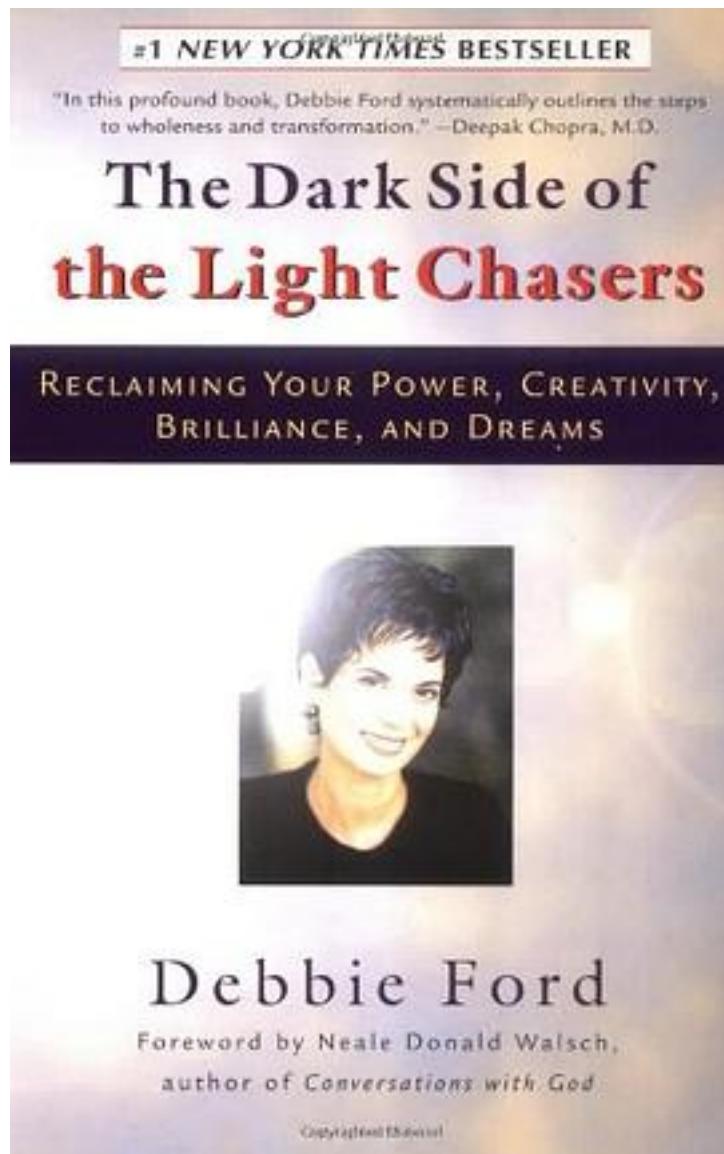


The Dark Side of the Light Chasers



[The Dark Side of the Light Chasers_下载链接1](#)

著者:Debbie Ford

出版者:Riverhead Books

出版时间:2010-11-2

装帧:Paperback

isbn:9781594485251

Debbie Ford believes that we each hold within us a trace of every human characteristic that exists, the capacity for every human emotion. We are born with the ability to express this entire spectrum of characteristics. But, Ford points out, our families and our society send us strong messages about which ones are good and bad. So when certain impulses arise, we deny them instead of confronting them, giving them a healthy voice, then letting them go. It is to these feelings that Ford turns our attention, these parts of our selves that don't fit the personae we have created for the rest of the world. She shows us the effects of living in the dark, of keeping all our supposedly unsavory impulses under wraps. We find ourselves disproportionately frustrated and angry at the selfishness of friends, the laziness of colleagues, the arrogance of siblings. When we are unable to reconcile similar impulses in ourselves, Ford explains, we waste our own energy judging others instead of empathizing. But most important, we deny ourselves the power and freedom of living authentically. Through the stories and exercises in *The Dark Side of the Light Chasers*, Debbie Ford shows us not only how to recognize our hidden emotions, but also how to find the gifts they offer us. The very impulses we most fear may be the key to what is lacking in our lives.

作者介绍:

Debbie Ford, #1 New York Times best-selling author, educator, founder of The Ford Institute for Transformational Training, and Executive Producer of *The Shadow Effect*, a cutting-edge transformational DVD, is an internationally recognized expert in the field of personal transformation. A pioneering force in incorporating the study and integration of the shadow into modern psychological and spiritual practices, Debbie has appeared on Oprah, Good Morning America, and is the featured expert on the forthcoming ABC TV show, *The Ex-Wives Club*. Debbie's eight groundbreaking books, including *The Dark Side of the Light Chasers*, *Spiritual Divorce*, and *The Best Year of Your Life*, have sold over 1 million copies, are translated into 32 languages, and are used in institutions of learning worldwide. For more information, visit www.debbieford.com.

