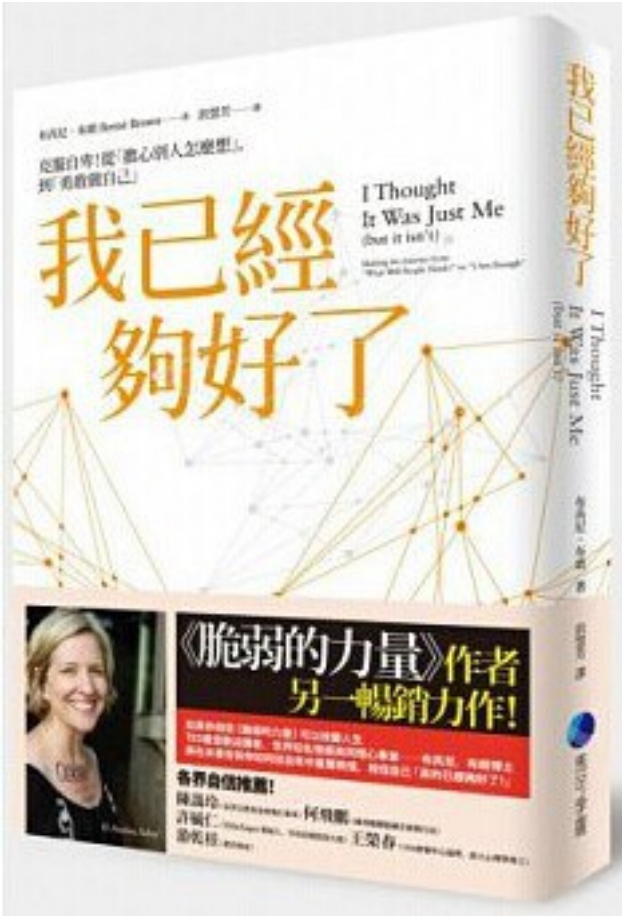


我已經夠好了



[我已經夠好了_下载链接1](#)

著者:布芮尼．布朗

出版者:馬可亨羅

出版时间:2014-7-3

装帧:平装

isbn:9789865722180

《脆弱的力量》作者布芮尼．布朗博士另一暢銷力作！
如果你相信《脆弱的力量》可以改變人生

TED最受歡迎講者、世界知名情感與同理心專家—布芮尼．布朗博士

將在本書告訴你如何從自卑中重獲熱情，相信自己「真的已經夠好了！」

2013年改變台灣社會、最溫柔有力的一本書：《脆弱的力量》

★榮獲金石堂年度「十大影響力好書」

★誠品、博客來、金石堂暢銷榜

★TED演講全球點閱率前五大，超過千萬人次觀看

★《商業周刊》書籍介紹、《Cheers快樂工作人雜誌》越洋專訪

★蟬聯紐約時報暢銷榜超過18週、全球熱銷26國版權

★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

克服自卑是從「擔心別人怎麼想」到「相信自己已經夠好了」

這本書告訴我們：「不完美，才讓我們值得愛！」

站出去，面對自卑，我們找到逆轉人生的力量！

每天努力在感情、工作、人際、家庭中扮演完美角色，難免會覺得無論怎麼做，自己永遠不夠好、不值得被愛，不夠滿足人生勝利組的期待。「不夠完美！」和「擔心別人怎麼想？」的壓力，讓我們焦慮、抑鬱、想不開，陷在討厭自己的情緒中走不出來。

事實上，不是你不夠好，而是你忘了看見自己的好！工作、成就、貧富、外貌，誰愛你或不愛你，都不是人生的全部，也不能代表一個人的價值。布芮尼．布朗博士點醒我們：「接受自己不完美、人生也不可能完美，就能鬆開自卑的拘束，放手做自己！」

每個人都有不喜歡自己的時候——我們無法抗拒自卑，但是可以培養善待自己的能力。布芮尼．布朗博士以《脆弱的力量》激勵全球讀者真誠面對脆弱，獲得真正的勇敢，本書將回歸根本，針對「克服自卑」提出具體的方法，包括：

- ．到底什麼是自卑，我也會自卑嗎？
- ．克服自卑為什麼重要？如何在生活中實踐克服自卑的四大要素？
- ．哪些方式可以幫助我們從自卑的情緒中恢復？
- ．「都是你的錯！」喜歡貼標籤的社會，如何讓我們陷入完美主義的惡性循環
- ．為了我們的孩子、伴侶、工作或家庭，如何共同創造一個不疏離的文化？

