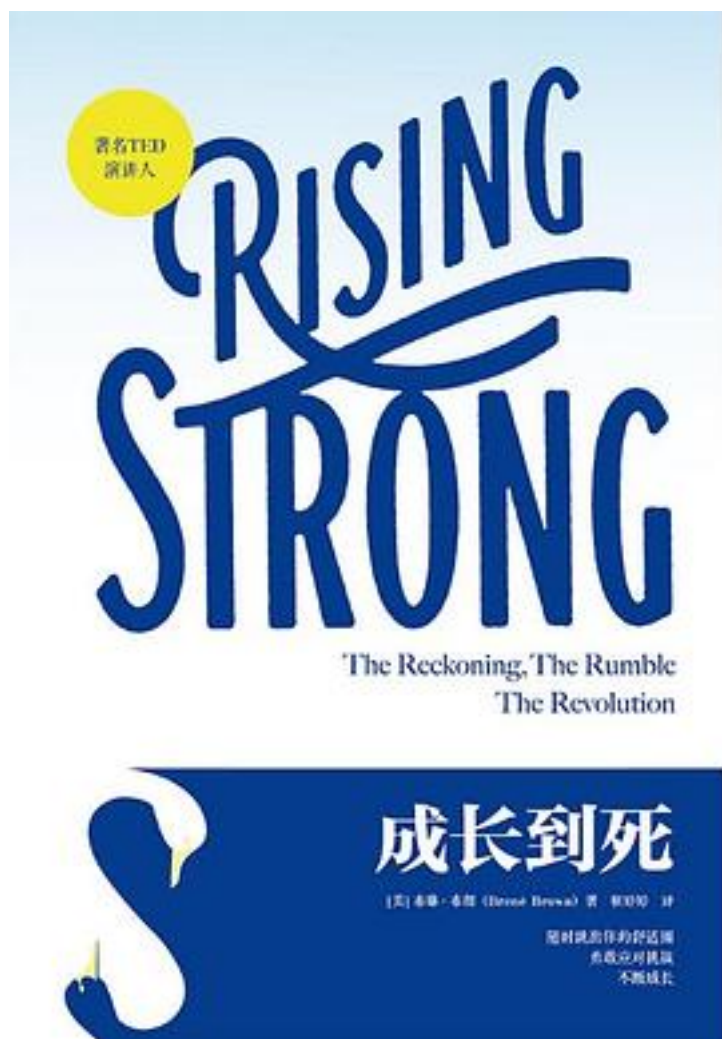


# 成长到死



[成长到死\\_下载链接1](#)

著者:[美] 布琳·布朗 (Brené Brown)

出版者:中信出版社

出版时间:2017-6

装帧:精装

isbn:9787508664583

本书为著名TED演讲人布琳·布朗继其超级畅销书《脆弱的力量》之后的又一力作。

我们知道，人生的挫败是不可避免的，大到失业、失恋，或是至亲的离开，小到与亲友或同事之间的矛盾或争吵。无论是生活还是职场，成长之痛都是相似的。

作为一名扎根于理论的学者，布琳·布朗博士通过12年的潜心研究，在大量真实案例的基础上，用她自己的真实生活穿针引线，向我们揭示了一个惊人的事实：如果你想得到更多的爱、归属感、快乐、创意等积极体验，就要直面内在的脆弱与痛苦，勇敢应对所有的人生挑战，才能不断成长、更加强大。

直面痛苦也许会让你感到不安，但是，它能让你在挣扎中找到新的支点，让你鼓起勇气重新打造自己的人生观、价值观。首先，你要辨识自己的感受，然后挖掘感受背后的故事，直抵故事的真相——看看故事中哪些部分是事实、哪些部分是虚构，并且下决心改变自己的心态，转换自己的思维模式。同时，你还要不断重复这个过程，直到养成习惯，这样才能带来彻底的改变。

正如她在书中传达的：

做自己，

全力以赴，

跌倒，爬起来，再试一次。

作者介绍：

布琳·布朗博士是美国休斯敦大学的研究教授，多年来，她在勇气、脆弱、羞耻和同理心方面进行了深入研究，并著有《脆弱的力量》《活出感性》等畅销书。

2010年，布琳·布朗所做的TED演讲《脆弱的力量》成为TED\*受欢迎的演讲之一，其视频点击率目前已超过3000万次。此外，她还是勇敢领导者股份公司（BRAVE LEADERS INC）的创始人兼首席执行官。目前，她的研究成果已得到了广泛应用。

