

# 《陰影效應》

## 图书基本信息

书名：《陰影效應》

13位ISBN编号：9789862167649

10位ISBN编号：9862167645

出版时间：2011-6

出版社：天下文化

作者：狄帕克．喬布拉,黛比．福特,瑪莉安．威廉森

页数：263

译者：謝明憲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

## 前言

(本文作者為魅麗雜誌發行人) 二十多年前，當我第一次聽到佛洛伊德的冰山理論時，彷彿一道曙光劃過眼前，當時我興奮莫名，因為我看到了真相。也就是說，的確，我對大部分的自己是相當陌生的，這些精神分析學家居然分解了我的渾沌。心理學從此不再只是學問而已，他們分析的對象跟我一樣，從此，我跟他們以及他們所研究的對象再也沒有分別了。欣喜，這些探討人性的觀點可能可以幫我解惑，甚至幫助我釐清一些揮之不去、無法割捨的膠著情節。自此，我全心投入了自我探索。

探索自我，發現陰影 我非常積極地去認識自己露出水面或深藏海底的冰山，我花了相當多的時間與金錢在身心靈的探索上，無法、也不想停止。我發現，這冰山底層，蘊藏著太多我所不知的祕密及寶藏。有生之年，怎可錯失如此令人亢奮的挖寶機會。這是我靈魂的居所，我對自己坐擁的這座金庫與智庫充滿了無限的好奇，決心一窺究竟。從佛老到榮格，薩提爾的家庭重塑到奧修的靜心技巧，從各派學說到各類藝術展現，從醫學、科學、社會觀察的林林總總，跨種族的哲學家、身心靈導師、作家甚至電影傳媒，大家似乎對潛藏集體意識的反作用力都不陌生。其實不難觀察，當我們極力向陽的同時，陰影也愈來愈深、愈來愈黑。就像黑色的孿生異體，尾隨在旁。它與我們極力想塑造的社會形象相違背，也與理想的自我形象相排斥。因此我們不禁要問：陰影是敵人，還是朋友？

陰影就是我們不想成為的人 這些年來，我一直喜歡讀狄帕克 (Deepak Chopra) 的作品，我喜歡他解讀事情的說法。譬如，印度合一大學創辦人巴關 (Bagavan) 曾說，如果人類有原罪的話，就是「分別心」。節錄本書狄帕克的說法：「分離一直是迷人的旅行。小我帶著人類穿越極大的幸福與悲劇，進行一趟刺激的旅程。我們的靈魂，這矛盾、似非而是又曖昧不明的地方，一直掙扎在神聖與邪惡兩種動力間。看不出有什麼理由，要放棄哪一種動力。我們暗地喜歡壞男孩及壞女孩，說某人『吊兒郎當』，雖是牢騷，卻也是種恭維。」哈，好說，好說。當我們輕忽陰影的存在，一有機會，就會看到它反撲。黛比 (Debbie Ford) 在文章一開始便提及榮格學說：「陰影就是我們不想成為的那個人」。在我們討厭的人身上，就可以找到我們深藏內心的陰影。換句話說，陰影就在我們所厭惡的特質裡。我們不許別人具有某種特質的同時，也將自己同樣的特質隱藏得很深，甚至深到自己都無法察覺或意識到它的存在。再說明白一點，你愈鄙視他人的某個性格，那裡就是你陰影的注腳。有朝一日，當挫折或不滿來襲時，便會受陰影掌控。屆時，你將無力招架，因為，你不了解它，不曾認識它，也不曾撫慰過它。

陰影引導我們成長蛻變 我喜歡榮格，我欣賞他的睿智，他的陰影概念將深藏我冰山底層的昏暗陰霾解析得透徹。如果不是大師們的研究、教導與鼓勵，我根本沒有勇氣去面對陰影的存在。回想，那一連串徘徊於幻覺迷霧中的潛意識行為，曾對自己及身邊所愛的人創造多少災難與折磨。藉此機會，我要表達對這些學者、聖者的敬意。他們終其一生的鑽研與智慧傳承，把我從集體匯流的潛意識中解救了出來。最重要的是，這讓我最親愛的子女擁有了一個比我光明、健康有愛的童年生活。當然，說到這裡，我更心疼父母親在他們的時代裡，也曾遭逢集體潛意識的殘酷磨難。

