

# 接受不完美的名言名句 接纳不完美的自己读后感(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 接受不完美的名言名句篇一

《接纳不完美的自己：《秘密》》这本书给我一印象深刻的启示：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。

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；邋邋说明你内心自由；胆小能让你躲过飞来横祸；泼妇在有些场合是解决问题的最好方式……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，读第一遍会认同，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。却是会有如此的情况，下面跟我一起走进这本书的世界吧！

这本书告诉我们：心灵的阴影包括了许多层面：胆怯、贪婪、

恼怒、自私、懒惰、丑陋、轻浮、脆弱、报复心、控制欲……总之，那些存在于我们身上，而我们又往往极力掩饰和压抑的特质，全都属于阴影的范畴。这些特质并不会因为我们的否认而消失，只会在潜意识中隐匿起来，悄悄影响我们对自己的认同感。当我们偶然接触到自身阴暗面的时候，第一反应往往是想要逃避，想撇清与这些“消极”特质的关系，哪怕花费大量的时间和金钱也在所不惜。然而，恰恰是这些特质最需要我们关注，因为它们可以给我们带来最宝贵的收获。如果我们故意忽视“消极”特质的存在，它们就会尽量唤起我们的注意，当我们的注意力稍微松懈的时候，它们就立即从潜意识里重新浮现出来。为了压抑它们，我们需要付出大量的精力，而这种付出完全没有意义。

诗人罗伯特·布莱[robertbly]把阴影形容为“每个人背上负着的隐形包裹”，我们在长大成人的过程中，会把越来越多的东西塞进包裹里。布莱认为，在生命的前几十年里，我们总是努力想把包裹填满，而在生命的后几十年里，又会努力把包裹清空，减轻肩上的负担。

大多数同学都对自己内心的阴暗面感到恐惧，不愿正面以对，殊不知，只有拥抱心灵的阴影，找回完整的自己，才能获得真正充实幸福的生活。把“知识”和“经验”混为一谈，或许是信息时代人们最大的误区。我们往往觉得自己“知道”某件事情，于是不愿去切身体验。对内心阴暗面的探寻，并不是知性的活动，而是用心去体验、去感受的过程。许多人参加过心理培训课程之后，觉得自己已经什么都知道了，但是他们并没有用心去体验自己，所以也没有任何实质性的收获。要追求光明，就必须体验阴暗；要追求自由，就必须体验完整的自己。这样的体验过程并不是一蹴而就的，而是长期的、连续的。

不管我们承不承认，既然我们是人，内心就必然有阴影。如果我们自己意识不到的话，不妨问问我们的家人、朋友或是熟人，让他们把我们自己心中的阴影指给我们看。我们总以

为自己可以把阴暗面掩饰得天衣无缝，但是那些被我们刻意压抑的特质，总能找到机会显露出来，让周围的人们看见。

承认和接纳完整的自己，意味着平等对待自己的每一项特质，既不刻意彰显，也不刻意压抑。单是大声说出来“我知道我的控制欲很强”并不够，我们还必须了解控制欲能给我们带来什么，接受它的馈赠，用包容的眼光来看待它。

很多人以为，天赐的东西必然是完美的。实际情况则截然相反。要达到天人合一的境界，就必须拥有完整的自己，而完整是美与丑、善与恶、积极与消极的调和。只有接纳了自己内心的阴影，我们才能得到它的馈赠，这就是荣格所谓“金子总是隐藏在暗处”的含义。

我们之所以要接纳和包容内心中的阴影，为的是找回完整的自己，结束生活中的痛苦，让自己不必再欺骗自己，也不必再欺骗整个世界。现代社会经常会给人一种假象，似乎只有“完美”的人才能得到幸福。许多人在追求完美的过程中损失惨重，却总是难以如愿。为了装出一副完美的样子，我们的身体、精神和心灵都承担着重压。我遇到过许多为病痛、失眠、抑郁症和人际关系问题所困扰的人，这些人从表面上看来都很“完美”——从不对别人发脾气，从不做任何自私的举动，甚至祈祷也是为了别人。其中的一些人患上了癌症，却不知道为什么，只能抱怨上天不公。其实，这些人并不是没有愤怒、私心和欲望，只是这些东西受到的压抑太严重，在他们的潜意识里隐藏得太深，以至于他们自己和别人都无法意识到其存在。他们从小接受的教育要求他们先人后己、无私奉献，因为“这才是好人应该做的”。结果，在努力做“好人”的同时，他们逐渐丧失了完整的自己。对于这些人来说，最重要的是从这种状况中解脱出来，重新认清自己。他们需要学会原谅自己，允许自己在适当的时候表现出私心和欲望，因为只有这样，他们才能建立起真正的自尊和自爱。

