

## <<好人为什么想做坏事>>

### 图书基本信息

书名：<<好人为什么想做坏事>>

13位ISBN编号：9787229016166

10位ISBN编号：7229016169

出版时间：2010年2月

出版时间：重庆出版集团重庆出版社

作者：黛比·福特 Debbie Ford

页数：206

译者：何伟晨

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>

## <<好人为什么想做坏事>>

### 前言

伟大的瑞士心理学家荣格说“阴影就是那个我们想要隐藏的自己。

”每一个人都有一些特质或人格不想让别人知道。

也许你不想别人知道你脾气暴躁，也许你不想别人知道你经常心情低落，也许你不想别人知道你很软弱，胆小，甚至也许你不想别人知道你有力量，很坚强。

为了要隐藏这些特质，我们压抑或否认它们。

这些被压抑的部分变成阴影，隐藏在黑暗中，没有光亮，没有被照顾。

这些被压抑的阴影特质形成了属于它自己的人格和生命力。

就好像把一个人关在地下室，它在下面做一些事情来引起注意力，好让我们把它放出来。

当不注意的时候，它就偷偷跑出来，做出一些令我们自己和所爱的人都很。

震惊的事情。

## <<好人为什么想做坏事>>

### 内容概要

我们都听过这样的事：风光无限的奥运英雄，却被指控注射药品；知名的医生赌光了孩子的大学学费；看似忠诚的财务经理盗用其客户的钱财；人人羡慕的模范家庭，却突然间发生了婚变……这些人在社会上、家庭里、朋友间、公司中都被视为好人，谁曾想，他们心中另一个“自己”蠢蠢欲动，隐藏的阴暗冲动不断侵蚀内心，一步步促使他们走向堕落的深渊。

这些人，其实就如你我，他们本质都不坏，起初都认为自己的未来无限光明。然而，他们却不断做坏事，连自己也解释不清为什么。

让我们通过阅读本书，学习本书中关于“好人为什么想做坏事”的大量案例，随作者来一趟对内心世界光明和黑暗的探索之旅，寻获将阴暗面转化为生活能量的秘诀！

## <<好人为什么想做坏事>>

### 作者简介

黛比·福特 (Debbie Ford)

全球知名心灵导师

国际畅销书作者

美国著名演讲家

阴影工作坊 (Shadow Process Workshop) 创始人

年轻时的黛比·福特曾经放任自己，过着嗑药与感情放纵的生活，“性、禁药、摇滚乐”曾是她奉行不渝的信仰。

原本可能葬送她年轻生命，或在戒毒所虚度青春。

然而，她从黑暗阴影中吸取能量，发挥内在的力量，写出成名作《黑暗，也是一种力量》，从此步入崭新的人生。

作为研究和整合心理阴影和精神实践的先锋力量，黛比·福特创建了著名的阴影工作坊，贡献自己独特的才能，教导普罗大众：只要揭露阴影、拥抱黑暗，就能整合内心、发出光亮。

本书是黛比·福特25年心灵探寻历程的精华，黛比·福特将科学的精神，深刻的哲理与博大的爱，结合自己的坎坷经历向读者娓娓道来。

## <<好人为什么想做坏事>>

### 书籍目录

致亲爱的读者推荐序 阴影的力量权威推荐读者推荐第一部 分黑暗和光明的交锋，永无休止 两股力量激发了这场战争，战场就是我们的意识。

在战争中获胜的，既可以是带给我们快乐、成功的光明力量，也可能是剥夺我们机会，带来不快、痛苦和折磨的力量。

谁会赢得这场战争呢？

1 沙滩球效应 忽然呈现的阴暗面 2 虚假自我的诞生 内心的两个声音 多个自我 3 跷跷板两端的性格 认识自己的侧面 4 羞耻，坏事的导火索 “你不是好人” 隐私引起的羞耻感 把羞耻感释放出来 羞耻感是内心的毒素 5 恐惧，浇灌有毒情感 有毒的情感1：伤痛 有毒的情感2：绝望 有毒的情感3：悲伤 有毒的情感4：愤怒 有毒的情感5：嫉妒 有毒的情感6：憎恨 有毒情感因素的破坏力 6 痛苦深处，自我“受伤”了 受伤意识的形成和入侵 自我意识渴求认同 7 真我的迷失 内心瓦解，社交面具的形成第二部分 真我重生，内心的和平条约 我们都不是完美的，都会说一些违背本意的话，沉溺于某事而欲罢不能。