最後我想分享，陰影並非是有待解決的問題，那是我們個人與群體共同生活中，需要被探究、關注、了解、承認的心靈狀態。與陰影建立友好關係，是心靈成長不可或缺的重要步驟之一。剛開始，陰影雖然看似敵人，但透過探索，就會瞥見蘊藏其中的奧祕與豁達。健全的心靈，絕對需要藉助陰影的重整，才能得道。瑪莉安 (Marianne Williamson) 說：「當我心裡充滿感恩，自我厭惡的陰影特徵就無法繼續存在。」順著這個邏輯，陰影的存在，也許就是為了要讓我們學習感恩。

曾經，陰影是我的敵人，但透過了解，它成了我的朋友。起初，看它反撲的破壞力，難免受到驚嚇。但經過轉化，它儼然成了同理他人的一種仁慈。如今，陰影已經成為引導我成長、蛻變的心靈大師了。這個煉金的過程，充滿冒險與刺激。最終，你會發現你是少數富足的人之一。當我們不了解陰影的時候，它像個敵人，讓我們誤判自己，也誤解了別人。透過了解，陰影有機會可以提升為一種同理他人的仁慈。每次當不舒服的情緒來襲時，我就會即刻停下來，傾聽隱藏在陰影底層內在心靈大師的導引。如今，陰影不但是我的朋友，而且它已經成為引領我成為更有愛、更有智慧的心靈大師。

# 《陰影效應》

## 內容概要

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。

# 《陰影效應》

## 作者簡介

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](http://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](http://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、卡巴拉和瑪莉安·威廉森產生興趣。」

瑪莉安的網址請至：[www.marianne.com](http://www.marianne.com)

# 《陰影效應》

## 書籍目錄

### 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

1、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。再以靈性悟道與靜心為輔佐。組合成結構完整的論說文本... 這是我認為本書寫的最好的一單元。也最具說服力... 它主要強調 "整體性" 去取代 "分離" 的人格。並承認自己的陰影。面對自己的陰影。便能汲取陰影的力量..... "沒有魔鬼。就沒有上帝"; ~ 陰影必然存在."魔鬼"的另一種詮釋。是感覺不適的神."曾經征服陰影的人。不與它對抗。他們超越它..... ""衝突是二元性的本質... 二元性是不安全的。整體性才是安全的"; Part 2: 是以感性與案例為其論述核心。是我認為本書較弱的單元。許多分析與案例的說服力並不那麼恰到好處。也許它比較適合在心靈課程用口述來傳達吧... 但當作者用文字來訴說時。就面臨到讀者反覆思索的檢核。便會發現其中缺少了堅實的東西... 節錄其中我認為最有道理的一段話。引自心理學家榮格的~ "我寧願成為完整的。而不是最好的." 作者的核心論點是: 接受自己的黑暗。才能閃耀出最亮的光明... Part 3: 是以"神性與愛" 為其論述基礎... 愛是陰影唯一的敵人。而"愛就是神。神就是愛 "... 初讀這宗教意味濃厚的文字。會覺得有點像是在喊口號。一種宗教佈道式的文字催眠... 但再讀第二遍時。便會發現作者其實巧妙融合了感性與神性的成分。交織成一股極適合心靈吸收的西方梵音... 承認陰影。是救贖的開始... 承認自己的罪。帶著真實的懺悔。將我們的罪交給神。就能免除這些罪在靈性上所造成的後果。當陰影被寬恕時。它就獲得療癒... 就如同所有哲學省思一樣。陰影這主題。在三位作者以不同面向的論述下。呈現了存在的多樣面貌。而我也相信。陰影應該還尚有未被本書所描繪含括的內涵... 我們從這些靈性的探討中。得以反思自我的陰影樣貌。強化生命本身的內向力量。勇敢面對並整合自己潛在的暗影。從而得到靈性上的平衡... 是的。一切終極追求的意義便是 平衡。

# 《陰影效應》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)