書中無數感動人心的真實故事，和四大克服自卑的心靈練習，

能幫助你檢視自己內心的掙扎，學習如何活出最真實、最好的自我！

如果我們想要活得快樂、活得勇敢；想要改變生活、改變關係，

發揮脆弱的力量，相信自己值得愛，就從處理自卑開始！

． 搜尋關鍵字：「脆弱的力量」

你將可以看到作者感動全球的TED演講，以及所有發揮「脆弱的力量」的人生進階者的經驗分享

． 全球點閱！作者激勵人心的TED演講：「脆弱的力量」

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

． 作者在TED談自卑：「聆聽羞愧感」

www.ted.com/talks/brene_brown_listening_to_shame.html

． 脆弱的力量粉絲專頁

www.facebook.com/daringgreatly

名人推薦

自信推薦

陳藹玲（富邦文教基金會執行董事）

何飛鵬（城邦媒體集團首席執行長）

許毓仁（TEDxTaipei 策展人、TED亞洲資深大使）

王榮春（104研發中心協理、政大心理學博士）

游乾桂（教育專家）

國際名人推薦

「布朗博士對於瞭解自卑以及如何克服自卑對女性的壓抑，提出見解與技巧。她以有趣的方式，帶我們瞭解這種壓抑女性發揮潛力的折磨情緒。」——《書單雜誌》

「布朗博士顯然對她的主題相當熟稔，充滿熱情，文筆流暢。」——《圖書館期刊》

「自卑是令人積弱不振的深刻情緒，讓我們擔心自己不夠好。我們可能對自己的一切感到自卑——舉凡身材、口音、財力、皺紋、體重、疾病、每日開銷等等。本書邀請大家檢視自己內心掙扎的自卑，學習如何變成最真實、最好的自我。本書以獨到的學術研究為基礎，充滿激勵人心的故事，是少數有潛力逆轉人生的佳作。」——《生氣的藝術》作者海瑞亞·勒納博士

「布朗博士深入研究讓許多女性倍感無力的主題，並提出見解深刻又翔實的研究結果。她分析女性為何時常陷入自卑的情緒，那分析本身就令人感到無比舒坦，她的體貼建議幫讀者以意想不到的方式，從那種折磨的情緒中解放自我。這本書是幫許多讀者重獲自由及自尊的門路。」——瑪莎·貝克博士，《歐普拉雜誌》的專欄作家及《找到自己的北極星》的作者

「布朗博士擅長以幽默誠摯的筆觸探索自卑及解決之道，她的研究方式令人激賞，也大快人心。如果我們想要改變生活、人際關係或周遭的世界，就必須從瞭解與克服令人沉默的自卑感開始做起。這本實用好書為陳述個人故事的力量，提出大膽的創見。」——茱蒂·威廉斯，一九九七年諾貝爾獎得主及國際反地雷組織推廣大使

「這是一本激勵人心的重要好書，幫我們了解讓人一直以為自己不夠好的痛苦感覺。布朗博士指導我們如何鬆開這種老是覺得不夠好的拘束，擁抱真實自我。」——克勞蒂雅·布萊克博士，《這絕不會發生在我身上》的作者

作者介绍:

作者簡介

布芮尼．布朗Brené Brown

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《我已經夠好了》（2014，馬可孛羅）、《不完美的禮物》（2013，心靈工坊），以及最新著作《全心投入》（Wholehearted）（書名暫定，將由馬可孛羅出版）。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?fref=ts

