

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:馬可孛羅文化

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，令你不敢冒險突破舒適圈嗎？

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

以及所有發揮「脆弱的力量」的人生進階者的經驗分享

作者介紹：

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》(Thought It Was Just Me (but it isn't) (書名暫定, 2014年, 馬可孛羅出版)。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

Facebook：www.facebook.com/brenebrown?ref=ts

Twitter：www.twitter.com/BreneBrown

目錄: 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女性自卑的大網

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《向前进》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，像蛇脱皮一样，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：Psyco

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 choice...

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，但对我...

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，我们会变得更勇敢与更好。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](#)