目录：目录

踏上冒险之旅 // Vii

前言真相与勇气 // Xiii

01 在脆弱中发现力量，勇敢起身 // 001

勇敢并不等同于“我愿意承担失败的风险”，而是“我知道自己会面对失败，即便如此，我仍愿意全心投入”。

02 故事的魔力 // 011

诚实面对我们为自己的痛苦编织的故事，然后从这些虚构和推测出的故事中分辨出哪些内容是事实，哪些内容是自我辩护，看看我们需要做出哪些改变，才能全然地生活。

03 直面我们的故事 // 039

勇敢起身的过程告诉我们，在面对跌倒、失败和痛苦时应如何坦诚以对，从而把这些故事融入我们的生活，重新书写出勇敢的结局。

04 学会排解痛苦 // 045

如果对伤痛置之不理，那么伤口不但会溃烂、加深，还会让我们产生对情感关系和事业具有破坏性的想法。

05 挖掘：自由地撰写烂初稿 // 079

开启好奇心，了解我们为自己编织的有关悲伤、愤怒、沮丧或痛苦的故事，这便是挖掘的起点。

06 “我不够好”和“我比你好”的误区 // 101

有同情心的人会提出自己的需求，他们会在必要时说“不”，而当他们说“是”的时候，则是发自内心的。

07 做一个心碎的勇者// 133

我们惧怕失去，因此对伤痛避之不及，但我们的内心却会靠近伤痛，因为破碎的心灵都渴望得到疗愈。

08 学着乐善好施// 159

如果我们对自已的需求都感到厌恶，又怎么能在别人有需求时真正做到包容和慷慨呢？全然生活既关乎付出，也关乎索取。

09 正视失败，相信自己和他人// 185

我们急于从自卑的痛苦之中抽身，于是将指责当作一种权宜之计。因此，自卑与指责往往如影随形。

10 与过去共舞// 215

若要全然地生活，我们就必须让自己变得完整。若要好好爱自己，我们就要与自我碎片重新建立起联系，要把那些被遗弃的自我碎片全部召唤回来。

11 大胆变革// 249

若要对生活、表达爱、育儿以及工作的方式做出改变，我们就必须将愿景付诸实践。勇敢起身的核心在于对故事的挖掘，当我们能够将这一核心融入日常生活时，变革便拉开了序幕。

浅谈心理创伤及复杂性哀伤 // 267

寻找专业引导者 // 269

全然生活 // 271

脆弱的力量 // 273

致谢 // 277

• • • • • ([收起](#))

[成长到死 下载链接1](#)

## 标签

心理学

心理

个人成长

个人管理

自我管理

人生

治愈系

成长到死

## 评论

喜欢烂初稿的说法。作为一个双鱼座，我的脑子里简直充满了一些因为害怕，恐惧，失望，失败所产生的屎一样的想法，而这样的想法会让我不敢去做我本可以的事。

-----  
内容可以精炼一半。然后中文翻译真别扭啊。

-----  
仿若上了一堂很长的心理课，还是那一个TEDTALK里熟悉的DR.BROWN。还是学到了很多。

-----  
她的书就像一场演讲，扫一遍，就过了。虽然如此，看看也不错。

-----  
货不对板

-----  
1. 演讲的效果远超她的书籍。2. 深度挖掘，把握真相是知易行难，技巧包括：A4笔记、设定界限、向信赖者求助建议、心理医生，战胜自卑，勇于尝试变革。3. 三本书都源自罗斯福的经典：“真正令人尊敬的并非那些评论家和那些指出强者是如何跌倒、实干家本该做得更好的人。荣誉属于那些亲临竞技场,满脸污泥、汗水和鲜血的人。他们不懈地努力,他们曾犯过过错,并一再失败。因为付出即意味着犯错和失败。他们满怀激情地努力做事,执着不懈,将生命奉献于崇高的事业。他们为经过艰辛努力最终取得的伟大成就而自豪,如果失败,他们也败得荣耀。因而,这样的人永远不应与那些不知道胜利、也从未失败过的冷淡而胆怯的灵魂相提并论”。

-----  
第一个重点是勇敢起身的过程。第二个重点是如何辨识自己的感受。  
第三个重点是如何挖掘感受背后的故事，直抵故事的真相——看看故事中哪些部分是事实、哪些部分是虚构。  
第四个重点会是如何下决心改变自己的心态，转换自己的思维模式，带来变革。

-----  
质性的讲故事的研究方法总是让人质疑科学性

-----  
3.5

读完之后最大的收获是，要直面自己的内心，学会暴露自己的脆弱，爱与脆弱是同在的。然后才能全然起身。

-----  
以后尽量别看译作了

-----  
拖的时间太久，看不下去了，不过还是看进去一些，从烂初稿慢慢的直面人生慢慢完善。

-----  
好奇怪，序写得一流，书本质三流。

-----  
翻译实在太烂，看不下去

-----  
关于自卑和勇敢起身 其实更多地想看到理论 更向内的探究  
但这本书更多的是故事和方法 不过还是很有收获 探索自己是个一生的命题呀No.23

-----  
我对自己的新认知，感谢

-----  
《成长到死》这个名字取得不错，本以为是鸡汤，看完后激情慢慢，备受鼓舞，可是细看才发现是对自己内心感受的剖析，用了很多作者自己和身边人的故事来做案例分析，可能是我自己资历太浅，看不太进去，没有达到自己找鸡汤精神的目的，快速浏览了一遍。

-----  
狗啃泥后辨识情绪，撰写自己的烂初稿，以好奇心挖掘自己编造的故事，发现其虚构性与真实的差距，找到勇敢起身的勇气。

-----  
5月第2本。2019年第25本。长沙-成都，高铁7小时，刚好读完。

-----  
这个作者就是传说中的人生导师，女版卡内基。

-----  
soso 太泛了

-----  
[成长到死\\_下载链接1](#)

## 书评

很多时候，我们会把成功视作个人价值体现的唯一衡量标准，无论是评价自己还是评价他人。但我们越渴望成功，迷茫、焦虑、不知所措这些负面情绪就感受得越发真切。当看到“掌握XXX，你也能月入XXX万”这样的文章，是不是有些心动，甚至跃跃欲试？成功了，当然是好事。但你有没...

-----  
我们活在一个被成功人士和成功故事笼罩的世界。  
“95后创业者融资千万”、“某某青年如何屌丝逆袭月入10万+” .....这样的新闻充斥在各种社交媒体上。  
在这种“成功主义”的光芒下，大部分普通人很容易感到自己很失败，因此自惭形秽，进而陷入挫败和焦虑中：别人好像都在迈向...

-----  
[成长到死\\_下载链接1](#)