我们每个人都具有积极与消极两方面的无限潜能，我们必须

承认这些潜能的存在。善与恶、好与坏、光明与阴暗、强大与脆弱、诚实与欺瞒——我们的内心是这些矛盾的统一体。如果你觉得自己太过脆弱，那你就需要寻找脆弱的对立面，让自己变得更有力量；如果你被恐惧困扰，就必须在内心中寻找勇气；如果你总是受人欺辱，那你就需要在内心中找出发生这种情况的原因。你必须敞开心扉，承认自己既有优点也有缺点，既有光明的一面也有阴暗的一面。只有从容接纳黑暗的人，才有资格接纳光明。

其实真正的自己并没有这么可怕，只是我们在乎太多外在的东西，所以一直想要逃避真实的自己。接受不完美的自己吧，你会发现你会过得更加的开心，发现这世界还有更美好的东西我们不曾注意的！

## 接受不完美的名言名句篇二

这是一本值得放在床头常拿出来看看的书。

你究竟是想做一个完美的人？还是要做一个完整的人？！如果你想做一个完美的人，那就请尽情的压抑和掩饰自己的阴暗面，或者一刀一刀地把自己的阴暗面剥离自己的肉体 and 灵魂，做得到吗？如果你想要做一个完整的人，那么就把你认为阴暗的、不好的一面尽情的表达出来，问问这些不好的特质能给我带来什么样的帮助，有光的地方就有影，让自己的光明和阴暗和平相处，才能更清晰的. 认识自己。

不要对自己和别人妄下判断，就会心里平静。

人生在世就是一场修行，每一个我们遇到的人，都是来帮助我们完成修行的，尤其是我们可能会经常伤害到的身边的亲人和朋友。

## 接受不完美的名言名句篇三

第一次听说“投影”这种心理现象。它是这样的。平时我们会不自觉地用潜意识去影响周围的人，让他们表现出为我们所压抑的特质和情感，或是把容易表现出这些特质和情感的人吸引到我们身边，这就是“投影”的机制。投影是潜意识的一种防御机制，因为某些特质和情感受到了压抑，无法在我们自己身上自由地表现出来，所以就只能诉诸他人和外物。例如，怀有强烈自卑感的人，往往会觉得周围的人都很自卑。当然，我们之所以会把消极的特质投影到某些特定的人身上。也是因为这些人本来就比较容易出现这样的特质。这样的人最容易触发我们的潜意识，让我们把自己压抑的东西投影到他们身上。

如果我们承认和接纳自己心中的某种消极特质，别人表现出来的这种特质就不会对我们产生影响。只有这样，我们才能与别人真诚相处。

心理学家肯恩·威尔伯在《认识阴影》一书中写道：“自我层面上的投影现象非常容易辨认。如果我们仅仅是‘感觉’到某个人或某种事物的存在，那么他/她/它通常不会带有我们的投影。如果我们为某个人或某种事物所‘影响’，那么他/她/它很有可能携带了我们的投影。”这句话，很好地区分了‘感觉’‘投影’的差别。

对于自己投影到别处的特质，我们要做的只是承认你身上确实存在这些特质。

我们眼中别人的缺点，几乎都是我们自己内心中缺点的投影。我们对别人评头论足。我们对别人评头论足时，其实是在评论我们自己。那些被你压抑的消极特质和想法，有可能会在你意料不到的时候突然爆发出来，伤害你周围的人，也有可能影响你的潜意识，伤害你自己。你遇到的所有人、所有事，都不是偶然的，都折射出你自己真实的内心世界。

当你给别人取外号时，不妨停下来想一想，这样的外号是不是同样适合你自己。如果你对自己足够诚实的话，答案必然是肯定的。世界就像一面镜子，反映出来的永远是你自己的形象。你身上的每一种特质都有其意义，每一种特质的存在都是合情合理的。

有时，我们内心的阴影往往藏匿的很深，很难发掘出来。如果没有投影机制的话，有些潜藏的特质我们一辈子也发现不了。

当一个人承认和接纳了你身上具备的所有特质，你才能拥有真正的自由。如果你刻意避免表现出某一种特质，你的生活就会受到很大限制；如果你无法表现出懒惰，就无法彻底放松下来；如果你无法对别人表现出愤怒，就会受人欺负；如果你因为讨厌别人身上的某种特质，刻意往相反的方向去表现，那就说明这种特质是你刻意压抑的；如果你特别反感某一类人，就应该寻找自己与他们的相似之处。我们不仅会把自己的消极特质投影到别人身上，也会用积极的特质去影响别人。

当你崇拜某个人时，你崇拜的并不是偶像本人，而是他们投影到偶像身上的积极特质，其实是在把自己内心深处的某些特质投影到他们身上。这时你把目光收回来，发掘自己积极特质，而不是崇拜和羡慕别人，就可以像你所崇拜的人那样取得成功。每个人都可以成为自己的偶像。每个人都可以成为自己的偶像。关键在于承认和接纳完整的自我，而不是把自己可以压抑的特质投影到别人身上。

