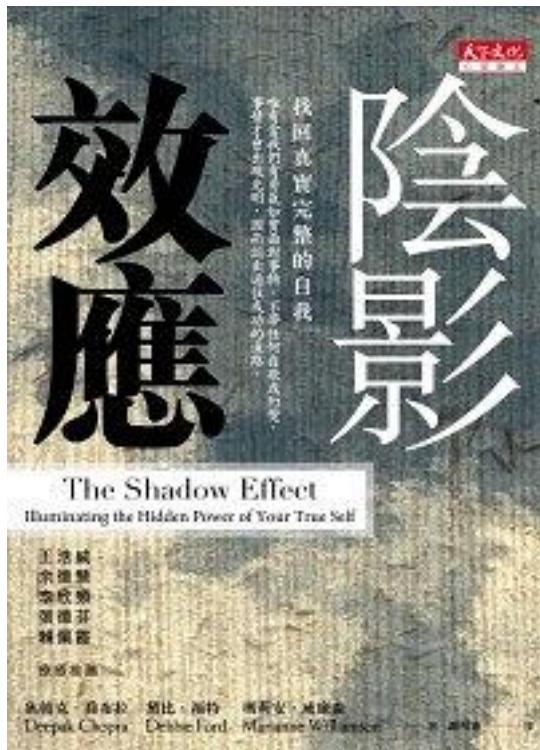


陰影效應



[陰影效應 下载链接1](#)

著者:狄帕克. 喬布拉

出版者:天下文化

出版时间:2011-6

装帧:平装

isbn:9789862167649

唯有當我們有勇氣如實面對事物，不帶任何自欺或幻覺，事情才會出現光明，因而認出通往成功的道路。

遭到排斥的，他會反撲。

遭到壓抑的，他會反攻。

當我們將不想要的自己藏進陰影裡時，他還是存在的。

而且反而會成為控制我們的力量，讓我們做出自己從未想過的事。

誰的人生裡沒有陰影？

陰影會摧毀我們的人生，卻也會為我們帶來禮物。

你想怎麼面對陰影呢？

最美好的你，尚未成形，

潛藏在陰影裡的巨大寶藏，正等著你去拿回來。

這是一趟最深沈的自我之旅，也是一趟最能完整療癒自己的內在之旅。

不入虎穴，焉得虎子。

這本書帶給我們最棒的訊息是，我們最光明、最輝煌燦爛、最偉大的自己，就在陰影當中。

走進陰影中，你才有機會知道，這一生你會有多不可思議的轉變！

我們的陰影誕生得很早，可能從第一聲惹爸媽不高興的啼哭，就開始存在了。

在陰影之下，我們把自己掩藏得多深，或許連自己都不知道。

請給自己一次機會，透過這本書的陪伴，走入陰影。

這三位作者，各有多年的經驗，深盼能畢其功於一役，將陰影解釋個透徹明白。

從這本書，你會明白自己的陰影是怎麼出現的、他存在哪裡、怎麼影響你的生活，又如何讓你逐漸喪失力量，甚至做出自己都沒想過的事。

當然，你一定也會明白該如何面對陰影、接納陰影，與陰影共處，甚至獲得陰影的支持，收到他想帶給你的獨特禮物。

讀完這本書，你永遠再也不會以同樣的方式來看待自己的陰影。

這輩子，我們那樣努力地隱藏自己，現在，我們不只可以放下這個重擔，還可以從陰影中，將自己被壓抑的潛能完全發揮出來，找回愛，也找回真實完整的自我。

作者介绍：

狄帕克. 喬布拉 Deepak Chopra

已有近六十本著作，並譯成三十五種以上語言，其中有許多本都是《紐約時報》暢銷書。

喬布拉博士是美國專科醫學會及臨床內分泌醫師學會會員，《時代雜誌》曾說他是「心靈之王」，並將他列為世紀百大英雄人物及偶像之一，並譽為「另類醫學的詩人先知」。

喬布拉的網站請至：www.deepakchopra.com

黛比. 福特 Debbie Ford

享譽國際的導師、演說家、生命轉化教練、製片人及暢銷書作家，已引導成千上萬傑出人士學會愛、信任及擁有生命的一切。

黛比首開先河，將人類的陰影研究整合成當代的心理及靈性修練，著有《黑暗，也是一種力量》及《陰影，也是一種力量》等。

黛比的網站請至：www.DebbieFord.com

瑪莉安. 威廉森 Marianne Williamson

《紐約時報》暢銷書作家，全球知名的心靈導師，。創立「天使食物計畫」（Project Angel Food），為洛杉磯的愛滋病患提供非營利的餐車服務。她也是「和平聯盟」（The Peace Alliance）的共同創辦人之一。

