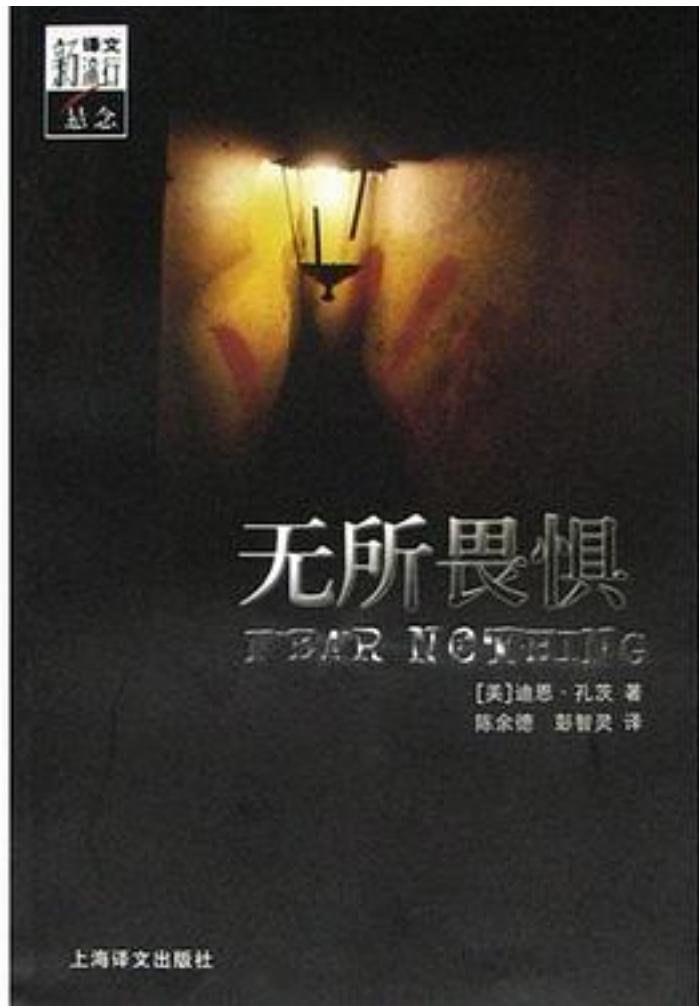


无所畏惧



[无所畏惧_下载链接1](#)

著者:[美]布琳·布朗

出版者:读创 | 北京联合出版公司

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787559635709

一本教你利用内心脆弱的勇气之书。

直面自己的脆弱不是弱者的行为，反而是一种勇气的体现。

★美国《纽约时报》畅销书榜首作品

★亚马逊年度最佳心理类图书

★最受欢迎的五大TED演讲者之一、休斯敦大学心理学教授 布琳·布朗

★全球4300万人点击聆听的心灵震撼

【内容简介】

“Daring Greatly”（无所畏惧）这个词出自西奥多·罗斯福的演说“共和国的公民意识”，其中最脍炙人口的段落如下：

“荣耀属于真正站在竞技场上拼搏的人，他们的脸上沾满灰尘、汗水与鲜血；他们顽强奋战，敢于犯错，屡败屡战，因为没有任何努力不是伴随着犯错和缺陷的；但他们依然不懈坚持，他们懂得满腔热忱与倾力拼搏的意义；他们献身于崇高的事业，他们知道最好的结果是功成名就，就算最终以落败收场，至少他们败得无所畏惧……”

布琳·布朗二十余年的研究成果显示，脆弱性是消极情感的核心，但同样也是积极情感的诞生地，如果我们勇敢尝试迈入新的竞技场，生活一定有所不同，本书用科学的方法讲述了如何利用好内心的脆弱让自己变得强大。

作者介绍：

布琳·布朗，社会工作博士。在过去的二十年里，她一直在研究勇气、脆弱、羞耻感和同理心，《无所畏惧：颠覆你内心的脆弱》《不完美的礼物》《归属感》和《成长到死》四部著作皆荣登美国《纽约时报》畅销书排行榜第一名。布琳的TED演讲《脆弱的力量》是世界上观看次数最多的五场TED演讲之一，全球点击量多达4300万次。

目录: 导言 我的竞技场冒险

CHAPTER 1 贫乏感：审视我们的“永远不够”文化

从脆弱的角度分析“自恋狂”

贫乏感：问题出在“永远不够”

贫乏感的根源

CHAPTER 2 认清对脆弱的误解

误解1：“脆弱就是软弱”

误解2：“我不想展现脆弱”

