

# 拥抱不完美



[拥抱不完美 下载链接1](#)

著者:周志建

出版者:中国妇女出版社

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787512701762

编辑推荐

叙事王子、周志建博士继《故事的疗愈力量》感动海峡两岸读者后又一力作！繁体版在台湾连续两个月荣登心理治疗类书籍销售排行榜第一名，出版半年内加印12次。

我们天生注定要与不完美为伍、并在不完美中受苦。虽然受苦，却让我们在当中学习谦卑，生命因此茁壮、发光、发亮、美丽。本书将献给所有不完美的父母、所有受苦的孩子及所有不放弃自己的灵魂。

名人推荐：

当我把隐藏在我脑海盘旋的故事全盘托出，才看到其中的吊诡与矛盾。不是我脱掉它，而是它放下了我。尽管真诚的说出自己的故事能让人升华，但更重要的是选对听故事的人。从志建的文字中我深刻感受到他的热情与真诚。我喜欢他的态度以及研究精神。推荐此书是我的荣幸。

——赖佩霞（魅丽杂志发行人、作家、身心灵成长导师）

我想志建在书中说这些故事，早已不是为自己说，而是为了帮许多人内在那个“无法发声的受伤小孩”而说的。志建透过自己生命里的苦，转化为爱，将这些无法言说的故事一一曝光。所以，如果你心中也有被“禁口”的故事无法叙说，这会是本非常适合你的书。你无法说，就让志建说给你听，让他的声音来照顾你内在的孩子，共振深藏在你内心的情感与伤痛，让你得以重新看见自己。当然，如果你是一位生命的陪伴者，那这本书更值得你拥揽阅读，因为把伤转化为爱的秘密，置身于此。

——黄锦敦（叙事取向训练讲师、督导、心理师）

谢谢志建充满疗愈力量的书写，在这本书中，志建很勇敢地做了许多自我内在的分享，没有什么伟大的理论或分析，就是平平实实地说故事，但每个故事都可以深深触动人心，引起回响，我也从中获得许多新的力量。相信会有很多人，将会从阅读这本书而展开自己的疗愈之旅！我们一起加油！

——谢文宜（实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授）

媒体推荐

当我把隐藏在我脑海盘旋的故事全盘托出，才看到其中的吊诡与矛盾。不是我脱掉它，而是它放下了我。尽管真诚的说出自己的故事能让人升华，但更重要的是选对听故事的人。从志建的文字中我深刻感受到他的热情与真诚。我喜欢他的态度以及研究精神。推荐此书是我的荣幸。

——赖佩霞(魅丽杂志发行人、作家、身心灵成长导师)

我想志建在书中说这些故事，早已不是为自己说，而是为了帮许多人内在那个“无法发声的受伤小孩”而说的。志建透过自己生命里的苦，转化为爱，将这些无法言说的故事一一曝光。所以，如果你心中也有被“禁口”的故事无法叙说，这会是本非常适合你的书。你无法说，就让志建说给你听，让他的声音来照顾你内在的孩子，共振深藏在你内心的情感与伤痛，让你得以重新看见自己。当然，如果你是一位生命的陪伴者，那这本书更值得你拥揽阅读，因为把伤转化为爱的秘密，置身于此。

——黄锦敦(叙事取向训练讲师、督导、心理师)

谢谢志建充满疗愈力量的书写，在这本书中，志建很勇敢地做了许多自我内在的分享，没有什么伟大的理论或分析，就是平平实实地说故事，但每个故事都可以深深触动人心，引起回响，我也从中获得许多新的力量。相信会有很多人，将会从阅读这本书而展开自己的疗愈之旅！我们一起加油！

——谢文宜(实践大学家庭研究与儿童发展学系副教授)

作者介绍:

周志建，雅号“叙事王子”，辅仁大学心理咨商博士。有二十年丰富的咨商实务经验，

叙事治疗是他的专长也是最爱。擅长聆听故事，重写案主的生命故事。

他是最早将叙事治疗大量运用在台湾临床咨商实务的在地心理师，这十五年来更致力于将叙事治疗在台湾深根及普及化，每年在海内外举办的叙事专业工作坊及讲座将近八十场次以上。