接纳所有我积极的和消极的特质，积极地发掘我的积极特质，将是我下一步要做的。感谢《接纳不完美的自己》这本书带给我的认识自我的方法。

文档为doc格式

## 接受不完美的名言名句篇四

第一次接触“亚人格”的概念。使用一种靠具象化练习来认识亚人格的方法。具体是这样的：我们想象自己坐在一辆公共汽车上，周围挤满了各式各样的“自己”，有高有矮，有胖有瘦，有老人也有年轻人，有的穿着全套晚礼服，也有的穿着超短裙。凡是你能想到的女性形象都有，其中许多人是你根本不愿意认识的，你必须跟车上所有的人攀谈，直到彼此了解为止，无论你是喜欢那些人还是讨厌他们。车上每一个人都代表了你心中潜藏的一种亚人格，也就是你自己的一种面貌。如果你能够与这些“自己”互相交流、互相了解，就可以更好地认识真实的自己。

儿时的经历会让我们形成各种各样的信念，这些信念深深植根与我们的潜意识中，影响这我们生活中各种各样的决定，并且我们通常意识不到这种影响。我们心中的偏见、痛苦、耻辱和负罪感，往往是从上一辈人那里继承下来的。

每一滴眼泪都是灵魂之旅。任何消极的事情都有积极的一面。我们所承受的每一次痛苦和挫折都是有意义的，都可以让我们在探索内心世界的路上走的更远。老话说得好：“聪明人把经历当成老师，傻子把经历当成敌人”。世界是矛盾的统一体，如果没有消极的一面，那么积极的那一面就无从存在。如果我们能够明白这一点，就更容易接受现实。

尼采曾说，否定过去就意味着否定自身的存在。我们只有接纳了自己的过去，才能拥有选择人生方向的自由。我们经历过的每一件事，都会影响我们对世界、对自己的看法。要回顾和接纳我们的整个过去，并不是一件容易的事情，但却是心灵成长的毕竟之路。越是痛苦和沉重的经历，就越能发掘出积极的内涵。

如果我们能够用新的、积极的方式诠释过去的不快经历，就更容易接纳和包容它，从而摆脱它对我们生活的持续影响。

我们需要选择那些能让我们的生活得到改善的积极诠释，咀嚼那些让我们感到孤独无助的消极诠释。世上发生的事情本无积极和消极之分，是我们从自己的主观角度出发，给不同的经历贴上了积极和消极的标签。影响我们感情的，并不是客观的经历，而是我们对某一段经历的主观认识。

承担责任是一件非常艰难的事。大多数人只愿意为自己生活中积极的东西承担责任，对于消极的事情则想方设法推卸责任。当我们学会承担责任时，就可以把一切经历转化为成长的动力。即使我们为某些经历感到痛苦或是羞耻，至少也可以意识到这些经历在我们人生之旅中的意义，从而得到慰藉。我们可以告诫自己：“世界就是我们的画布，是我自己把这一次的经历画在了上面，为了给自己上这宝贵的一刻。”我们也可以告诉世界：“我所体验到的一切，都发源于我自己的心中。”如果能达到这样的境界，你就可以自如地改变你的生活。

如果你不肯面对过去，过去就会成为你的包袱，让你无法自由前行，只能在一个圈子里打转。

## 接受不完美的名言名句篇五

关注心灵成长，对抗负面情绪。

阴影和光明一样，都是我们的生命。如果逃避，我们就损失了一部分自我和力量。如果面对并整合阴影，阴影就会变成我们的人生财富。！

这本书初版叫《心灵的七种兵器》。悲伤、愤怒、内疚、恐惧。这些本是人格中负面的东西，但同时他们又是让人成长的重要武器。本书围绕这几个主题，深刻的剖析了这些情绪存在的意义、形成的原因及对抗的方法。

首先我们要做的是了解自己，接受自己，然后再改变自己。

其实我们最难了解的不是他人而是自己。我们每个人的心中都有矛盾、冲突。于是渴望成为相反的、完美的样子。那份完美，其实是表演给别人看的，想让别人说，这个人真不错！

我们总是把关注点放在他人身上，或是放在过去的经历中，忽略自身需求，迷失自我，情绪被外界和他人轻易左右。烦恼、痛苦被放大。更多的时候我们选择了逃避、压抑负面情绪。直到被微小的事物激发而爆发，甚至伤害周围无辜的人。

当你非要压制自己的悲伤，并相反表现出极大的快乐时，你最终收获的，会是更大的悲伤。

浮躁、悲伤、抑郁积蓄的太多我们便无法对抗，因为力量太弱小。我们要去体会和理解这些情绪，分析原因，找到答案。那时候你会发现豁然开朗后的世界大不相同。那些以前不能理解的人和事，不能读懂的书突然明白了很多。在这个过程中也渐渐找到了清晰的自己。这便是痛苦让我们成长的意义。

不是事件导致了体验，而是你对事件的看法导致了体验。

什么叫存在，就是我选择，我活过，我按照自己的意志为自己的生活作选择，这就叫存在。