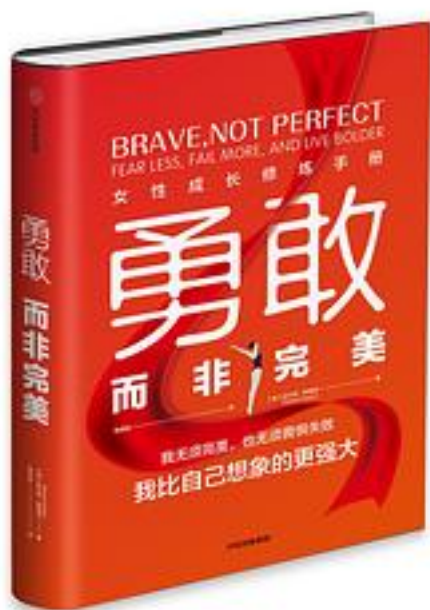


勇敢而非完美



[勇敢而非完美_下载链接1_](#)

著者:【美】拉什玛·萨贾尼 (Reshma Saujani)

出版者:中信出版社

出版时间:2019-7

装帧:精装

isbn:9787521706536

你是否执念于“不做则已，做必完美”呢？

你是否常常辗转难眠、惴惴不安，纠结于自己的失误，或担心自己的言行可能会冒犯他人？

你是否曾错失工作良机，只因为担心自己无法搞定，或者不想出丑？

你是否认为失败绝不能成为生活中的一个选项？

.....

身为女性，我们从小接受的教育就是要小心翼翼、温文尔雅、安全第一。用心良苦的父母和老师会教育我们要优雅文静、彬彬有礼，并且要求我们凡事谨慎小心，宁可不做也不能冒险。但与此同时，他们却鼓励男孩们大胆尝试、无所畏惧。可见，我们教育男孩要勇敢，却教育女孩要完美，这会导致很多女性从小恐惧失败，并强迫自己事事做到完美，而且待她们成年后，这种情况也会愈加严重——当我们担心自己表现不佳、不够完美时；当我们担心自己会犯错，退缩不前时，我们就会压抑自己、局限自己，无法活出真实的自己。

全美非营利性组织“编程女孩”创始人兼CEO、著名TED演讲人拉什玛·萨贾尼通过自己的个人经历，以及对数百名女孩和成年女性的采访，在本书中分享了自己和许多勇敢改变世界的优秀女性的故事，并且提出了很多具有可行性的实践方法，从而激励更多女孩摆脱完美的陷阱，勇敢地向前一步，重塑自我，追求更加精彩的人生。

作者介绍:

拉什玛·萨贾尼，全美非营利性组织“编程女孩”创始人兼首席执行官。该组织旨在消除技术领域的性别差异，同时通过编程让全球的女孩更加自信与勇敢。

作为积极的社会活动家，萨贾尼是首位竞选美国国会议员的印裔美国女性。她曾并被《财富》杂志评选为“40位40岁以下的精英人物”（40 under 40）之一，还被《福布斯》杂志评选为“改变世界的深具影响力女性之一”，并获得2014年《华尔街日报》杂志创新奖。萨贾尼著有《编程女孩》等作品。现在同丈夫尼哈尔·梅赫塔、儿子沙恩和家里的斗牛犬斯坦利居住在纽约市。

目录: 推荐序

前言：无惧失败，也无须完美

放弃对不完美的恐惧比你想象的要容易，你只需坚持锻炼你的“勇敢肌肉”就可以。如果我们能摒弃对完美的追求，重新让自己勇敢起来，那么每位女性都可以直面恐惧，向前一步，实现自己的价值。

第一部分“完美女孩”是怎样炼成的

第1章 完美陷阱1：我必须让所有人都满意

像很多女孩一样，16岁的艾丽卡天生就喜欢取悦所有人，喜欢谨慎行事，并且不惜一切代价避免任何失败。现在她42岁了，仍然是一个完美主义的囚徒，只会在私下里表示自己依然感到窒息——她害怕冒险，害怕说出自己的想法，害怕拥有和庆祝自己的成就，害怕过上自己想要的生活和，害怕失去外界的认可。换句话说，她害怕勇敢。

第2章 完美陷阱2：我必须向所有人展现最美好的一面

20岁的萨莎上在镜子前反复摆拍，以确定哪种姿势与她当天的“气色”最搭；而蕾拉经常强迫男友和她在日出时拍一张合影，以捕捉黎明时最美的自己。这些女孩把自己分身成了两个人：精心塑造的网络形象和真实的自己。她们知道这样做是不健康的，却对此感到无能为力，因为在完美女孩的世界里，她们认为追随自己和喜欢自己的人越多，她们的价值就越大。

第3章 完美陷阱3：我必须完美才能向前一步

冬妮娅是一个很有天赋的插画家，20多年来，她被公认为是业内最好的画家之一，还获得了诸多奖项。她拥有丰厚的回报，但她并不快乐，她觉得被自己“成功”的角色困住了。表面上拥有一切的假象会让我们更感孤立，因为我们无法与他人建立起真正的、诚实的、深刻的联结。改变会让我们心生恐惧，因为这意味着我们需要走出舒适区，一切

