量已经很好了。所以，人想得到了很多时候不是功成名就，而是坦然，坦荡。书中讲到了“爱是加法，包含人类的所有情绪”，我深深感到触动。基督教里面把原罪推给了亚当夏娃，救赎的力量让人战胜了原罪的罪恶感；不论断别人，不发誓的警戒也契合本书的主旨。——这本书刚刚看了两第三章，相信这本书会给我更多的启示，对我的现实生活产生更深的的影响。



# 《陰影.也是一種力量》

## 章节试读

### 1、《陰影.也是一種力量》的笔记-第33页

。。。。他說：【如果你認為自己做不到，那麼你將永遠無法做到。】所以，如果你想要自由，就必須先【接受】自己；意思是說，我們必須停止審判自己，我們必須寬恕自己身為人類的原罪，我們也需原諒自己的不完美。因為，我們在審判自己的時候也會自動審判他人。而我們對付別人的做法，也會反彈到自己。世界是一面鏡子，反射內我，所以，在我們接納自己、寬恕自己的同時，我們也自動接納、寬恕了別人。這正是我們要學習的重要功課。

### 2、《陰影.也是一種力量》的笔记-第46页

。。。。心中有恨可以，但不要審判這個恨。我也向她解釋我們都需要恨，這樣才懂得愛，而且恨之所以有破壞力量，是因為被鎮壓或被否認。。。。

### 3、《陰影.也是一種力量》的笔记-第41页

我們都有一種先入為主的看法，認為，為了聖潔，我們必須完美。錯了！事實上，相反的另一面也是真的，想要聖潔，兩者必須成為整體，而成為整體就是什麼都能接受：不論是正面、負面的，好的或壞的，神聖或惡魔。所以，只要發掘出自己的陰影以及陰影所給予的禮物，我們就能理解榮格所說：【黃金就在黑暗裡】的意義。

### 4、《陰影.也是一種力量》的笔记-第30页

榮格曾說：【我寧願成為整體的人，不光只是成為好人。】

### 5、《陰影.也是一種力量》的笔记-第4页

我们相信自己就是镜子中看到那个人，相信那就是自己的身体与灵魂。即使物换星移，我们经历了许多人生挫折，如情伤、职场挫败、节食塑身失败与梦想实现不了.....但我们还是不断镇压那骚动不已的内在信号。我们告诉自己：情况并没有那么糟、会渐入佳境。为了不让内在所创造的信号成真，我们总是用眼罩遮住双眼，用耳塞掩盖一切声音，拒绝接受「我有问题」、「我不是很好」、「我不讨人喜欢」、「我一文不值」等一切负面的讯息。

### 6、《陰影.也是一種力量》的笔记-第5页

精神上，人都是相互关联的，而且我们都是别人的部份。从这个观念看，我们必须自问：一个人真的有善的部份与恶的部份吗？所有的部份必然化为整体吗？我们怎么可能只知道善而不懂得恶？我们怎么可能只知道爱而不懂得恨？怎么可能只懂得勇气而不知恐惧？

### 7、《陰影.也是一種力量》的笔记-第1页

#### 目錄

美國費城天普大學哲學博士 蔡昌雄 導讀  
哈佛大學碩士、約翰霍浦金斯大學博士/約翰霍浦金斯大學研究所研究教授/國立陽明大學醫學系精神科教授 范佩貞 推薦  
金鐘獎得主及知名廣播節目主持人/暢銷書作家 陳玲 推薦  
【譯序 黃漢耀】陰影是一顆無相寶珠  
第一章 你的生命故事 ( You and Your Story )

被遺忘的祕密

所有的故事都戴著面具

鑰匙藏在故事裡

發現「陰影信念」

我是「一切」，也是「空無」

「假我」 - - 一個假的自我形象

認同「假我」那一刻起，你就從「神性」分離

你永遠贏不了的遊戲

每個人都是一片獨特的拼圖

揭露真實，找回真我

讓自己「覺醒」的神聖計畫

【參悟主題】(Contemplation)