Twitter：www.twitter.com/BreneBrown

相關著作

《脆弱的力量》

譯者簡介

洪慧芳

國立台灣大學國際企業學系畢業，美國伊利諾大學香檳分校管理碩士，曾任職於西門子電訊及花旗銀行，現為專職譯者，從事書籍、雜誌、電腦與遊戲軟體的翻譯工作。

Blog：cindytranslate.blogspot.tw

目录: 前言

自卑：普遍沉默以對

勇氣、包容與連結

本書概要

第一章 瞭解自卑

定義自卑

喚起包容心
自卑入門
尷尬、內疚、丟臉和自卑
自卑網
自卑和恐懼
自卑、責難和權力
自卑與抽離
第二章 克服自卑以及同理心的力量
同理心—談何容易
同理心教育
同理心、勇氣和包容
包容和勇氣
同理心與包容
永不嫌遲
同理心和連結
同理心的障礙
同情心vs.同理心
博取同情
誰比我慘
深入挖掘
難道我們不需要一點羞愧感以約束自我嗎？
培養克服自卑的能力
第三章 第一要素：辨識自卑，瞭解引發自卑的原因
引發自卑的原因
嫌棄身分
脆弱的力量
探索引發自卑的原因
自卑屏幕
第四章 第二要素：練習思辨覺察
脈絡化vs.個人化
卸責與怪罪的迷思
正常化vs.病態化
以離婚為例說明
釐清真相vs.強化
毛豆威脅
破解資格的迷思
第五章 第三要素：接觸外界
創造改變
接觸外界的障礙
隔離
只是覺得太可怕
連結網絡
第六章 第四要素：談論自卑
詮釋自卑
自卑陷阱
你有什麼意圖？
探索議題

第七章 在恐懼的文化中展現勇氣
自卑和完美主義
身體意象
照護
母職
瞬間達成

捍衛我們的生活
完美主義和克服自卑
成長與設定目標
重新來過
築底踏實
頌揚平凡與不酷
害怕脆弱
恐懼、脆弱和預期
人生洗牌
放大原理
第八章 在責難的文化中練習包容
憤怒
隱於無形
刻板印象與標籤化
總是例外
老化
從創傷中倖存
排擠
克服自卑和排擠
克服自卑和責難
安妮的練習

第九章 在抽離的文化中建立連結
真實
自卑和正常
克服自卑和正常
成癮
克服自卑與成癮
心靈
真實與克服自卑
自我慈悲和優勢觀點
克服自卑理論
第十章 打造連結的文化
男性與自卑
陌生人、小雞雞和女性主義者
描述自卑
自卑、親子教養和教育
致謝
附注
• • • • • ([收起](#))

[我已經夠好了_下载链接1_](#)

标签

心理

励志

自卑

；理解吗

销售

觉察

心理学

同理心

评论

对于大多数人来说，都是值得看的一本书，书中的例子其实就是我们生活中常遇到的，进而引发我们的自卑。

希望能運用書中的技巧，慢慢的克服自卑，走出自我隔離的生活。閱讀時程比想像中久，常因為其中某些段落和觀念而思考：阿，原來自己不知不覺因為文化、廣告、或者這世界給角色某方面的情緒和視覺意象，而對自己感到深深的自卑，更不用說從小到大沒人教導我們如何克服和面對這件事。這並不是一句『要愛自己，對自己有信心』就能解決，自卑會徹底影響生活，他讓你不敢跨出一步，不敢犯錯，不願再被曾有過的“羞辱”經驗重現的可能。然後我們活得越發小心翼翼，以為所有的成就和美好都很容易取得，只因為自己太過笨拙或哪方面的缺陷，然後在心裡暗暗抽了好幾鞭，按耐不住的自卑後，再向身邊親近的人撒野，事後卻又無比自責和自我厭惡的惡性循環，這正是自卑可怕的地方，如果沒有思辨覺察，自卑總是安穩地躲在憤怒或抽離的背後。讓自己成為內疚而不是自卑。

[我已經夠好了 下载链接1](#)

书评

这本书在降低和消除自卑的效果上绝对是五星级的，真心希望每个人都能读一读。因为太喜欢它，反而不知道该怎么为它写书评——我对自己非常喜欢的书，总是很难抓到重点。在用了2天时间写了4个版本后，我决定采用最简单，也是本书作者一开始就提倡的方法：谈论自卑，来做本书的书...

作者本人也是深陷在自卑的个体，同时书里举了大量案例，虽然是国外的案例，但颇有可取之处。最后，这本书循序渐进地给了我们很多有关自卑的答案：
1是否能不再自卑？每个人都有自卑，没有任何人能与它一辈子绝缘。
但可以培养自卑恢复力。2为什么会自卑？自卑是一...

这本书被很多人称之为鸡汤，读得时候津津有味，读过之后啥也没有。
能成为畅销书，必然戳中了很多人的痛点。
书名很直白《我已经够好了》，这句话恐怖是孩子最想对父母说，职员最想对老板说，学生最想对老师说的话，家长最想对老师说的吧！我已经尽力了，我已经在我能力范围内...

无论我们的初心是多么的积极，心情是多么的急切，但是贬低和羞辱一个人，是无法使对方做出正面的改变的，相反只能激发起心中的自卑，让事情变得更糟糕。
身处于自卑之网中，会围绕着几个问题：我改扮演谁，这个谁是什么样子，我改怎么做。其实一切指向的都是完美。自卑携带着3...

[我已经够好了_下载链接1](#)