所以，为了不重蹈覆辙，我们必须迎接坏事情带来的礼物：每一次经历，每一次的伤痛和挣扎，都能让我们懂得一些道理，拥有最真实的本质，成为最好的自己！

8 戴上面具的自我 “善”的面具 乐观、悲观的面具 诱惑者的面具 内向者的面具 明亮照人的面具 强势者的面具 揭开面具，表达真我 9 接纳自己，从否认中觉醒 否认的危害 难以停止的否认 被否认蒙蔽和迷惑 伴随着否认的羞耻心 10 7种心理疾病和解药 病症1：过度防备 病症2：贪婪 病症3：傲慢 病症4：狭隘 病症5：自私自利 病症6：固执 病症7：欺骗 11 宽恕是一份礼物 安抚内心，重获和平 宽恕他人，从心感悟 原谅上帝，与神对话 宽恕自己，愈合伤痛 12 真爱的力量 认识心中的上帝 向前看 纯粹的完美鸣谢关于作者

## <<好人为什么想做坏事>>

### 章节摘录

信使很快就出发了。

几天后，他又一次两手空空地回来。

国王看到他后，生气地怒吼：“这世上最好的东西在哪里？”

”信使又一次伸出舌头。

国王问他：“这又是怎么一回事呢？”

你说说看。

”信使回答说：“我的舌头是世上最好的东西。

我的舌头是传达爱意的媒介。

只有用我的舌头我才能朗诵美丽动人的诗歌。

我的舌头让我品尝人间的美味，让我对事物有所选择，使我的身体强壮。

我的舌头能让我歌颂上帝，所以它是这世上最好的东西。

”自懂事开始，我们就被教导压抑某部分的自我。

从小接受的教育使我们相信自己某些情绪或想法是错误的。

关上了通向自我的大门后，我们就开始了与内心阴暗面的斗争。

无论是压抑、抵制还是拒绝自我，其实都是在向黑暗的冲动输送养分，促使坏事的发生。

我们常被告诫“不要生气、不要自私、不要贪婪”。

“不要”这个讯号从小就深烙在我们心中。

一旦我们决定了压抑自己的恐惧感、羞耻心或其他类似的情绪，“不要”就开始影响我们的每个行动和选择。

不知你是否意识到，我们常常受制于羞愧、耻辱和困窘等情绪，尽力回避“我不够好”这种观念，并因此感到痛苦。

我们把自己的缺点和失败（就像每个普通人的一样）放大，使自己孤立起来，从而无法与内心进行交流。

我们用尽全力想抛开这种羞耻感，因为它就像缠绕在脖子上两吨重的铁锚一样，让我们难于呼吸，丧失人生的激情和乐趣。

神学家兼心理学家约翰·布雷萧（John Bradshaw）说过，人们受困于羞耻感。

为了避免受困，我们应先区分健康的和有害的羞耻感。

健康的羞耻感可以帮助我们辨认行为是否为人接受；就好比内心的晴雨表，它让我们知道自己的行为是否忠于初衷。

它又好比是警钟，当人们背离真实的自我，从阴暗面做出行动和选择，它就会提醒自己。

健康的羞耻感使我们产生某些情感和感觉，帮助我们辨别我们是否偏离了常规。

它就像内心的罗盘，尽力引导我们朝着自己最大的潜能迈进，并防止我们偏离轨道。

我们都会有这样的感觉：知道自己正在做的或者打算做的事情是不合适的。

比方说，如果我们酒喝得太多，在餐桌上口齿不清了，这时健康的羞耻感就会警告我们，这样的丑态会令自己在大家面前很难堪；如果与朋友的丈夫走得太近，或者是穿着太暴露，健康的羞耻感就会警告我们，要与他保持距离或者找件衣服遮一下。

每个人生来就有这样的反应，如果我们学会辨识它，它就会成为我们的良师益友。

另一方面，有害的羞耻感是内心阴暗面活动的产物。

有害的羞耻感进入我们的内心，带来负面的信息，就像自欺欺人的谎言，把我们与真实自我隔离开。

生活中每发生一件事情，都会让我们更加地感到自己丑陋、愚蠢和一无是处。

当心里储藏了太多的负面信息，我们就会不知不觉地变成“耻辱体”（ShameBody）。

耻辱体内蕴藏着从四面八方接收的负面信息，发出这些信息的人可能是有意也可能是无意的，但不管起源如何，都导致内心形成了无数的创口，这些创口在向我们疾呼：“小心！”

