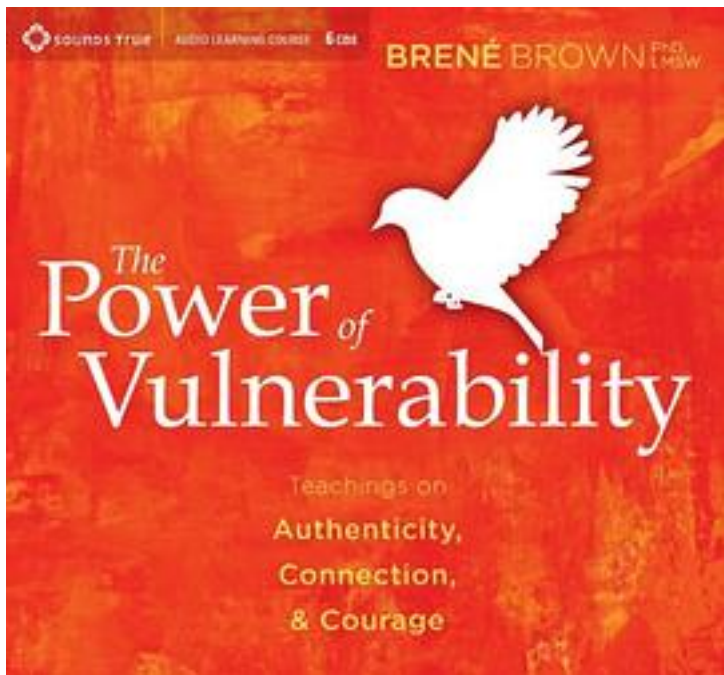


The Power of Vulnerability



[The Power of Vulnerability_ 下载链接1](#)

著者:Brene Brown

出版者:Sounds True

出版时间:2012-11-15

装帧:Audio CD

isbn:9781604078589

作者介绍:

目录:

[The Power of Vulnerability_ 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

成长

英文原版

Audiobook

生活

心灵

人生

评论

其实是在听。这么多年来都是说，要内心强大，做一个强大的自我，但人最内核的部分其实是脆弱的，不去直面这脆弱，活下去是很辛苦的，和人相处也是如此。

之前看到好多youtuber在self-development这一块推荐这本audiobook
听完真的很受触动。里面涵盖了很多不仅仅是vulnerability 还有shame guilt
对我来说最重要的就是the development of self-acceptance. 总之还想读Brené
Brown的其他书。

有声书，强烈推荐！！对我个人来讲太共鸣了，讲shame、vulnerability、joy、empathy等等，作者非常幽默的第五代德州人，书真是太喜欢了。

最大的两点收获，i do not want to be cool. I am vulnerable.

让我们被深入地看见

(Audible第十六本)

生活不顺心的时候总是间歇性的觉得自己需要读这类书，虽然理智告诉自己这无非和之前读的此类书一样，都是一些大家都知道但做不到的大道理，但每次书的高评分好像都预示着这次不一样，结果证明其实都一样...

这本在audible居然是她真实的讲座录音 可能是第二本吧 感觉没有第一本震撼 最inspiring是她举一个会计+jeweler例子说What's important is to find a way to cultivate meaningful 'work' in our lives, and letting go what's supposed to be: work is supposed to be meaningful, we are supposed to find joy in work.

有actionable items的鸡汤演讲集，很助于自洽。Cherish ordinary moments before it's too late. Be vulnerable to feel others' pain. Be authentic to yourself.

非常喜欢，也是印证了长久以来自己直觉是对的很多态度。和很多人一样，听到泪流满面。

Another great audiobook for commuter. // 算是给我这种完美主义者的一剂良药。放过自己！但是呢，if how to worked, no one would be struggling. ♀

好药

孤独自卑脆弱自虐患者的福音。很客观很理性的剖析人性的弱点，如何讲这些“负面的情绪”转化为力量来提升自我。

audible Brené ♥

上下班路上听得Audible 听完得也太快了；讲得挺好
暂时印象最深的是shame和humiliation

2018/06 Kindle UK Audible @London

Show up authentically, live whole-heartedly.

开车的时候听完了，非常好。值得再听一次。结尾妈妈和女儿一起跳舞的故事尤其让我感动，现在还能清晰地回想起，当时的我开车开到东盛大街，在等着左转到荣光路，听到这个故事这个结尾泪流满面的画面。

The first chapters on shame and common confusions around this concept are very helpful. The guidebook style help manual of the later chapters is okay too. Will re-read.

Vulnerability, shame and fear

从另一个角度看到生活和自我

[The Power of Vulnerability_ 下载链接1](#)

书评

五星推荐！ Audible评分4.9

Goodreads评分4.62果然是好书的保证，最开始看书评好几个人说这本书听得泪流满面，自己听完才感慨所言不虚。So comforting, insightful and encouraging. 作者Brene Brown是心理学研究学者，作家和演说家，这本audiobook是她的六场演讲的合集，集..

[The Power of Vulnerability_ 下载链接1](#)