

不完美的禮物



[不完美的禮物_下载链接1](#)

著者:布芮尼· 布朗 (Brené Brown)

出版者:心靈工坊

出版时间:2013-4-10

装帧:平装

isbn:9789866112690

© 亞馬遜網站四顆半星熱烈好評，自助類排行榜超級暢銷書！

幫助數百萬讀者勇敢活出自己，重拾自尊、自信、創造力、喜樂、感恩心，與人真誠聯結。

◎全心推薦：周志建、張德芬、彭樹君、鄧惠文、賴佩霞、盧蘇偉、謝文宜

別再「一」了！

放下完美主義，饒過自己吧！

「快樂」比「完美」更重要！

◎幫助無數讀者勇敢活出自己，重新獲得自尊、自信、創造力、喜樂、感恩心，與人真誠聯結。作者布朗博士在TED的演講「脆弱的力量」，超過800萬人次點閱。

◎作者蒐集全美數以萬計18到87歲形形色色男女的故事，探索人類內心的小魔怪：完美主義、羞愧感、恐懼的影響力，藉此告訴讀者：別再「一」了！放下完美主義，饒過自己吧！「快樂」比「完美」更重要！

◎作者是一流的演說家、暢銷書作家、知名學者，也曾是個不允許自己失控或出錯的完美主義者。但她勇敢改變了！她發現：「休息、玩樂、直覺、歸屬、創造、感恩」，遠比「保持完美」更重要。她學會放下種種的「應該」，擁抱不完美的自己，走向全心投入的滿足生活。作者現身說法，對讀者更具鼓舞力。

◎布朗博士將「擁抱不完美的自己」當作一趟珍貴的心靈旅程，提出十大路標，幫助讀者確立方向，每一步都朝向真實和快樂！

NO.1 管別人怎麼想：擁抱真實的自己

NO.2 放下完美主義：對自己仁慈

NO.3 停止麻木、放下無力感：呼喚靈性復原力

NO.4 放下匱乏，不要黑暗：培養感恩和喜樂

NO.5 不確定也沒關係：直覺力和信心

NO.6 放棄比較：開啟創造力

NO.7 放鬆，才會快樂：玩樂與休息

NO.8 停止焦慮的生活型態：冷靜與平靜

NO.9 放下自我懷疑和「應該」：在工作中看見意義

NO.10 形象放一邊，偶爾失控一下：歡笑、歌唱、舞蹈之必要

◎這本書是一張請帖，邀請你卸下完美主義，張開雙臂，迎接快樂又真實的自己！

◎書中附有布朗博士提供的討論題綱，在閱讀或自組讀書會時，可刺激思考火花，提升實踐力。

★名人推薦

全心推薦（按照姓氏筆畫排列）

周志建（心理博士、資深心理師）

張德芬（身心靈作家）

彭樹君（作家）

鄧惠文（精神科醫師、廣播節目主持人）

賴佩霞（魅麗雜誌發行人、心理諮詢師、企業培訓師、暨南大學國際關係博士候選人）

盧蘇偉（世紀領袖文教基金會創辦人）

謝文宜（實踐大學社會工作學系副教授）

這本書讓我們學習看見自己的不完美，更重要的學習與獨特的自己相處！讓自己好過，善待自己，我們就容易與世界和好。

——盧蘇偉（世紀領袖文教基金會創辦人）

很久以前我就知道，「完美」是一個陷阱，一種並不存在的假相；追求完美不但徒勞無功，而且令人緊繃。接受真實的自己，才能放鬆。

因此我喜歡書中寫的：「放棄成為完美，並且開始努力成為自己。」自在的人生，從放下對完美的執念開始。

——彭樹君（作家）

完美與否都是頭腦的評斷，與事實無關；本書將幫助你停止懷疑，享受事實的真相。

——賴佩霞（魅麗雜誌發行人、心理諮詢師、企業培訓師、暨南大學國際關係博士候選人）

本書幫助我更能接納並欣賞自己的不完美，最令我觸動的是，我竟從自己的不完美中，看到並經驗到更真實且全然的生命之美！

——謝文宜（實踐大學社會工作學系副教授）

作者介紹：

布芮尼·布朗博士(Bren? Brown Ph.D.)是知名學者、暢銷書作家，任教於休士頓大學社會工作研究院。她花了十二年時間研究人類心靈的脆弱性、勇氣、價值感以及羞愧感。她的研究結果被PBS公共電視網、歐普拉節目、NPR、CNN、華盛頓郵報、紐約時報廣泛報導。