他是一个特立独行、以人文关怀为宗旨的心理工作者。他的一生，不走主流路线，坚持走自己的路，相信“只有生命可以抵达生命”，用极大的生命热情，从事自己心爱的咨商与教育工作。

他也是一个要自由的人，不想被体制捆绑，所以从没打算在大学里任教。他选择当一个“自由”的心理工作者，创办“叙事私塾”致力推广叙事与故事疗愈的生命教育。

周志建小档案：

◎ 吕旭立基金会课程讲师及心理咨商师

◎ “叙事私塾”带领人。“自由书写”推广人。

◎ “疗愈光”心理工作室主持人。

◎ 故事疗愈作家。台湾《故事的疗愈力量》《拥抱不完美》等畅销书作者。

◎ 叙事治疗专业训练讲师。叙事取向咨商督导、叙事治疗师。

◎  
到2014年5月为止，已经在台湾、大陆、马来西亚等海内外举办超过368场以上叙事专业实务工作坊。

◎  
曾任台湾实践大学、文化大学兼任讲师，并在研究所开课教授“叙事治疗”专题研究。

目录: 第一章

认回每一个不完美的自己

1. 认回孤单

梦

童年的孤寂

贫穷与自卑

自我救赎之道

2. 梦的领悟，黑影的隐喻

转身面对黑影

说故事，认出自己的黑影

3. 在每个发生里，看见自己

4. 跟自己的不完美和解

5. 谦卑的修炼

6. 看见自己想当好人的背后

7. 认回自己的独特性

8. 认回我的孤独与爱自由

第二章

认回不完美的母亲

1. 是的，我有一个不完美的母亲

勇于真实

说故事是有阶段性的

2. 认回不完美的母亲  
离家，是为了保护自己  
离家，是为了回家  
父母有两种  
允许与接纳，就是爱  
忏悔的力量

3. 让内心那个理想的母亲死掉  
认回那个不完美的母亲  
不完美的礼物  
期待被认同的渴望，永不消失  
臣服、接受：我的母亲 “就是这样”  
将心中那个完美的母亲 “赐死”  
因为不放弃，所以受苦

4. 新母亲的诞生  
暴风雨过后的宁静  
故事带出一种集体疗愈  
说完故事，人才可以安静过生活  
奇迹出现

5. 受苦的女人（母亲的故事）  
一生劳动，毫无选择的人生  
被羞辱的经验与自卑  
一辈子的“孤单”，无人能懂  
被决定的婚姻，一辈子的怨

6. 因为慈悲，所以懂得  
母亲已经很难惹毛我了  
说完故事，慈悲升起

第三章  
拥抱你的内在小孩

1. 忏悔的力量  
终于等到那一声：“对不起”  
忏悔就是爱，爱是最大的疗愈

2. 内在小孩的灵性疗愈

3. 不要背叛你的孩子

4. 超度童年的伤痛

5. 被背叛的痛，不只如此

6. 原谅自己不能原谅

7. 认回被背叛的感觉

8. 承认自己不喜欢母亲

9. 你什么时候开花，都可以

10. 不要阻止你的孩子长大

第四章

在不完美中看见生命的美好

1. 陪孩子走路回家

2. 故事创造故事

3. 勇敢的巨人

4. 重新拥抱内在那个小孩

5. 打蟑螂

6. 这样的寂寞，有谁懂

7. 所有外在发生，都在内在

8. 尊重自己的感觉

9. 早知道是做梦，就早点醒来

10. 偏见无所不在

11. 不用改变，于是改变

故事最终回：拥抱不完美，与自己和解的时刻

附录满满的感动。满满的爱：来自《故事的疗愈力量》台湾与大陆读者的热烈回响  
· · · · · (收起)

[拥抱不完美\\_下载链接1](#)

标签

心理学

叙事治疗

个人成长

心理

自我成长

心灵

身心灵

第一次读

评论

故事知道怎么办！有一句话印象深刻：情绪过不去，理性就出不来。有好多的事情都是属于有一个结淤滞在那儿。

-----  
书很朴实，可惜豆瓣上只有两篇写得很差的推荐水文。  
-----

每个人都要接受不完美的母亲，不完美的自己，放下心里那个完美的母亲的形象，让内心中那个受伤的小孩长大，去接受一切已经发生的事情，认识真正的自己！讲自己的故事，疗愈自己的心

