

《脆弱的力量》

图书基本信息

书名：《脆弱的力量》

13位ISBN编号：9789866319877

10位ISBN编号：9866319873

出版时间：2013-9

出版社：馬可孛羅文化

作者：布芮尼·布朗,Brene Brown

页数：320

译者：洪慧芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《脆弱的力量》

內容概要

TED最受歡迎講者，《休士頓女性雜誌》指名最具影響力女性
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
布芮尼·布朗博士 (Brené Brown Ph. D.) 創造千萬共鳴的全球暢銷著作！

《商業週刊》1348期書摘介紹

《Cheers快樂工作人雜誌》10月號作者越洋專訪

TED演講全球點閱率前五大，超過千萬人次觀看

蟬聯紐約時報暢銷榜超過18週

全球熱銷26國版權

勇奪2013年「美好人生書獎」

《讓天賦自由》肯·羅賓森，《過得還不錯的一年》葛瑞琴·魯賓聯袂強推！

每天問自己三個問題：

生涯遭逢瓶頸、創新可能失敗，令你不肯冒險突破舒適圈嗎？

社會瀰漫批判，教育缺乏對話，人際充滿比較，讓你更加冷漠自保嗎？

明知全心投入不保證會有所回報，所以你從不給自己一次機會嗎？

成功者勇於追求不確定的冒險與夢想，內心必定承受不為人知的不安與脆弱

這本書點醒我們：「掙扎，才有希望；讓我們脆弱的，也讓我們偉大！」

在脆弱的時刻，我們找到自己的力量！

《脆弱的力量》是世界知名情感與同理心專家布芮尼·布朗博士的全球暢銷著作。本書強調「脆弱」是人的本質，是所有創造力和情感的核心，也是人性最強大的力量。展現脆弱真實的一面，真誠面對自己很害怕的部分，反而一再提升我們人際、情感、求學、職場和教養的能量。

「脆弱」，是面對冒險和不確定時，產生的深刻恐懼和不安全感。當我們因為害怕脆弱、害怕丟臉、害怕失敗而退縮，我們也犧牲自信參與世界的機會，同時放棄自己得天獨厚的才能。

「脆弱」不是軟弱，不是輸的感覺，更不是毫無保留。沒有走過脆弱，不可能獲得真正的勇敢。當我們願意在生命每個當下直視脆弱，同時也撬開了自信、喜樂、創造力與一切可能性。

如果我們真的想要展現脆弱，別讓自己成為最大的批評者。站出去，讓大家都看見真正的你！《脆弱的力量》將讓你以嶄新的視野看待生命，幫助你每一天克服瓶頸，自我不再受限。

本書能夠全面扭轉你的人生：

如果我們想重新點燃生命的熱情和使命感，就必須學習如何擁抱脆弱

既然無法逃避脆弱，我們又該如何因應？

展現脆弱的力量之前，如何先克服自卑？

脆弱如何化解感情、家庭與校園中的困境？

如何運用脆弱激發職場中的領導力？釋放創造力？

在鼓吹強勢的文化中，如何教養下一代脆弱的力量？

搜尋關鍵字：「脆弱的力量」

你將可以看到作者激勵人心的TED演講：

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

以及所有發揮「脆弱的力量」的人生進階者的經驗分享

《脆弱的力量》

作者簡介

布芮尼·布朗 (Brene Brown Ph. D.)

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《不完美的禮物》（2013，心靈工坊）及《讓自己更好》I Thought It Was Just Me (but it isn't)（書名暫定，2014年，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