2008年，她成為休士頓酗酒與藥物防治學會的行為健康常駐學者。她的文章經常出現在《Self》雜誌、《ELLE 雜誌》以及美國許多報紙上。她也是美國各地廣播節目時常邀請的對象，並被《休士頓女性雜誌》指名為「2009年最具影響力的女性」之一。

布芮尼2010年的TEDxHouston演說「脆弱的力量」(The Power of Vulnerability)是TED網站上最受歡迎的節目之一，已有超過八百萬人點閱。她也在2012

年TED

conference上受邀演講，主題就是《不完美的禮物》書中所談的：羞愧感、勇氣與創新。

布芮尼的每本書都躍居暢銷書。除了《不完美的禮物》，她另著有——

《我以為只有我（但並不是）：完美主義、不足感和權力的真相》（I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power) (Gotham, 2007)

《全心全意的勇氣：敢於脆弱的勇氣如何改變了我們的生活、愛、親職和領導》（Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead) (Gotham, 2012)

連結(Connections, 2009)。這份心理教育課程正由心理衛生與成癮專業人士在美國大力推展。

布芮尼目前定居休士頓，與丈夫史狄夫及一對年輕兒女同住。

布芮尼在TED演講・脆弱的力量

http://www.ted.com/talks/lang/zh-tw/brene_brown_on_vulnerability.html

布芮尼在TED演講・聆聽羞愧感

http://www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.html

目录: 【推薦序】 不完美，真的沒關係 / 周志建

【名人推薦】

【前言】 一趟勇敢的旅程

【序】 全心投入的生活

行前準備一

勇氣、仁慈、連結：不完美帶來的禮物

行前準備二

探索愛與歸屬的力量

行前準備三

旅途中的攔阻

第1號路標

管別人怎麼想：擁抱真實的自己

第2號路標

放下完美主義：對自己仁慈

第3號路標

停止麻木、放下無力感：呼喚靈性復原力

第4號路標

放下匱乏，不怕黑暗：感恩和喜樂

第5號路標

不確定也沒關係：直覺力和信心

第6號路標

放棄比較：開啟創造力

第7號路標

放鬆，才會快樂：玩樂與休息

第8號路標

停止焦慮的生活型態：冷靜與平靜

第9號路標

放下自我懷疑和「應該」：在工作中看見意義

第10號路標

形象放一邊，偶爾失控又何妨：歡笑、歌唱、舞蹈之必要

【跋】還有幾句話……

研究歷程

關於作者

【附錄】討論題綱與伴讀指引

• • • • • [\(收起\)](#)

[不完美的禮物_下载链接1](#)

标签

不完美的礼物

心灵成长

心理学

心理

自我完善

想看

自我修炼

接纳不完美的自己

评论

一段自我完善的过程，没有人是完美的。勉强也没用

求txtx

輕鬆 活潑 好讀

實用，讀完後思維更開闊一點！唯一受不了作者動不動就搬出God讓自己專注平靜，雖知信仰的力量是無限大，但也別完全透過書籍宣傳這種感覺了吧

[不完美的禮物_下载链接1](#)

书评

卢小英/文 来自智慧点心坊(www.wisdomsnack.com)

与脆弱相比，羞耻(shame)，是一个更加让人觉得恐怖的话题。实际上光谈论这个话题就足以勾起人的羞耻感。作为一名专门研究羞耻的学者 (shame researcher)，美国休斯敦大学的社会工作学教授Brené Brown常会在一些场合遭遇排斥和...

