

# 脆弱的力量



[脆弱的力量\\_下载链接1](#)

著者:布芮尼．布朗

出版者:馬可亨羅文化

出版时间:2013-9

装帧:平装

isbn:9789866319877

TED最受歡迎講者，《休士頓女性雜誌》指名最具影響力女性

歐普拉、CNN、ABC、NBC、美國公共電視網、華盛頓郵報、紐約時報指定專訪  
布芮尼．布朗博士（Brené Brown Ph. D.）創造千萬共鳴的全球暢銷著作！

★《商業週刊》1348期書摘介紹

★《Cheers快樂工作人雜誌》10月號作者越洋專訪

★TED演講全球點閱率前五大，超過千萬人次觀看

★蟬聯紐約時報暢銷榜超過18週

★全球熱銷26國版權

★勇奪2013年「美好人生書獎」

★《讓天賦自由》肯．羅賓森，《過得還不錯的一年》葛瑞琴．魯賓聯袂強推！

每天問自己三個問題：

生涯遭逢瓶頸、創新可能失敗，令你不肯冒險突破舒適圈嗎？

社會瀰漫批判，教育缺乏對話，人際充滿比較，讓你更加冷漠自保嗎？

明知全心投入不保證會有所回報，所以你從不給自己一次機會嗎？

成功者勇於追求不確定的冒險與夢想，內心必定承受不為人知的不安與脆弱

這本書點醒我們：「掙扎，才有希望；讓我們脆弱的，也讓我們偉大！」

在脆弱的時刻，我們找到自己的力量！

《脆弱的力量》是世界知名情感與同理心專家布芮尼．布朗博士的全球暢銷著作。本書強調「脆弱」是人的本質，是所有創造力和情感的核心，也是人性最強大的力量。展現脆弱真實的一面，真誠面對自己很害怕的部分，反而一再提升我們人際、情感、求學、職場和教養的能量。

「脆弱」，是面對冒險和不確定時，產生的深刻恐懼和不安全感。當我們因為害怕脆弱、害怕丟臉、害怕失敗而退縮，我們也犧牲自信參與世界的機會，同時放棄自己得天獨厚的才能。

「脆弱」不是軟弱，不是輸的感覺，更不是毫無保留——沒有走過脆弱，不可能獲得真正的勇敢。當我們願意在生命每個當下直視脆弱，同時也撬開了自信、喜樂、創造力與一切可能性。

如果我們真的想要展現脆弱，別讓自己成為最大的批評者。站出去，讓大家都看見真正的你！《脆弱的力量》將讓你以嶄新的視野看待生命，幫助你每一天克服瓶頸，自我不再受限。

本書能夠全面扭轉你的人生：

——如果我們想重新點燃生命的熱情和使命感，就必須學習如何擁抱脆弱

——既然無法逃避脆弱，我們又該如何因應？

- 展現脆弱的力量之前，如何先克服自卑？
- 脆弱如何化解感情、家庭與校園中的困境？
- 如何運用脆弱激發職場中的領導力？釋放創造力？
- 在鼓吹強勢的文化中，如何教養下一代脆弱的力量？

搜尋關鍵字：「脆弱的力量」

你將可以看到作者激勵人心的TED演講：

[www.ted.com/talks/lang/zh-tw/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability.html](http://www.ted.com/talks/lang/zh-tw/brene_brown_on_vulnerability.html)

以及所有發揮「脆弱的力量」的人生進階者的經驗分享

作者介绍:

布芮尼．布朗 (Brene Brown Ph. D.)

知名學者、暢銷書作家，是認證的社工師（LMSW），也是休士頓大學社工研究院的研究教授。她花了十二年時間研究人類心靈的脆弱、勇氣、價值感以及自卑感。研究結果被歐普拉、CNN、ABC、NBC、美國公共電視網、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》、《REAL SIMPLE雜誌》、《Prevention女性健康雜誌》、《Scientific American Mind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．布朗2010年在TEDxHouston的演說：「脆弱的力量」(The Power of Vulnerability)是TED網站上最受歡迎的演講之一，已超過一千萬人次觀看，並引起廣大的迴響。布芮尼的著作都是暢銷書，除了《脆弱的力量》這本最具代表性的著作之外，她還著有《不完美的禮物》（2013，心靈工坊）及《讓自己更好》I Thought It Was Just Me (but it isn't)（書名暫定，2014年，馬可孖羅出版）。布芮尼目前與丈夫及兩個孩子定居德州休士頓。

網站：[www.brenebrown.com](http://www.brenebrown.com)

Facebook：[www.facebook.com/brenebrown?fref=ts](http://www.facebook.com/brenebrown?fref=ts)

Twitter：[www.twitter.com/BreneBrown](http://www.twitter.com/BreneBrown)