”“当心！”

”我们开始害怕面对那些“审判者”们——父母、老师或牧师，他们拿着道德的利剑跳出来，审判我

## <<好人为什么想做坏事>>

们的行为。

孩提时期，他们斥责我们的笑声太大、太贪玩、吃饭太挑食，当我们陷入困境时就被嘲笑，当我们受到惊吓时就遭取笑；如果我们做了傻事，他们会斥责我们，如果我们惹了麻烦时，他们怨声载道；当我们落后于人，他们会变得怒气冲冲，拉着我们的胳膊硬往上拽；当我们特别开心或是好奇的时候，他们总会泼冷水。

因为父母时常觉得我们被宠坏了、变自私了，所以把我们关在房间里，不许外出。

父母或其他监护人不经意间打破了我们珍贵的天赋——真实自由地表达自己。

既然我们不再珍视自己，既然真正的自我充满缺点和不被尊重，我们干脆破罐子破摔，认为自己不值得别人来爱和关心，也注定不会成功。

羞耻感来源于这样的自我定位：我这个人不怎么样，我不是好人。

对很多人来说，类似“你不是个好人”这样的负面评价伴随着成长的全过程。

我们听到过很多来自别人的负面评价，有些人说得婉转，有些人比较直接，有些人大声说，有些人则轻声细语地说。

无论用什么方式，这些令人羞耻的信息的危害程度都是一样的。

负面信息把恐惧灌输给我们，使耻辱体诞生。

耻辱体是一个毫无意义的存在，如同看不见的皮囊包裹在我们身上，里面填满了我们难以消除，也无法吸收的不良信息。

这些信息在人们内心建立起这样的概念：“我一定是哪里不对劲，我不是个好男孩（好女孩）……我总是惹麻烦，我应该受到惩罚，我不值得……我活该，因为我不是好人。

”然后在不知不觉中，我们开始感到如果其他人不惩罚我们，就只好用自我破坏的方式来折磨自己。

试想一下，如果我们的内心充斥着这样有害、自贬的想法。

## <<好人为什么想做坏事>>

### 媒体关注与评论

权威推荐：人常常会害怕自己的负面特质，会刻意去掩盖自我的阴暗面，而这给某些生活的悲剧埋下了伏笔。

《好人为什么想做坏事》直面了我们一直在回避的阴暗面，并从中挖掘出积极的力量，正如作者所说：痛苦也是一种精神杠杆，能撬动新生活的大门。

——蓝心心理网（www.lansin.com） 黛比·福特提倡重塑与回归迷失的真我，教导读者发掘并拥抱自己的阴暗面，以发挥自己的全部能量。

——《出版商周刊》 黛比·福特指出了人类最大的悲剧：真我的丧失以及由此导致的自我破坏。

我真诚地向每一个人推荐这本书。

——哈维拉·汉德斯哲学博士、《一天一点爱恋》作者 黛比·福特明晰地解释了我们压抑自己内疚、羞耻情绪的根源，说明了否认的心理机制对自己对他人的危害。

然后她提供了可操作的治疗方案，让我们回归真我。

我相信每个人都将从《好人为什么想做坏事》找到使自己精神完整的方法。

——狄巴克·乔布拉《佛陀：启蒙故事》作者 《好人为什么想做坏事》是黛比·福特最重要的著作之一。

无论是自我伤害还是伤害社会的行为，都是源于我们对心理阴影的否认。

让我们愈合心灵的裂痕，我相信每个人都需要这本充满真知灼见的书。

——安德鲁·哈维《人子》作者 黛比·福特用一种惊人的方式揭示了人们心灵的阴暗面，她是探究人类深度的伟大的冒险家。

——马里安妮·威廉森《奇迹年华》作者 黛比·福特引领我们了解自我，了解慈悲，了解我们最渴望的幸福。

我深深地为黛比·福特的智慧和她博大的心灵而感动。

《好人为什么想做坏事》将帮助千千万万的人。

——艾伦·科恩《如何改变你的生活》作者 一本非常有帮助的书。

——保罗·巴比里克《当精神病患者去工作》合著者 《好人为什么想做坏事》深刻探讨了人性的两面性。

——理查德·莫斯《发现意识的力量》 读者推荐：我一直觉得我的性格里有对立冲突的两面，《好人为什么想做坏事》用详尽的材料解释了这一点。

这本书让我了解了自我伤害的根源，更重要的是，还为我提供了良方，让我在生活的选择上有了正确积极的方向。

——Bethany 《好人为什么想做坏事》的许多心理分析方法都源于马斯洛、埃里克森等先锋心理学家的理论，黛比·福特认为深层的精神问题经过很长的时间也会产生作用，人只有顺从天性才能获得成长。

