

# 《接纳不完美的自己》

作 者：黛比·福特

出版年：2018-06

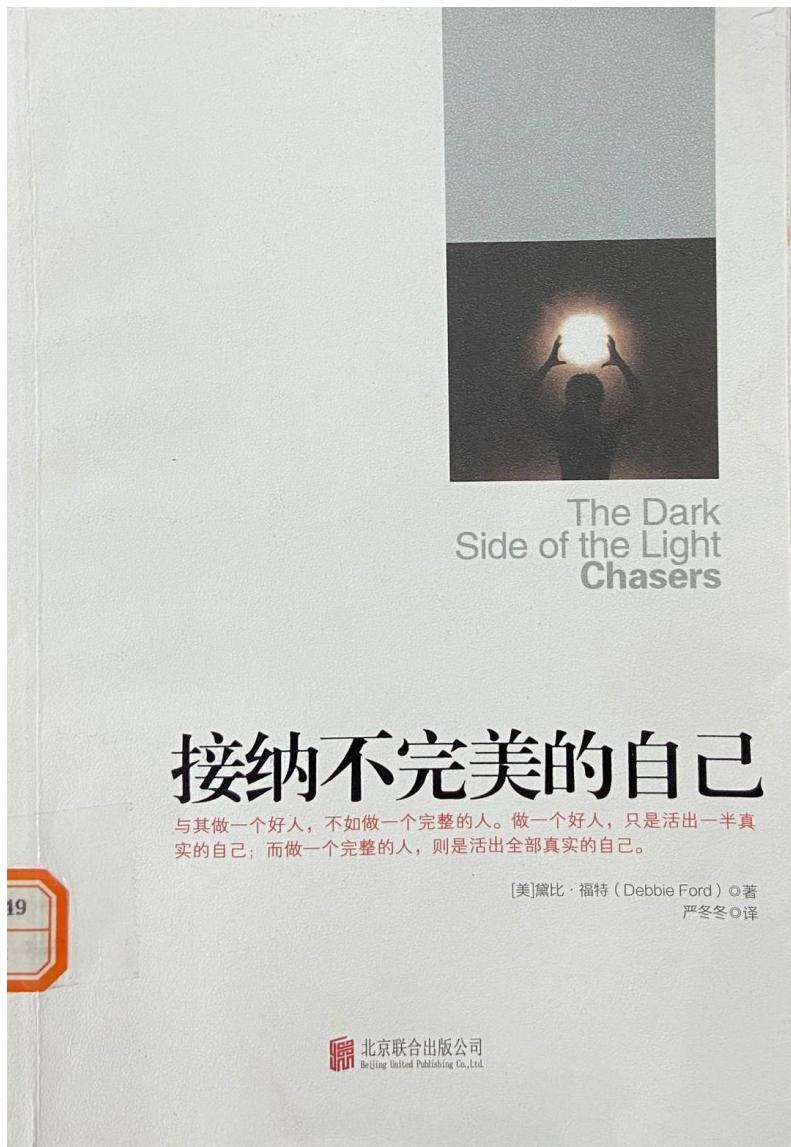
推荐人：毛建平

索书号：B821-49/F328

出版社：北京联合出版社

页 数：227 页

馆藏地：三楼社科阅览室一



## 推荐理由：

1, 与其做一个好人，不如做一个完整的人。做一个好人，只是活出一半真实的自己；而做一个完整的人，则是活出全部真实的自己。

2, 《秘密》作者极力推荐的书。

## 内容简介：

荣格曾问，你究竟愿意做一个好人，还是一个完整的人？

每个人都是不完美的，每个人身上都有自己不愿意触碰的一面——阴暗面，亲人朋友不愿意接受，连我们自己也无法面对。于是，我们不惜代价、竭力伪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：好出风头只是自信过度的表现；邋遢说明你内心自由；胆小能让你躲过飞来横祸；泼妇在有些场合是解决问题的\*好方式……阴暗面也是生命的一部分，只有真心拥抱它，我们才能活出完整的生命。

有人说，这本书应该读三遍，读一遍会认同，读第二遍会改正，读第三遍会进化。也有人说，这本书应该买十本，一本留给自己，九本送给朋友。一人看，一人改变；十人看，十人改变。

## 作者简介：

黛比·福特，全美第一名的畅销书作家。她在 28 岁以前过着放纵的生活，嗑药、酗酒、感情混乱，“性、禁药、摇滚”是她矢志不渝奉行的人生准则。原本，她可能因此浪费掉自己年轻的生命，然而，某一天她醒来时，突然产生改过自新的冲动，发现“只有自己能够拯救自己”。经由内在力量的转化，她从黑暗中汲取智慧和能量，从而蜕变为一个完整而成功的人，并写出名作《接纳不完美的自己》，向普罗大众贡献出自己的经验与才能，期待人人自爱，人人从生命的黑暗中获得大礼，活出真实自己。她著有《阴影，也是一种力量》《离婚的心灵法则》等书籍，其中《接纳并不完美的自己》是美国图书排行榜上第一名的畅销书。