二〇〇六年十二月《新聞週刊》（Newsweek）的民調中，瑪莉安被選為五十位最具影響力的嬰兒潮人物之一。《時代》雜誌曾說：「那些尋求上主關係的人，都對瑜伽、卡拉和瑪莉安. 威廉森產生興趣。」

瑪莉安的網址請至：www.marianne.com

目錄: 導讀及推薦文

超越陰陽，身心統合 余德慧

擁抱陰影的存在 王浩威

靈性成長必備讀物 張德芬

陰影是敵人，還是朋友 賴佩霞

作者自序

在陰影中，藏著最偉大的你 戴比. 福特

Part 1 揭開陰影的真相 狄帕克. 喬布拉

Part 2 與自己、他人及世界和平相處 戴比. 福特

Part 3 唯有光明能驅走黑暗 瑪莉安. 威廉森

陰影效應檢測

• • • • • (收起)

[陰影效應 下載链接1](#)

标签

心理學

灵修

**台 · T天下文化*

李欣频推荐

心理学

心灵成长

黛比·福特

灵修

评论

[阴影效应 下载链接1](#)

书评

想起庄子中讲过这样一个小故事：“人有畏影恶迹而去之走者，举步愈数而迹愈多，走愈疾而影不离身，自以为尚迟，疾走不休，绝力而死。”说的是从前有个人害怕自己的影子，也讨厌自己的脚印，于是他想用跑来摆脱它们。但他举脚越频繁，脚印就越多，而影子也老是跟着他。他还以为...

心魔就是我自己——读《阴影的力量》有感

心魔？听起来有些飘渺和空洞，我有过一个与心魔有关的故事。

去年万圣节，和朋友一起参加一个化妆Party，酒吧里请了几个塔罗师。一个朋友兴奋地去找其中一个塔罗师算，回来跟我们说算的准，她算的是下半年...

当时间来到2011年，这个世界似乎变得很灰色，日本的强震、利比亚的战争、资源价格的飞涨以及如噩梦般笼罩着人类的2012预言，都让我们感到痛苦的真实存在。人的一生中，痛苦的经历是所有人无法避免的，它早晚会降临到每个人身上，但是，我们面

对痛苦的态度却是可以选择的。正如...

我们都不悲观，但经常会被忧伤浸染，我们在人前都会装得坚强，独自一人的夜晚却总是脆弱难捱，我们都不阴暗，但我们心中的某个角落总会存有并滋生些微阴影，穿梭在其中无以自拔，至此，我们的心情被影响，我们的行为被左右。经常我们在努力证明自己的时候却忽然不知道自己是...

陰影. 我們潛意識裡必然存在的一種自我型態. 一種心靈世界的基本灰暗分子...
這本書集合了三位靈性導師之力. 分別寫出各自對陰影的分析與應對方式.
其彼此的觀點雖部分近似. 但主要基調則顯著不同... Part 1 : 是以理性為基礎.
擁有扎實的心理學與醫學分析為論述核心. 再以靈...

最早提出“阴影信念”概念的应该是荣格，而当下，随着日益增重的来自生活和社会的压力，因此产生的“阴影信念”极大程度影响着人们内心世界的构建。更让人心惶惶的是随之而来的2012世界末日预言，在这个动荡不安的世界，我们应该如何找寻生存的安全感，又如何去寻幸福与爱？...

世界一切安好，只要心中有爱 希夷堂主

大概三年前，我曾在自己的日记里写下过这样的话：悲观的人生无从选择，透着无奈；本质的幸福无法追寻，彰显无力。那时候我迷恋的书是廖一梅的《悲观主义的花朵》，并且自认为典型的悲观主义者，我的人生及性格根本无从选择。三年...