書籍目錄

前言

何謂脆弱的力量

簡介

我的競技場冒險

第一章 永遠不夠：檢討「永不知足」的文化

1從脆弱的角度，解析那些自以為是的人

2永不知足：問題出在「永遠不夠」

3永不知足的原因

第二章 破解脆弱的迷思

1迷思一：「脆弱等於軟弱。」

2迷思二：「我不展現脆弱。」

3迷思三：脆弱就是毫無保留

4迷思四：我們可以「一個人」

第三章 瞭解與克服自卑（又稱「打怪練功」）

1什麼是自卑，為什麼那麼難以啟齒？

2分辨自卑、內疚、羞辱和尷尬等等情緒的不同

3我懂了，自卑是壞事，所以該怎麼辦？

4網與箱：男女的自卑有何差異

5女性自卑的大綱

6男性的自卑體驗

7別管幕後藏鏡人

8發飆或冷戰

9嚴以律己，也嚴以待人？

10非關肥肉：男女、性愛和身體意象

11話一出口，覆水難收

12活回真實的自己

第四章 防衛脆弱的武器

1告訴自己「已經夠好了」

2常見的脆弱防衛方法

第一面防衛盾牌：打預防針

——如何展現脆弱的力量？學習感恩

第二面防衛盾牌：完美主義

——如何展現脆弱的力量？欣賞自己的不完美

第三面防衛盾牌：自我麻痺

——如何展現脆弱的力量？設定底線，尋求安心及修養心靈

——關照與修養心靈

3比較不常見的防衛盾牌

其他防衛盾牌：不是你死，就是我活

——如何展現脆弱的力量？重新定義成功，重新接納脆弱，並尋求支持

——創傷與脆弱的力量

其他防衛盾牌：盡情宣洩

其他防衛盾牌：強力放送

——如何展現脆弱的力量？釐清意圖，設定底線，培養連結

其他防衛盾牌：強迫注目

——如何展現脆弱的力量？質疑意圖

其他防衛盾牌：迂迴蛇行

——如何展現脆弱的力量？在場，注意，前進

《脆弱的力量》

其他防衛盾牌：憤世嫉俗、大肆批評、冷言冷語、殘酷無情
——如何展現脆弱的力量？戰戰兢兢、克服自卑、確實檢查

第五章 跨過理想和現實的差距：培養改變，消弭鴻溝

1當策略遇上文化

2想要，但做不到：產生抽離的分界

第六章 破壞性投入：讓教育和職場重新人性化起來

1在「永遠不夠」的文化中，領導人要面對的挑戰

2發現與克服自卑

3自卑已經滲入文化的種種跡象

4怪罪他人

5粉飾太平的文化

6透過意見反饋，跨過理想和現實的差距

7站在同一邊

8展現脆弱的勇氣

第七章 全心投入的教養法：放膽去做孩子的榜樣

1在永遠不夠的文化中，如何教養子女？

2瞭解與克服自卑

3如何跨過理想和現實的差距？支持孩子不如相互支持

4如何跨過理想和現實的差距？了解「融入」和「歸屬」的不同

5展現脆弱的勇氣

結語

附錄

《脆弱的力量》

精彩短评

- 1、看看
- 2、以現在狀況，讀這本書簡直是扒皮，每翻一頁都要用盡勇氣，不過跟腳底按摩一樣，痛並享受著
- 3、很深刻的一本書。為此好好檢視了一次內心。
- 4、是一本值得認真閱讀的好書，繁體豎排的稍微有點不習慣，但是內容的確很好。
- 5、親密關係之書
- 6、脆弱的力量不脆弱，讓我有許多領悟的書。
- 7、勇敢的人不是沒有脆弱，而是敢於直面自己的脆弱，去感受它，接受它，從而戰勝它。勇敢的踏出第一步，讓自己站在舞台中央，挑戰自己吧，如果你做到了，你就英雄，應該為自己感到驕傲。
- 8、非常喜歡
- 9、如果你喜歡這類的東西，它就能很吸引你。
- 10、一點都不好看。雞湯都不會寫。。。
- 11、Let go of who you think you're supposed to be and embrace who you are. 世間萬物皆有裂痕，如是陽光照進。
- 12、這本書最重要的意義是書中有很多作者自己的例子，可以對照自己。還是可以好好琢磨琢磨的
- 13、讓人受益的一本書。
- 14、感覺比較失望，很一般，雞湯的感覺

《脆弱的力量》

精彩书评

1、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，甚至连快乐、愉悦感也会让人感到脆弱。是的，当一切顺心时人们常常会担心也许噩运也会随之而来。放下一切包袱，用心去体会当下的快乐，去感激现在的拥有。那些让我们记得的快乐常常都是生活中的平凡。我从这本书中获益良多，youtube上还有做作的ted讲座。