第二章 接觸你的獨特性 (Your Unique Recipe)

「黛比·福特」的獨特配方

三份美味私房菜

勇敢去經歷「痛苦」吧！因為它是你的獨特禮物

靈魂的盛宴 - - 馬糞變黃金

治療步驟

【參悟主題】(Contemplation)

第三章 探索神祕而偉大的故事 (Exploring the Great and Mysterious Story of You)

指認你的故事

近親羞辱形成的陰影

「陰影信念」構成故事的主題

壓垮你的三大陰影信念

太美好的故事，限制了探索自己的願望

聽自己的故事唱歌

「你的陰影黑盒子」

「陰影黑盒子」是個大騙局

治療步驟

【參悟主題】(Contemplation)

第四章 為何抓著故事不放 (Why You Hold on to Your Story)

獲得最大能量的方法 - - 不抗不拒

沒人會來拯救你，只有自己救自己

進入「不抱希望」的狀態

列出如何「修補」自己的清單

不要抓著故事不放，儘早超越已知的「你」

我們都害怕被「故事」拋棄

治療步驟

【參悟主題】(Contemplation)

第五章 重新找回能量 (Reclaiming Your Power)

當我們責備別人時，也失去自由

「負起責任」，是離開受害者故事的唯一方法

責備與怨恨，讓我們成為悲慘的受害者

你的藉口是.....？

定義「你的世界」

治療步驟

【參悟主題】(Contemplation)

第六章 整合的力量 (The Power of Process)

找出一條簡單的路

打破故事限制，認知痛苦其實是禮物

你的爛帳在哪？

如何處理你的爛帳

一步一步的整合過程

嫉妒的女人

「核心決定」建構生命故事

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第七章 與故事和好（Making Peace with Your Story）

學習理解、同情、原諒自己

聽到「內疚」在哭泣

為了適應社會，你背棄了內在的聲音

「背叛自己」，真的很容易！

照顧好「內在的小孩」

為「過去」贖罪，重建自尊

消除業力，重塑新價值

補救自己的良方

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第八章 找出你的獨特禮物（Finding Your Unique Specialty）

展現你的禮物

故事的貢獻

從故事中長大

走出肥胖的恐怖故事

脫衣舞孃蛻變為瑜伽老師

提煉特殊才能的過程

受辱事件也是天賦禮物

用你的禮物醫治全世界

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第九章 活在故事之外（Living Outside Your Story）

走出自己設下的框框

你要進入故事或走出故事？

「放心」：放下你的心，成為觀察者

走出故事的策略

治療步驟

【參悟主題】（Contemplation）

第十章 陰影的祕密（The Secret of the Shadow）

人類經驗

「陰影信念」帶給你的禮物

走入風暴，發現神祕之島

發現真實本性

大愛不需要讚美，也不畏懼批判

擁抱陰影，擁抱你獨一無二的存在

治療步驟

8、《陰影.也是一種力量》的笔记-第36页

## 《陰影.也是一種力量》

。。。【只要你一直抗拒，它就揮之不去。】這句話我聽了幾百次，可是卻從沒有徹底體會其中的深意。我抗拒自己【賤】的部份，結果反而把它鎖在心底，不去正視它；可是在我接納它的那一刻起，它就變成一份禮物。一旦我接受它、不再抗拒，突然之間，它對我已不再是問題，反而成為我自然、健康的一部份。現在，我不再認為自己下賤，但是在適當時機，在面對現實世界時，我可以用這項特性來保護我。

整個歷程像極了奇跡，因此我把自己所不喜歡的自我個性，列了一張表，試圖從中找出禮物。只要能看出每一個自我部份的正面與負面價值，我就能卸下防衛，讓這些部份毫無拘束地存在。我越來越清楚，問題不在於我們要丟掉自己不喜歡的部份，而是找出它們的積極面并整合到生活里。

# 《陰影.也是一種力量》

## 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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)