坦白说，感触不深，没有他们说的那么有共鸣

认回自己的不完美，重写生命故事

还可以，类似于武志红和张德芬的书。里面有很多话其实说的很真切，举个例子，“除非我知道有人无论我是否改变都一样爱我，否则我是无法真正改变的”。

感觉不如《故事的疗愈力量》，失望

很温暖的书，没有什么难懂的理论，用故事娓娓地叙述，但都能触碰到心中柔软的部分，有些部分会松动，值得反复阅读

结果还就只是一本心灵鸡汤。。。

台湾“武志红”的系列作品，讲故事治疗法。我一直觉得讲故事看电影什么的都不能叫做治疗，他们只能充当保健品的作用，不能用来治疗。

灯笼mm推荐

读过拥抱内在小孩和母爱羁绊之后显得有些鸡肋了。

-----  
如果没有身心灵，会五星呢，即便灵性不等于宗教

-----  
转身，认识自己，早期那个孤独的自己，渴望被关注被呵护被爱的自己。面对，就是疗愈，爱是最好的疗愈。

-----  
爱自己是全然接纳自己，讲故事是一条很好的途径。

-----  
三星半吧～ 应该是脸书的散文合集 不过作者很真诚 也写了很多自己的故事  
看完感觉挺治愈的 对叙事疗法感兴趣的可以了解 不过比起具体有什么效用或者知识  
更多还是作者在生活和从业中的叙事疗法领悟

-----  
大学时我读了武志红不少的书，最核心的概念就是内在的小孩，这个概念和印象影响我们一生，他论述的更加直接，更少抒情。所以从概念解释的角度，我更推荐武志红。但这本书有一个地方还是很吸引我的，当我们把冷静自持和控制看得比容许自己释放热情、流露真心、表达真实还重要时，就等于背叛了自己。

-----  
narrative...看的台版

-----  
从接纳自己开始

-----  
没有人是完美的，接纳自己的不完美，才会让自己变得完整。“情绪出不去，理性出不来。”要好好对待自己才是呀，管理好自己的情绪，好好生活，让自己越来越好！

-----  
[拥抱不完美\\_下载链接1](#)

书评

敢于直面不完美的自己（治愈系）——读《拥抱不完美》后的思考

近年来，读了一些涉及心理学方面的书，比如《哈佛幸福课》、《自控力》、《影响力》等，通过读书来解决困惑，是我排解心理问题的主要方式。说实话，当我从妻子手中接过这本台湾作家周志建写的《拥抱不完美——认...

我的童年就是这样 我父母任何的亲友都可以对我指手画脚 说三道四 我没有权利说不 我父母也毫不阻拦 我记得我不开心的时候 我的大姨就会恐吓我 命令我马上挤出来笑容掩饰我的紧张 并且夸张性地模仿我撇嘴的样子刺激我 给我内心造成巨大应激性心理创伤 因为对方根本不懂得尊重我 ...

刚阅读完一本书《拥抱不完美》，很值得把它分享出来，阅读的过程本身自带疗愈，作者坦露成长的故事引起许多的共鸣与看见。对于还有成长伤痛的人有启迪；对于正在成长中总被各式各样的“应该”绑架的人有帮助；对于不懂如何接纳自己、爱自己的人有启发；对于总是控制不住追...

通过述说故事，我们打开心扉，找到一直纠缠着我们的症结，看清他，接受他，放下他。一个心理咨询师的作用只是负责倾听，负责引导，负责在关键的时候给予一个帮助。在一个个的故事中，我们看到别人的伤痛，看到别人纠缠的人生，看到别人的努力，也开始回想自己的人生，然...

参加工作坊的时候，被周老师吸引，他的话语都很真切生动，也读了这本书，正好看到可以和大家一起再读这本书，很开心，有想参加的朋友们可以一起<http://www.douban.com/event/25968420/>

周志建老师的两本书都是剖析并讲述他自己经历的故事，以及他的工作坊等学员的故事，大家在读故事的过程中，引起共鸣，获得疗愈。周志建老师的书，不注重理论讲解，而是在讲故事中渗透叙事理论。一个学员的分享：二十三岁时，我爆发恐慌症，就像地狱生活一样...



-----

[拥抱不完美\\_下载链接1](#)