《脆弱的力量》

章节试读

1、《脆弱的力量》的笔记-第1页

我艰难地走着，直到满身泥泞、磨破鞋底、精疲力尽，我才意识到：“天哪，我感觉不一样了，我感到快乐和真实”。

全心投入当下生活，意味着我们要从生活中获得价值感，并培养出勇气、仁慈心和联结的特质。早晨醒来，你会对自己说：“无论我已做到了什么，还有什么没有完成，我都觉得满足。”晚上临睡前，默念着：“我的确不完美，很脆弱，有时也会胆小，但这并不能改变我勇敢、值得被爱、拥有归属的事实。”

如果沉迷网络的确让你感到开心和放松，那么就去做。假如不是的话，就该好好考虑其他休闲方式。找点有意义的事情来做，而不是耗费精力干这些无聊的事情。

“我了解你的感受，我和你有同样的感受，我会一直陪伴你。”

当我们寻求他人的同情，那个人必须足够强大，懂得变通，更重要的是，TA可以包容我们的优势和缺点。能与信任的人分享挫折，我们应该感到庆幸。

我感觉自己安全地暴露在她面前，同时被关爱、被接纳(仁慈心的内涵)。

我给“联结”下的定义是：存在于人们之间的能量--当人们觉得自己被关注、倾听和重视时；当人们的付出和收获没有受到任何评判时；当人们从关系中获得支持和力量时。

事实上，从生物学上讲，我们天生需要联结。从我们出生的那一刻起，我们就需要联结，进而在情绪、生理、精神和智力上维护自己的生存。

我们在情感上与某个人的联结越强烈，彼此间的相互作用力就会越大。

除非我们能够带着一颗开放的心接受别人的帮助，如若不然，我们就无法学会敞开心扉地付出。当我们接受帮助做评判时，也在有意或无意地提供帮助做评判。

在我崩溃的时候，我需要帮助。我需要有人给我支持、建议，并紧紧握住我的手。向家人的求助让心灵的隐痛得以释放，被阻塞的爱的能量又重新回到家里。我的生活可以崩溃，我也可以不完美，他们可以和我分享他们的力量和智慧。如果联结是人和人之间的能量，那么这股能量应该是双向流动的。

爱是我们生命中最重要的东西，它是我们内心迸发出意愿去战斗或牺牲的激情，但对于这个字眼，我们却总是难以启齿。倘若没有一个柔软的词汇，我们甚至不敢直接谈论它、思考它。--美国作家黛安·艾克曼

我们面临的最大挑战就是：相信现在--此时此刻的我们是有价值的。价值感不需要任何先决条件，不过我们很多人都能列出一份很长的关于此类先决条件的清单：

当我减掉20磅时，我就感到自己有价值。

如果人人都说我是一个好父母时，我就感到自己有价值。

如果我能维持自己的婚姻，我就感到自己有价值。

《脆弱的力量》

全心投入生活的真正核心在于：当下一刻的价值感，既没有先决条件，也不是“当 时”。我们“现在”就值得拥有爱和归属感，此时此刻，如此而已。

强烈的爱和归属感是人类不可或缺的需要。无论是在生物、认知、身体或精神上，我们都需要爱、被爱和归属感。

-----爱-----

当我们把自己最脆弱、最强大的一面袒露给别人时；当我们怀着信任、尊重、好感和喜爱与人交往并珍视彼此间精神的联结时，我们就拥有了爱。

爱不是我们付出或得到什么，它是存在于一个人心里的一粒种子，然后在两人之间慢慢培育、生长而形成的联结--我们只有爱自己，才能爱他人。

羞耻感、责怪、蔑视、背叛、有所保留的情感都会阻碍爱的生长，只有当这些阻碍被承认、修复、削弱的时候，爱才能存活下来。

-----归属感-----

归属感是人类与生俱来的欲望，即渴望成为比自己更强大的事物的一部分。出于本能，我们常常通过适应环境和追求别人的认可来获得归属感，但适应和认可都不能取代归属感，反而会成为真正获得归属感的阻碍。只有当我们展露真实的、不完美的自我时，我们才能获得归属感，自我接纳比归属感更加重要。

如果爱的定义从“自爱”的角度仔细思考它，爱其实是非常明确的东西。自爱意味着学会信任自己，尊重自己，对自己友善，喜爱自己。但这却是一个艰巨的任务，因为我们大多数人对待自己都十分苛刻。我会对自己说狠话却从来不敢对别人那么说。