误解3：展现脆弱就是毫无保留

误解4：我们能做“独行侠”

||

CHAPTER 3 理解并克服羞耻感（又名“忍者勇士训练”）

在同一本书里讲述脆弱和羞耻感！

你是想杀了我们吗？

还是说这是黑魔法防御术？

什么是羞耻感？为什么它那么难以启齿？

分清羞耻、内疚、羞辱和尴尬

我明白了，羞耻感是消极的。所以，我该怎么办？

网与箱：男人和女人的羞耻感存在差异

女人和羞耻网

男人的羞耻感体验

不要理睬躲在幕后的人

愤怒或沉默不语

我们对自己和对他人一样苛刻

与背部脂肪无关：男人、女人、性和身材

那些我们永远无法收回的话

变得真实

CHAPTER 4 防卫脆弱的“武器库”

告诉自己“我已经够好了”

常见的防卫脆弱的方法

关怀和滋养我们的心灵

III

较不常见的防卫盾牌

创伤与无所畏惧

CHAPTER 5 小心间隙：弥合疏离的鸿沟

战略VS文化

疏离的鸿沟

CHAPTER 6 破坏性投入：敢于将教育和职场重新人性化

在“永远不够”的文化中领导者所面临的挑战

承认并克服羞耻感

羞耻感已渗入文化中的迹象

推卸责任

掩盖问题

利用反馈，关注鸿沟

坐在桌子的同一边

敢于展现脆弱

CHAPTER 7 全心投入的亲子教育：父母要敢当孩子的榜样

在“永远不够”的文化背景下，如何养育子女

了解并战胜羞耻感

关注鸿沟：支持孩子就是相互支持

关注鸿沟和归属感

敢于展现脆弱

结语

附录

感恩练习

参考文献

· · · · · (收起)

[无所畏惧](#) [下载链接1](#)

标签

心理

自我成长

布琳·布朗

未知

0.心理

美国

网易

电子书站

评论

套用之前流行的话，就是要与自己和解。

《无所畏惧》的作者布琳·布朗是休斯顿大学的心理学研究教授，PBS、NPR、TED和CNN上均有她的作品。布琳·布朗在TED上的演讲“*The power of vulnerability*”（脆弱的力量）拥有超过4500万次的点击量，是全球最受瞩目的演讲之一。https://www.ted.com/talks/brene_brown_the_power_of_vulnerability 《无所畏惧》这本书一上市就成为了美国最佳商业图书，并登顶《纽约时报》畅销书第一名。布琳·布朗根据自己多年开拓性的研究，消除了“脆弱是弱点”的认知，从生活、工作、人际关系、夫妻关系、消费观念等方向，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，更快乐地迎向新的人生旅程。

没想到美国人也受匮乏文化影响，这点上我们困境似乎是相通的。读完对匮乏文化/脆弱/羞耻是什么和如何作用于我们、我们的人际关系、职场和教育有了更启发性的觉察。尤其脆弱这种感受。对以往一些问题的症结也有了新的更清晰的认知视角。改天把划线部分再看一遍。我觉得这个是要在亲身体验中不断回过头再感受、领悟的，得多实践。

对比《超越自卑》来说，主题一致但有了更多感悟和事例，增加了男性的研究成果，还新添了几个处理方式，语言也更加流畅有趣了。

虽然总体来说没什么新鲜事，但可以看到一个研究者数年研究同一主题的轨迹还是很有趣的

不说（回避、嘲讽）和总说（分享、暴露、关注回馈）都是克服羞耻感的方式/不能正视自己身体就没办法获得良好的两（同）性关系/利用羞耻感可以管控别人/“重要的从来不是那些批评者；不是那些指责强者跌倒的人，也不是那些挑剔实干家没有做到最好的人。荣耀属于真正站在竞技场上拼搏的人，他们的脸上沾满灰尘、汗水与鲜血；他们顽强奋战，敢于犯错，屡败屡战，因为没有任何努力不是伴随着犯错和缺陷的；但他们依然坚持不懈，他们懂得满腔热忱与倾力拼搏的意义；他们献身于崇高的事业，他们知道最好的结果是功成名就，就算最终以落败收场，至少他们败得无所畏惧……”

有时候，你能做的最勇敢、最重要的事情，就是出场。

不知道是不是翻译的原因，读起来不是很流畅

我们总是害怕被看见脆弱的一面，越是害怕便越容易逃避直面。脆弱—勇气—信任，相伴相伴

太棒了，看见了更多的自己。

值得再看、多次看

快乐不会让人心存感恩，但感恩会让人快乐

[无所畏惧](#) [下载链接1](#)

书评

[无所畏惧_下载链接1](#)