目录: 前言

何謂脆弱的力量

簡介

我的競技場冒險

第一章 永遠不夠：檢討「永不知足」的文化

1從脆弱的角度，解析那些自以為是的人

2永不知足：問題出在「永遠不夠」

3永不知足的原因

## 第二章 破解脆弱的迷思

1迷思一：「脆弱等於軟弱。」

2迷思二：「我不展現脆弱。」

3迷思三：脆弱就是毫無保留

4迷思四：我們可以「一個人」

## 第三章 瞭解與克服自卑（又稱「打怪練功」）

1什麼是自卑，為什麼那麼難以啟齒？

2分辨自卑、內疚、羞辱和尷尬等等情緒的不同

3我懂了，自卑是壞事，所以該怎麼辦？

4網與箱：男女的自卑有何差異

5女性自卑的大綱

6男性的自卑體驗

7別管幕後藏鏡人

8發飆或冷戰

9嚴以律己，也嚴以待人？

10非關肥肉：男女、性愛和身體意象

11話一出口，覆水難收

12活回真實的自己

## 第四章 防衛脆弱的武器

1告訴自己「已經夠好了」

2常見的脆弱防衛方法

第一面防衛盾牌：打預防針

——如何展現脆弱的力量？學習感恩

第二面防衛盾牌：完美主義

——如何展現脆弱的力量？欣賞自己的不完美

第三面防衛盾牌：自我麻痺

——如何展現脆弱的力量？設定底線，尋求安心及修養心靈

——關照與修養心靈

3比較不常見的防衛盾牌

其他防衛盾牌：不是你死，就是我活

——如何展現脆弱的力量？重新定義成功，重新接納脆弱，並尋求支持

——創傷與脆弱的力量

其他防衛盾牌：盡情宣洩

其他防衛盾牌：強力放送

——如何展現脆弱的力量？釐清意圖，設定底線，培養連結

其他防衛盾牌：強迫注目

——如何展現脆弱的力量？質疑意圖

其他防衛盾牌：迂迴蛇行

——如何展現脆弱的力量？在場，注意，前進

其他防衛盾牌：憤世嫉俗、大肆批評、冷言冷語、殘酷無情

——如何展現脆弱的力量？戰戰兢兢、克服自卑、確實檢查

## 第五章 跨過理想和現實的差距：培養改變，消弭鴻溝

1當策略遇上文化

2想要，但做不到：產生抽離的分界

## 第六章 破壞性投入：讓教育和職場重新人性化起來

1在「永遠不夠」的文化中，領導人要面對的挑戰

2發現與克服自卑

3自卑已經滲入文化的種種跡象

4怪罪他人

5粉飾太平的文化

6透過意見反饋，跨過理想和現實的差距

7站在同一邊

8展現脆弱的勇氣

## 第七章 全心投入的教養法：放膽去做孩子的榜樣

1在永遠不夠的文化中，如何教養子女？

2瞭解與克服自卑

3如何跨過理想和現實的差距？支持孩子不如相互支持

4如何跨過理想和現實的差距？了解「融入」和「歸屬」的不同

5展現脆弱的勇氣

結語

附錄

• • • • • ([收起](#))

[脆弱的力量\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

脆弱的力量

心理

疗愈

心理自助

心理及情感类

社会学

心智

## 评论

我直接看的视频，和《向前一步》是对我影响最大的两个人，改变和不确定性会带来焦虑，踏出舒适区，会暴露在风险中，但成长就是这样吧，像蛇蜕皮一样，如果不拥抱这种痛苦，会停步不前。这两年心态更开放些，尝试一些新事物，拓展自我认知和边界的感觉太好啦，变化和未来可能好也可能坏，保持开放性，虽然受伤的可能更高，但会更幸福哦，因为对自己真实，有去尝试，所以得到幸福的可能性也更高。我现在对错误也