-----羞耻感-----

人人都有羞耻感。羞耻感很常见，它是最原始的人类情感。没有体验过羞耻感的人说明他缺乏共情的能力，无法与他人建立联结关系。

我们每个人都害怕讨论羞耻感。

对羞耻感的讨论越少，它就越能控制我们的生活。

从本质上说，羞耻感是害怕别人不爱自己。羞耻感是一种强烈的痛苦感受或体验，我们觉得自己有缺陷，因此不值得拥有爱和归属感。

羞耻感若想控制我们的生活必须满足三个条件：掩饰、沉默和评判。当羞耻感产生，而我们又不愿意说出来，羞耻感就会越演越烈，逐渐恶化，最终吞噬我们。我们应该和他人分享自己的故事，羞耻感在人和人之间产生，却也在人与人之间消除。若能找到一个信任的朋友倾诉自己的故事，我们就能把羞耻感说出来。当你一开口，羞耻感就会失去力量。只有这样，我们才能开垦过去的荒芜，从而放下

《脆弱的力量》

羞耻感。

充满羞耻感或对羞耻的恐惧更容易让我们自暴自弃，甚至攻击或羞辱别人。事实上，羞耻感与暴力、攻击、抑郁、成瘾、饮食紊乱和欺凌相关。

我们的感受当然不能随便告诉任何一个人，倾听我们的故事是一种特权，在我们分享自己的故事之前，必须先问自己：“谁有权利倾听我的故事？”如果有一两个朋友能够坐下来聆听我们的羞耻经历，并爱我们的坚强和软弱，这就已经非常幸运了。

当我们不在乎别人的想法，且对别人的伤害有免疫力时，我们也失去了彼此之间的联结。勇气是说出我们的经历，而不是对被人的批判免疫。如果我们想要和别人建立联结，表露自己的脆弱是我们必须经历的冒险。

如果你想牺牲真实的自我来获得安全感，你便会出现下列症状：焦虑、抑郁、饮食紊乱、成瘾、暴怒、抱怨和无以名状的悲伤。

和许多女性一样，我一直对自己的身材、自信以及美食和情绪之间的复杂关系感到纠结。下面就是完美主义倾向的减肥计划与以健康为目标之间的区别。

完美主义倾向的自我对话：“啊，什么都穿不上。我又胖又丑。我觉得自己的长相很丢脸，我只有变得跟现在不一样才能获得被爱和归属感。”

健康目标的自我对话：“我想为自己制定计划，我希望自己变得更快乐、更健康。胖瘦不能决定我是否能获得爱和归属感。如果我相信自己当下值得爱和尊重，我就应该把勇敢、仁慈心和联结纳入我的生活。我期望自己能实现这一目标，我相信自己一定能做到。”

对我来说，后者彻底改变了我的生活，而完美主义倾向则毫无效果，它只会让我吃更多地花生黄油。

---自我仁慈---

短暂的自我仁慈，可以改变你的一整天；时空中一长串这样的自我仁慈，可以改变你的一生。

自我仁慈包括三个核心部分：善待自己、同舟共济和秉持正念。

善待自己：当自己觉得痛苦、失落的时候，要理解和温暖自己，而不是更加严厉地鞭笞自己。

同舟共济：痛苦和不完美的感受都是人类共有的情感体验---要意识到“你不是一个人”，你所感受到的问题别人也会有。

秉持正念：如实感知情感，不压抑也不夸大。我们不能过于沉溺于自己的想法和情感，这样才能免受消极情绪的困扰和打击。

她永远无法回到过去，抚平已逝的点滴。她只能往前走，让所有的记忆变得美丽。---特里·圣·克劳德

灵性是觉察和认同有一种比我们更强大的力量使我们彼此的关系密不可分，我们与这股力量及彼此之间的关系都建立在爱和仁慈的基础之上。灵性实践有助于我们洞察人生真谛，创造人生价值。

《脆弱的力量》

无力感同样有害，对大多数人来说，无力改变就是一种绝望的感受，我们需要复原力、希望以及引领我们跨越怀疑和恐惧的灵性，假如我们想要全心去生活、全力去爱，我们必须相信自己拥有能力去改变。