走过了一路的风雨泥泞，以为走出了阴霾的过去，但身后的影子也一路追随而来。它时而拉长，时而缩短，时而浓墨重彩，时而轻描淡写。我们与伙伴一路谈笑风生，欢歌笑语，它都一直跟着我们，但我没有注意到它，只有我们独自走在路上，却发现这个一直陪着我们的朋友，而我们却对它...

迪帕克乔普拉可以说是美国家喻户晓的人物，曾经是迈克尔杰克逊的心灵医生和人生导师，经常被奥普拉邀请上她的脱口秀节目。他出版的十几部作品都在美国各大排行榜心灵书单的前列。前不久还在国外的机场书店看到了乔普拉的这本新书放在了明显的位置，买了一本回来。没想到很快就...

阅读这本《阴影的力量》完全出于偶然，因为灵修对我这个门外汉来说还只停留在概念层面，虽然我的确希望能够走上灵性成长的道路，而三位作者的大名我也是闻所未闻（请原谅我的孤陋寡闻）。吸引我一口气读完全书的原因只是出于对本书名字的好奇，“阴影指什么？其力量又何来？”...

阴影，也是一种力量 ——《阴影的力量》书评 会员号211509

看到了一篇关于阴影的文章，是美国的一个叫黛比福特的人写的，大概得意思是：每个人都有自己不想碰触的一面或多面，我们称它为“黑暗面”或“阴影”。它是我们一直企图隐藏或否认的部分，比如懦弱，叛逆或孤僻。...

做一个明智的选择便已经成功了一半，我想这里面表达的意思就是一个选择对一件事成功与否的重要导向作用。很多人认为“做什么”并不重要，“怎么做”才是重点，认为做什么不过是一时一念，简单轻松，但太多成功的例子向我们表明，一个决定，凝聚了远见，卓识，坚持以及信心等等...

雨枫：很抱歉，拖延了这么久才回复我的读后感。

首先就《阴影的力量》这本书表面而言，我个人非常喜欢。虽然是黄颜色很明亮的封面设计，但并没有感到刺眼不舒服。反倒觉得与黑色的阴影二字形成了对仗，温暖而舒适。虽然知道自己在这段时间里很忙，但当时还是...

我最想说的是，这本或许是我许久想要找的答案。

初读时，有点不大情愿，因为找不到心里的共鸣。可以渐渐地发现，其实平常想知道的就在这里。其实吧，人活着就是一种修行，修行方式不当或者没有勤学苦练，阴影就会随之而来。长大的时候，一来我们的教育有一些不合理的地方，另一...

什么是阴影？

阴影是我们不想成为的那种人.我们在家里最喜欢批判的人、最喜欢谴责的公众官员、最不喜欢的名人——在他们身上,我们都能看到阴影的存在.

阴影就是让我们或者别人生气、害怕或讨厌的东西.

阴影就是我们想对自己爱的人隐藏并且不想让其他人发现的东西.为什么会有阴...

这个世界，自古以来就拥有正反两极——南极北极。相应而生的，世上无论何种事物都截然不同的正反两面。比如说：有光的地方就会有阴影，光强一些，阴影就弱一些，反之亦然。历史的洪潮中，有正义的使者，也有邪恶的化身，他们总在时代的两个尖端，相互制约，相互抗衡。比之历...

读完这本由三位世界鼎级心灵大师合力所写的书，我联想到了中国的太极图，阴中有阳，阳中有阴，阴阳相抱就成为一个整体——太极，东西方的思想再次走到了一起。三位作者，一位是来自印度的心灵导师，其他两位是美国本土的灵性作家，他们共同关注人类内心的阴影，从不同的角度...

“如果面前有阴影，那是因为我们背后有阳光。”这句话，是我在我很喜欢的一位作者的微博上看到的，充满希望，相当喜欢。在生活中，阴影之于我们，是黯淡的乌云，是可怕的黑夜，是看不到煎熬的地狱，而我们往往遗忘的是背后有阳光。其实，阴影是一份礼物，带着我们前行，发掘自...

[陰影效應](#) [下载链接1](#)