当初是在TED上看见作者的演讲，再去买书来看，这是看第二遍了。

在了解到羞耻感之前，我是被羞耻感包裹着的。

这源于小时候，我的妈妈，和我说：“因为你出生是个女孩，所以你奶奶不喜欢你。”我很悲伤，很难过，很自责。因为我无法改变。如果是因为我不乖，...

原书题目《The Gifts of Imperfection》被译为”脆弱的力量“，字面和涵义上都不搭边。题目的直译是“不完美的礼物”。Brene Brown的下一本书是《Daring Greatly》。如把那本书翻译为“脆弱的力量”就比较合适了，不知道是不是搞错了。我以译本中“人生的必须 - 勇气、仁慈心...

“童年的陷阱之一，就是只存在对事物的感觉却不了解原因。当理智成熟到足以了解它的来龙去脉是，内心受到的伤害却已太深。” ——《风之影》 卡洛斯·鲁依斯·萨丰

...

一直以来，很多人有一个认知误区，觉得完美的人才是最具价值的，只有让自己变得完美，才会得到爱和认可。于是乎，世人按照各种所谓的社会标准诸如财富、声望、权力的大小多少，开始对完美孜孜以求。但是在追求完美的过程中，大家又普遍感受到焦虑、羞耻，即使在大家眼中相对成...

理清生活中人们常常误解的常识。
善良和仁慈是不同——仁慈是接纳，善良是自我。而很多善良的好人常常说话不留情面，不愿意使用情商，看似出于好意的批评，其实只是不接纳，他善良、但不仁慈。许多人善良却负能量，这些人还没有学会接纳，接纳不了别人、甚至自己。怎样才能做到...

脆弱的力量 布琳·布朗 74个笔记 ◆ 序言 一段勇敢的旅程 >>
我们的思维偏爱固定的模式并赋予其意义。人类是创造意义的物种 >>
若想全心投入生活，对自我的认识和了解程度至关重要，但比这更重要的是：爱自己。
>> 我现在才知道，拥有自己的人生并且爱真实的...

你并不完美 生活不会一帆风顺，你生来要奋斗与挣扎
因为对失败的恐惧，你不断麻痹对不确定性未来的向往，但却未意识到——麻痹痛苦的同时也麻痹了快乐
看似理性的你，已经多久没有大声欢笑？多久没有全心全意去爱？多久没有感受到别人

的爱？因为你伪装的完美，导致了多少次的...

听到三分之二弃了，弃的时候骂：滚ya的。继Grit连续第二本TED出位心理学女博士的超级畅销书，让我读到怀疑自己。这位的书本本都比Grit还畅销，三四千人四星半评价。我也是真没料到能比Grit还差！到底是TED的问题，心理学的问题，博士的问题，还是畅销书的问题？Grit浮皮潦草，...

本书作者的TED演讲：脆弱的力量，非常不错，很耐听，也是因为这个原因买的书。而本书虽然名字叫脆弱的力量，但是其原版书名是the gift of imperfect，所以本书应该叫不完美的礼物，是作者出的另一本书。真正的脆弱的力量没有大陆版本，只有台湾繁体版本。至于内容，感觉是把...

重温不完美的礼物，从别人的故事里我看到了自己的情绪与内心感受。我依然是那个渴望被爱，拼命希望被认同的孩子，不惜忽略自己的需求，压抑自己的情绪，不敢付出，害怕受伤让人变得麻木。确实能够很好的抵御伤害，却也无法再体会到狂喜。我成了别人眼中那个成熟稳重理性得体的...

整个五月，我都在生病。生理上是源于一顿辣到出奇的麻辣烫，让我从来没有如此意识到自己的胃是如此的脆弱。不舒服的感觉从胃一直蔓延到全身，具体表现为：食欲不振、胸闷、呼吸不畅、全身出虚汗、手脚冰凉、乏力、头晕等一系列连锁反应。这简直是一大折磨：不吃会饿，吃了会不...

[不完美的禮物_下载链接1](#)