羞耻感的作用类似于相机的变焦镜头，当我们感到羞耻时，这个相机的焦距就会骤然缩紧，于是我们眼中的自我全是缺点，因而让我们独自陷入痛苦的深渊；我们时常质问自己：只有我一个人的肚子上又长了一圈肉吗？是不是只有我的家人邋遢、聒噪、难以控制哪？我总觉得自己哪里不对劲，我总是孤零零的一个人。

当我们把镜头拉远，就能收获不一样的风景。我们会发现许多人跟我们一样生活在平凡的琐碎当中。我们不再觉得“只有我一个人”，而是变成另外一种方式质问自己：“我真不敢相信！你也是这样？我是正常的？我还以为只有我一个人这样呢！”只要我们能够看到更广阔的画面，我们就能够反省引发羞耻感的因素以及“觉得自己永远不够好”的现实期待。

你上瘾的东西太多了--什么都有一点。为保险起见，如果你能戒酒、戒烟、不再靠吃东西来调节心情、不再控制家里的经济大权，你会变得更快乐。透过自身的脆弱来看待我的行为和情绪，而不是用成瘾来麻醉自我，为我的人生打开了全心的篇章，也更加坚定了我追求节制、戒酒、健康和灵性的目标。

灵性的实质就是联结，当我们信任彼此间密不可分的联结时，我们便不会觉得孤独。

对大多数人来说，包括我在内，早上醒来第一个念头就是“我睡得不够”，接下来第二个念头就是“我觉得时间不够用”。不论真假，“不够”的想法总是自动出现在脑海里，由不得我们半点思考。我们整天把时间浪费在倾听、抱怨、担心我们什么东西不够用，比如我们的练习量不够、工作不够卖力、赚的钱不够多、拥有的权力不够大、掌握的时间不够长，周末不够用，当然，我们的钱永远都不够用。

我们不够苗条、不够智慧、不够漂亮、不够健康、不够熟练、不够成功、不够富有---永远都不够。每天从被窝里爬起来，脚还没碰到地板之前，就已经觉得什么都不够，什么都落后，什么都失去，什么都匮乏。

世上大多数人都渴望在受挫和受伤之前能够获得某种担保，信念是我们全心投入生活与爱的重要保证，即使看不见，我们的内心也要秉持信念：“全心全意地去爱，尽管没有任何担保。”

如果我们想要全心投入生活，我们必须知道如何休息和玩乐，并放弃把精疲力尽当做地位的象征，把产出的生产力当做价值。

我缓解焦虑的秘诀是：多一点淡定和平和，多一点运动，少一点咖啡因。

不要询问世界需要什么。问问什么事情可以令你激情飞扬，然后付诸行动。因为世界需要激情飞扬的人。

跳舞，像没有人注视一样；唱歌，像无人聆听一样。热恋，像从未受过伤；活着，即把人间当做天堂。
。----马克·吐温

《脆弱的力量》

2、《脆弱的力量》的笔记-第142页

“你是不是真的，和你是用什么材质做的没有关系，”皮革马说，“而是发生在你身上的事。当小朋友爱你很久很久，不只是跟你玩，而是真的很爱你时，你就会变成真的了。”

“那会痛吗？”绒毛兔问。

“有时候会，”皮革马说，一如往常般真诚。“当你变成真的，变得真实之后，就不会在意那种痛了。”

“那是痛一次，像上紧发条那样吗？”他问，“还是一点一滴慢慢发生的？”

“不是一次转变的，”皮革马说，“你会逐渐改变，那需要很长的时间，所以不常发生在容易碎掉、棱棱角角，或需要细心呵护的人身上。一般来说，当你变得真实之后，你的毛会脱落，眼珠会掉下来，身上缝合的地方会松脱，会体无完肤，但是那一点都不重要，因为一旦你变成真实的，除了那些不了解你的人外，没有人会嫌你丑了。”

3、《脆弱的力量》的笔记-第1页

有一种书，读了之后让你忽然发现人生真的可以过的不一样。和张德芬的书一样，这是一本能够改变人生的书。其实布朗教授的个人演讲更加有震撼力，也非常值得一听。

《脆弱的力量》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com