重新开始。
第二部分 勇敢打破“完美”神话

第4章 重新定义勇敢：做真实的自己

勇敢并不总是意味着去做那种最轰动、最大胆、最离经叛道的事情。有时候，做真实的自己，不去做别人期望你做的事，反而更加勇敢。如果你能摆脱“要么追求完美，要么彻底放弃”的思维陷阱，做一些并不确定能否成功的事，这就是勇敢。不要让恐惧阻止你追求目标脚步，不要还未尝试就早早放弃。如果你成功了，这份成功会更加甜蜜；如果你失败了，你仍要感到自豪，因为这正是“诚实的失败”。

第5章 勇敢是一种让我们成长的能力

勇敢是一种能力，能够让我们自省，也能够让我们乐人之所乐。勇敢能改变我们所有的人际关系，由原来虚假、肤浅的关系变成真诚、自然、实在的关系。勇敢不能保证一切都会称心如意，但它能让我们面对生活中的挫折与困苦时依然屹立不倒，继续前行。

第三部分 踏上勇敢的征途

第6章 养成勇敢的习惯

勇敢需要日复一日、持之以恒的练习。生活中总会面临新的挫折和更艰苦的挑战，需要我们采取相应的方法来应对，包括保持健康、给自己成长的空间，避免冲动也要避免后悔，从而使勇敢成为一种终生的习惯。

第7章 直面恐惧之火

勇敢不是没有恐惧，而是面对恐惧采取行动。因为当你直面恐惧时，你就削弱了恐惧的力量。你可以多多征求批判性的反馈，接受他人的拒绝，不放弃不拖延，甚至主动选择失败，勇敢尝试自己不擅长的事，这些秘密武器可以让你摆脱苛求完美的桎梏，帮助你达到目标。

第8章 不要过于在意他人的看法

一旦你把自己解放出来，不再总想着讨好别人，那么所有理解你的人会更加认同你。同时，要学会说“不”，学会提出自己的要求，学会坚持不退缩，明确表明自己的态度。这也是我们在勇敢之路上面临的最大挑战。

第9章 互相支持，打造“团队勇敢”

我坚信，要改变女性的整体形象，我们就必须从自身做起，采取有效的方法，包括卸下面具，展现真实的自我；相互支持，相互鼓励，豁达大度，建立起牢固的姐妹情谊，从而激励我们采取更勇敢的行动。

第10章 劫后重生，更加强大

每个人都会在某时刻经历毁灭性的绝望——不管是工作或人际关系的失败、搞砸面试或演讲、没有进入梦寐以求的学校，还是眼睁睁地看着自己的宏伟计划化为泡影。此时，你需要锻炼自己的“勇敢肌肉”，通过举办“悲情派对”，“庆祝”你的失败，进而学会放手，重新审视、评估、调整自己，大胆地再试一次，让自己更加强大！

致谢

• • • • • ([收起](#))

[勇敢而非完美_下载链接1](#)

标签

女性成长

女性

文学

成长

很吸引人的书，想读！

诗词

莫言

美国

评论

这本还不错 译者也不错

学会说“不”，学会提出自己的要求，学会坚持不退缩，明确表明自己的态度。这也是我们在勇敢之路上面临的最大挑战

有时候习惯了不去迎合别人，也开始不再迎合任何人

给女儿买的书，不求完美。

不放弃不拖延，甚至主动选择失败，勇敢尝试自己不擅长的事，这些秘密武器可以让你摆脱苛求完美的桎梏，帮助你达到目标。

勇敢不是没有恐惧，而是面对恐惧采取行动

中信牌爆米花

作者将勇敢和完美性别化，这点有失偏僻，至少在中国。但勇敢真的是一种宝贵的精神财富。思路很不错的，也够真诚。

开始多用“我”字开头，尊重自己的想法，勇敢的表达～接受不能改变的，勇敢去改变可以改变的～学会冥想，冥想改变自己内心的害怕胆怯。

光标题就值五星。

这本还不错 译者也不错 原书也言之有物 做着这本书 看它不断告诉我要做自己 做完就鼓起了辞职的勇气

内容很浅显但是精神值得提倡！

一本只看小标题就能读完的书

勇敢就是敢于挑战，在对比自己强的力量面前，不惧怕不退缩，遇强则强，勇不是匹夫之勇，不是天不怕地不怕。

有的时候我们缺乏的就是改变的勇气，勇敢迈出第一步，就能收获能意想不到的美好人生！

有时候诚实的失败比不敢尝试要好很多。

不要让恐惧阻止 你追求目标的脚步，不要还未尝试就早早放弃。

每一本关于女性发展话题书籍的出现，都是对女性发展事业的一次推动。

勇敢并不总是意味着去做那些最轰动、最大胆、最离经叛道的事情。有时候，做真实的自己，不去做别人期望你做的事，反而意味着更加勇敢。

焦虑的完美主义者，常常为不是个人能力范围内事情走向不安。书中有破解。

[勇敢而非完美_下载链接1](#)

书评

从小被告知就应该温文尔雅，我们和男孩子是不同的。我们不被允许打闹，我们应该是被保护的。我们活在别人的目光中，三八妇女节的一篇文案尤其的触动我——面对冷言冷语，要羞耻的不该是你。我们羞耻与我们最初发育的尴尬、生理期等等我们害怕别人的议论，年少时，青春期的生理...

[勇敢而非完美_下载链接1](#)