这本书能帮助我们看清自己，也看清他人，并且向积极的方向转变。

——Cynthia Sue Larson 这么多年来我一直为自己的不完美而挣扎而痛苦，《好人为什么想做坏事》让我改变了对自己的看法，让我勇敢地接受了自己的阴影，接受自己并不是一个完美无缺的人这一事实。

本书启迪了我，并解放了我的心灵。

——Clare Mc Carthy 很多人不能接受自己性格兼光明和黑暗的两面，因而无法获得内心的平静，黛比·福特探讨了这一困扰千千万万人的问题，并提出了具体可行解决的方案。

——C. Edwards 《好人为什么想做坏事》揭示了我们过去的伤痛是如何控制我们现在的生活，如何影响我们与周围人的关系。

黛比·福特用通俗简洁的语言为我们阐明：心灵里被压抑的阴暗面导致了难以融入环境，难以与他人建立良好的关系。

——C. Kanstrup 《好人为什么想做坏事》真是一本很棒的书，书中充满了让人警醒的智慧和

## <<好人为什么想做坏事>>

对人类无尽的爱。

黛比·福特就像一位天使，优雅地带领我们从地狱走向天堂，跟我们分享生活教给她的经验。

——Dave Carpenter 黛比·福特认为：每个人内心的伤痛既可以是危险的触媒也可以是精神的礼物，自我伤害的心理需要得到我们的关注，羞耻感自有其价值，否认的心理机制是可以是生活的祝福也可以是心灵的负担。

《好人为什么想做坏事》让我们从新的视角去看这世界。

——O. Brown 《好人为什么想做坏事》是探讨人类自我分裂的伟大著作，黛比·福特用真诚宽容的态度引导读者接受自己心理的阴暗面，帮助读者打开心怀，面对真我。

——D. Evans 如果你为报纸头条上名人做坏事的丑闻而困惑，如果你想知道你做每件事情的动机，如果你也曾无意间毁掉了自己成功的机会，你应该读一读《好人为什么想做坏事》，书中有你想知道的答案。

——E. Henry Brown 《好人为什么想做坏事》让我张开双眼去看清了自己的过去，书中有很多与我生活息息相关的理论，帮助了我认清自己。

——Max Million

## <<好人为什么想做坏事>>

### 编辑推荐

《好人为什么想做坏事》：《纽约时报》畅销书排行榜NO.1《黑暗，也是一种力量》作者最新力作心灵导师黛比·福特历经25年心灵探寻的精华揭开人们阴暗心理背后的秘密，让你拥有更幸福的人生把黑暗变成一种力量，和另一个“自己”做朋友找寻黑暗里的黄金——每个阴影之处，必闪烁真理财务人员为什么想贪污？

医生为什么暗自希望病人的病好不了？

文质彬彬的大学生为什么突然残暴杀害同学？

人人称道的好丈夫为什么会有外遇？

高雅的家庭主妇为何背地里却是个酒鬼？

黛比·福特提倡重塑与回归迷失的真我，教导读者发掘并拥抱自己的阴暗面，以发挥自己的全部能量

。

（《出版商周刊》）作者一针见血地指出人类的20个面具，并揭露每个面具背后的真相。

此外，她还提供了充满爱和慈悲的疗愈配方来缝合我们内在的分裂。

（王女云臻亚洲第一位由黛比·福特亲自培训的中英双语认证阴影整合蓝图教练）《好人为什么想做坏事》直面了我们一直在回避的阴暗面，并从中挖掘出积极的力量，正如作者所说：痛苦也是一种精神杠杆，能撬动新生活的大门。

（中国最大的心理学门户网站蓝心心理网）

## <<好人为什么想做坏事>>

### 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>