目录:

[The Dark Side of the Light Chasers 下载链接1](#)

标签

积极心理学

灵修

ing

评论

果然这种书比文学书看起来速度快多了，就当是练习阅读吧，至于书里面讲的，有点玄乎，似乎过于唯心了点，感觉灵修的东西就是这样不太需要逻辑？讲事物的多维度评断还是推荐黑塞的书啥的吧。

[The Dark Side of the Light Chasers](#) [下载链接1](#)

书评

坐在图书城的防火帘下面一个下午，我看完了这本书。原来每一种缺陷都是一种礼物，而拥抱真实，让我前所未有的踏实。

做一个完整的自己，是每一个人有意无意的追求一生的事。大部分人从别人身上获得完整，尤其是伴侣身上；于是他们把自己力量的源泉交给了他人。而从这一天起，...

以下摘自《接纳不完美的自己》（【美】黛比·福特著 严冬冬译
吉林文史出版社，2009年版）

每个人都有不完美的地方，于是，我们不惜代价、竭力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：...

读后感想：学习心理学的一个好处，并非是什么可以看穿别人的心思，而是可以更好地理解他人，认识自己。

用简单易懂的文字，让所有人更接近真实的自己，并包容喜爱自己。得到更丰盛富足的爱，也让人能更宽容对待其他不完美的人！心灵成长必荐！里面还有些很具有实践的方法，写书的作者非常用心而且很朴实，不像一些“专家”仅有专家的模样，没有“专家

” 的智慧！

你愿意做一个好人，还是一个完整的人？

看这本书的过程中，事实上不是抱着全盘接受的态度去看的，鄙夷鸡汤的惯性始终都在，所以甚至都没有按照自己一贯的阅读习惯去逐字精读。

但是看完了后，觉得其实这本书不全是鸡汤，里面有很多心理学的内容。
同时也是看完后（而不是看...

也许标题确实吸引我，当我进一步看内容的时候，闻到成功学的味道了，什么积极的消极的，如果转变成积极的，这样的把内在分成积极和消极，而区别对待，怎么能叫全然的接纳呢，而且方法多用自我催眠和幻想的方式，而不是不带评价的不去改变的去感受的内观方式，简直就是成功学...

让我们正视并解脱这并不阳光的一面。看到自己的消极，了解积极
只是匆匆浏览一遍。想要多次浏览。并做下笔记。。值得推荐的一本书。

看了其他人的书评，确实，这本书是为弱者而写。当你感觉自己处在低谷时不妨看看这本书，你会得到很多启发，反思过去，然后再结合自己的经历在短时间得到很大的帮助，很多痛苦都被转移到了“痛苦的起源”这个问题上，但是，事实上，这本书帮你认清了过去，却教不会你怎样走向未...

好书看完以后，总是魂不守舍，念念不忘，在试图掩盖冲动的情绪之后，还是没有憋住写一些读后感，也可算作是对这本书的提炼与总结。这本书就像那本《乌合之众》一样，能让自己察言观色，洞悉周遭人群的心理阴影，更能深度剖析自己，了解自己为什么会喜欢某种现象，了解自己为什么会...

本书比较拖沓，适合一目十行。大体可以概括为一段话：

每个人的身上都聚集了所有的人格特征，只是有些被刻意压抑了，而这些被压抑的特征

会通过其他方式释放出来，比如投影到别人身上，即认为别人具有这种特质，或者会对别人反映出来的该特征反应激烈。我们该做的是发掘这些特...

花了两个小时把它读完，最大的收获是找到了认识自我，了解自我更好的方法，那就是承认自己的阴暗面，接纳不完善的自己。凡事能从别人身上看到的特质，都存在于自己身上。只有承认接纳自己心中的某种特质，特别是消极的，别人表现出的这种特质才不会对我们产生影响，内心才能获...

我下载了很多书在自己的电脑里，。只要是吸引自己的书名都不放过。
今天无意翻阅到了这本书。

一开头的文字，就吸引了我，这正是我向妈妈阐述自己的思想。和自己在文档里写的日记。书还没有继续看完。我有点按耐不住的想评论。
我没有那么迫切的想去评价一本书。这本书...

什么叫找到完美完全的自己。按作者的说法没个人的性格都是全息的，那么完整的自己难道就是那个全息性格的人吗。。这样的人还有什么个性可言。。对所有自己厌恶的缺点都包容，何必这样活得像个得道高僧呢。

还有就是觉得每章都在重复相同的内容，明明一章就讲清楚了，很多空话。...

没错，刚开始读的时候我是觉得不错，而且我立即想起了前言的那句话，这书该买十本，九本送给朋友，一本留给自己。

而我读完我想说，我得买10本是没错，但是我10本都要送给我朋友和我的”仇人“们。假设，我们按书中的方法来，接纳了自己，没问题，这容易。然后我们不想别人...

《接纳不完美的自己》

刚看了个开头，就有种遇到好书的那种惊喜。那种感觉是多年来读书培养出来的，知道这次又遇到了一本，那种感觉不可多得。

书有很多种，分类的方法也多种多样，不过我最看重的分类是这样的，那就是书可以分成两种，一种是讲述我们的生命的书，一...

惯性思维的力量非常强大，要打破死循环，才能走出来。

面对生活中的和心理上的阴影要做的就是，面对、接受和放下，只有这样才能更好的前

行。直面自身存在的问题，才能找到更好的解决办法。
认识自己和认识别人是我们一生都要不断学习的。
用积极的方式去诠释生活中的痛苦经历...

[The Dark Side of the Light Chasers](#) [下载链接1](#)