有不同的看法，错误是让我们更了解自己，为下一次尝试做准备，试错成本是必须要有的，越早尝试，这个成本越低。

-----  
以現在狀況，讀這本書簡直是扒皮，每翻一頁都要用盡勇氣，不過跟腳底按摩一樣，痛並享受著

-----  
一点都不好看。鸡汤都不会写。。。

-----  
看完就忘记系列: 承认自己弱反而能活得高兴

-----  
前半段蛮多击中内心，后半段内容不太有力。认识到：完美主义往往核心是别人怎么看自己，而真正的积极健康关注的是改善自我，持续的寻找自我

-----  
一开始觉得讲得很松散 越到后面越觉得这本书很有道理 这本书会留下来收藏  
这本书教人要知足，对自己包容，直面脆弱，克服自卑

-----  
原来根源还是在自己的弱，深刻的认知及如何应对心态该是第一要义；

-----  
看看她的视频演讲就好啦

-----  
亲密关系之书

-----  
读心理学方面的书，总觉得是熬了一锅很正确的鸡汤。  
脆弱的力量起源于对自己不完美，疲惫，懈怠，失败，丧气的接纳。

-----  
全心投入生活，相信自己此时此刻就是有价值的和归属感的，活在当下。这类文章看多了，我越来越觉得自己不知道该怎么去实践。

-----  
垃圾翻译

-----  
Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. 世间万物皆有裂痕，如是阳光照进。

-----  
我的确不完美，很脆弱，有时候也会胆小，但这不能改变我勇敢值、值得被爱、拥有价值感的事实。推荐《牧羊少年奇幻之旅》

-----  
遇到挫折，有"越战越勇"和"不完美但接纳自己"两条路，前者固然上策，但现代教育下的很多人耐挫力真的很弱，且有强烈的"理所当然"的特权意识，所以后路似乎更现实，更有力对抗失望触发的无力感，更有力对抗攀比带来的独特性迷失

-----  
写故事分析自己挫败感的来源，再用上帝视角看看下一步该做什么。

-----  
真鸡汤，很补心

-----  
看看

-----  
这本书最重要的意义是书中有很多作者自己的例子，可以对照自己。还是可以好好琢磨琢磨的

-----  
勇气、仁慈与联结，There is a crack in everything. That's how the light gets in.

-----  
[脆弱的力量 下载链接1](#)

## 书评

为什么想看这本书，要从和妈妈一起去医院看生病的姑姑说起。妈妈和姑姑同龄，周岁四十五。这天，她早早地便坐上七点的火车，提前来到医院。从医院出来后，我问妈妈：“妈，看到姑姑生病，一个人在医院，你有什么感觉？”妈妈斩钉截铁地说：“没有什么感觉。人都会生病。” ...

-----  
美国休斯敦大学教授Brené Brown的两个#TED#演讲：“脆弱的力量” <http://www.wisdomsnack.com/1136.html>以及“聆听羞耻”<http://www.wisdomsnack.com/1159.html>，触动了很多人的心。她的新书Daring Greatly鼓励大家拥抱自己的“脆弱vulnerability”和“不完美imperfection”，全...

-----  
书中有很多触动的段落。但是由于懒，没有及时记下和整理，只能挑印象深刻地梳理一下。书的副标题是 How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love parent and lead. 这是一本关于勇气，脆弱，羞耻的书，理解这些会改变我们生活的方式。全书分七章，开头...

-----  
书名：Daring Greatly 作者：Brene Brown 分类：Psycho  
阅读时间：2015年12月—2016年1月 评分：5 星 1. 书籍结构 序言：罗斯福演讲；定义vulnerability和daring greatly C1: scarcity: looking inside the culture of “never enough”：永远不满足，永远不够好，vulnerabili...

-----  
Vulnerability is not knowing victory or defeat, it's understanding the necessity of both; it's engaging. It's being all in. Vulnerability is not weakness, and the uncertainty, risk, and emotional exposure we face every day are not optional. Our only choi...

-----  
Vulnerabilities,



乍看起来只是众多复杂情感中另类的一种，很少人提起。人们可以生气，可以伤心，但就是不愿承认自己的羞耻感(shame)。为什么谈这个话题对人很有帮助？向别人展示自己的脆弱、缺点和无助，需要极大的勇气。但若不具备这种敞开心扉的勇气，小则无法与他人建立...

看此书是一次心理疗愈。剖析我内心挣扎的根源，包括家庭、工作环境、教育和文化环境对自我心理成长的影响。对东方人来说，羞耻感是骨子里深植的。环境无法改变，但我们可以发现问题自我塑造、成长。重新定义自己，改变思维模式。这本书对没有自卑感的人而言可能不适用，但我...

我从小就不是一个自信的人，但是，在阅读此书之前，我都不曾明白，我为什么不自信。我常常在说话，做事之前，总是考虑别人会怎么想，别人会怎么看我，评价我。别人的评价似乎就是对我价值的肯定，《拖延心理学》这本书里的价值公式“价值=能力=表现”，表现的好坏，只能依靠他...

每天，我们经历不确定性、风险和情感暴露，它们决定着我们脆弱畏惧还是勇敢拼搏。布琳·布朗根据自己十二年开拓性的研究，消除了“脆弱性即弱点”的文化神话，她认为，实际上，脆弱性是我们衡量勇气的最精确尺度。布朗解释说：脆弱性是消极情感的核心，例如恐...

以前我以为只要我对无知的事情、无知的问题会感到无力恐惧，脆弱时刻特别多。后来才知道人类都是脆弱的。脆弱所带来的情绪并不是毫无作用的，直面我们的脆弱，我们会变得更果敢与更好。当你真正去面对问题时，而不是逃避，才会让自己变得更强。书也讲述了男女的脆弱的不同， ...

[脆弱的力量 下载链接1](#)