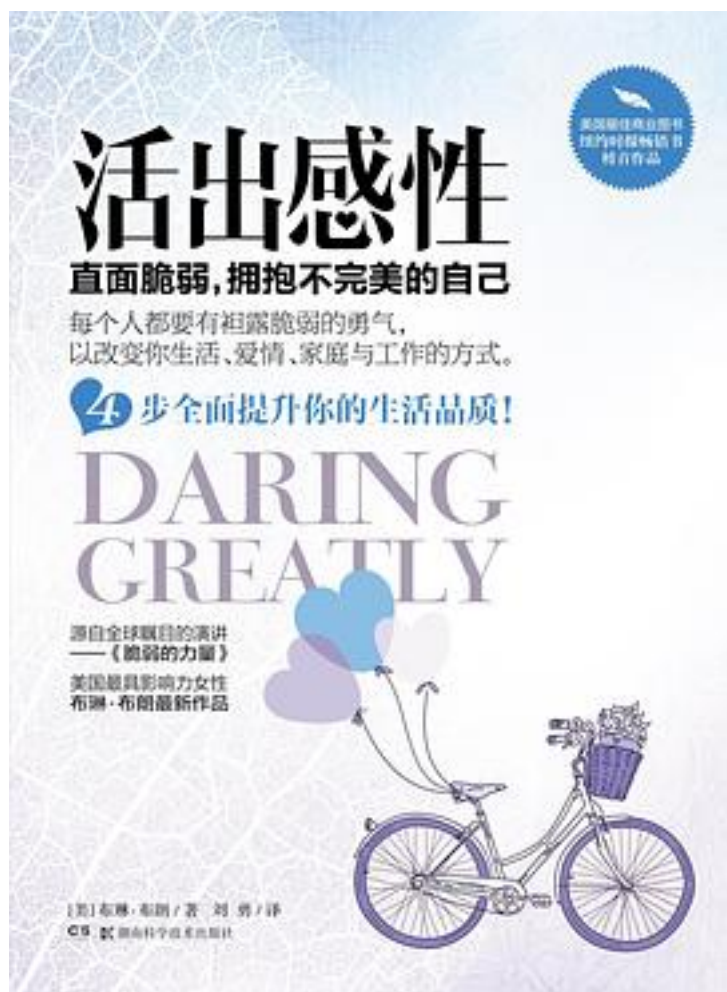


活出感性



[活出感性_下载链接1](#)

著者:布琳 · 布朗

出版者:湖南科学技术出版社

出版时间:2014-8-10

装帧:平装

isbn:9787535781529

研究羞耻和脆弱的专家布琳·布朗写的本书，一上市就成为美国2012年最佳商业图书。纽约时报畅销书第一名。作者根据自己十二年开拓性的研究，消除了“脆弱是弱点”

的文化神话，从生活、工作、人际关系、夫妻关系、消费观念等面向，提出4个快乐生活的关键步骤，帮助纠结于生活不完美的男女远离苦恼，更自在快意地迎向新的人生旅程。

作者介绍:

布林·布朗博士，是休斯顿大学社会工作研究生院的助理研究教授。她的研究课题包括脆弱性、勇气、真实性和羞耻。在PBS、NPR、TED和CNN上都有她的作品。2010年，布林·布朗在TED网站上的演讲《脆弱的力量》，是最受瞩目的演讲之一，拥有超过600万次的点击量。2012年，在TED大会上，布林·布朗作了著名的闭幕讲座《解读羞耻》。

目录: 引言：我在竞技场的历险

第一章 稀缺性：深入观察我们“永不厌足”的文化

第二章 揭穿脆弱性神话

第三章 理解并战胜羞耻

第四章 脆弱性武器库

第五章 当心缝隙：促成变化并弥合疏离鸿沟

第六章 扰乱性接触：敢于进行复归人性的教育和工作

第七章 全心全意育儿法：敢于成为我们想要自己孩子将来成为的那种家长

结语

附录——正在浮现的信任：扎根理论和我的研究过程

践行感谢

注释和参考文献

索引

关于作者

· · · · · (收起)

[活出感性_下载链接1](#)

标签

心理学

脆弱

心理

TED演讲

成长

感性

自我修养

励志

评论

书里介绍了一个小技巧，我们一旦因为被他人攻击、或自己攻击自己而感到羞耻，马上就开始大声重复“痛苦”这个词，可以让我们从“攻击状态”中解甲归田，重新闻到田野鲜花的芬芳。

通常我们的文化告诉我们脆弱是不好的。这本书却提醒我们脆弱和人内心的羞耻感，勇气密切相关。逃避脆弱，也就逃避了勇气。三言两语勾勒不出全貌，建议从头看到到尾。

内容非常值得一读，不过闲话、可以一带而过的话占了大量篇幅，用很大的篇幅写了自己与读者的互动经历，读起来容易走神。

翻译太差了。。。

“你能够做的最勇敢、最重要的事情就是敢于展现自我”，敢于面对羞耻，容忍不确定性和奉献，承认缺陷，之后坦诚、关注，全心全意投入地去爱。

翻译得实在不怎么样，令阅读困难。但是内容让我产生质的变化。因此力荐。

学术范

[活出感性 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...

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...

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， ...

[活出感性 下载链接1](#)