

《不完美的禮物》

图书基本信息

书名：《不完美的禮物》

13位ISBN编号：9789866112690

10位ISBN编号：9866112691

出版时间：2013-4-10

出版社：心靈工坊

作者：布芮尼·布朗（Bren? Brown）

译者：田育慈

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

《不完美的禮物》

內容概要

亞馬遜網站四顆半星熱烈好評，自助類排行榜超級暢銷書！

幫助數百萬讀者勇敢活出自己，重拾自尊、自信、創造力、喜樂、感恩心，與人真誠聯結。

全心推薦：周志建、張德芬、彭樹君、鄧惠文、賴佩霞、盧蘇偉、謝文宜
別再「 \llcorner 」了！

放下完美主義，饒過自己吧！

「快樂」比「完美」更重要！

幫助無數讀者勇敢活出自己，重新獲得自尊、自信、創造力、喜樂、感恩心，與人真誠聯結。作者布朗博士在TED的演講「脆弱的力量」，超過800萬人次點閱。

作者蒐集全美數以萬計18到87歲形形色色男女的故事，探索人類內心的小魔怪：完美主義、羞愧感、恐懼的影響力，藉此告訴讀者：別再「 \llcorner 」了！放下完美主義，饒過自己吧！「快樂」比「完美」更重要！

作者是一流的演說家、暢銷書作家、知名學者，也曾是個不允許自己失控或出錯的完美主義者。但她勇敢改變了！她發現：「休息、玩樂、直覺、歸屬、創造、感恩」，遠比「保持完美」更重要。她學會放下種種的「應該」，擁抱不完美的自己，走向全心投入的滿足生活。作者現身說法，對讀者更具鼓舞力。

布朗博士將「擁抱不完美的自己」當作一趟珍貴的心靈旅程，提出十大路標，幫助讀者確立方向，每一步都朝向真實和快樂！

NO.1 管別人怎麼想：擁抱真實的自己

NO.2 放下完美主義：對自己仁慈

NO.3 停止麻木、放下無力感：呼喚靈性復原力

NO.4 放下匱乏，不要黑暗：培養感恩和喜樂

NO.5 不確定也沒關係：直覺力和信心

NO.6 放棄比較：開啟創造力

NO.7 放鬆，才會快樂：玩樂與休息

NO.8 停止焦慮的生活型態：冷靜與平靜

NO.9 放下自我懷疑和「應該」：在工作中看見意義

NO.10 形象放一邊，偶爾失控一下：歡笑、歌唱、舞蹈之必要

這本書是一張請帖，邀請你卸下完美主義，張開雙臂，迎接快樂又真實的自己！

書中附有布朗博士提供的討論題綱，在閱讀或自組讀書會時，可刺激思考火花，提升實踐力。

名人推薦

全心推薦（按照姓氏筆畫排列）

周志建（心理博士、資深心理師）

張德芬（身心靈作家）

彭樹君（作家）

鄧惠文（精神科醫師、廣播節目主持人）

賴佩霞（魅麗雜誌發行人、心理諮詢師、企業培訓師、暨南大學國際關係博士候選人）

盧蘇偉（世紀領袖文教基金會創辦人）

謝文宜（實踐大學社會工作學系副教授）

這本書讓我們學習看見自己的不完美，更重要的學習與獨特的自己相處！讓自己好過，善待自己，我們就容易與世界和好。

——盧蘇偉（世紀領袖文教基金會創辦人）

很久以前我就知道，「完美」是一個陷阱，一種並不存在的假相；追求完美不但徒勞無功，而且令人緊繃。接受真實的自己，才能放鬆。

因此我喜歡書中寫的：「放棄成為完美，並且開始努力成為自己。」自在的人生，從放下對完美的執念開始。

——彭樹君（作家）

完美與否都是頭腦的評斷，與事實無關；本書將幫助你停止懷疑，享受事實的真相。

《不完美的禮物》

——賴佩霞（魅麗雜誌發行人、心理諮詢師、企業培訓師、暨南大學國際關係博士候選人）

本書幫助我更能接納並欣賞自己的不完美，最令我觸動的是，我竟從自己的不完美中，看到並經驗到更真實且全然的生命之美！

——謝文宜（實踐大學社會工作學系副教授）

《不完美的禮物》

作者簡介

《不完美的禮物》

書籍目錄

【推薦序】不完美，真的沒關係 / 周志建

【名人推薦】

【前言】一趟勇敢的旅程

【序】全心投入的生活

行前準備一

勇氣、仁慈、連結：不完美帶來的禮物

行前準備二

探索愛與歸屬的力量

行前準備三

旅途中的攔阻

第1號路標

管別人怎麼想：擁抱真實的自己

第2號路標

放下完美主義：對自己仁慈

第3號路標

停止麻木、放下無力感：呼喚靈性復原力

第4號路標

放下匱乏，不怕黑暗：感恩和喜樂

第5號路標

不確定也沒關係：直覺力和信心

第6號路標

放棄比較：開啟創造力

第7號路標

放鬆，才會快樂：玩樂與休息

第8號路標

停止焦慮的生活型態：冷靜與平靜

第9號路標

放下自我懷疑和「應該」：在工作中看見意義

第10號路標

形象放一邊，偶爾失控又何妨：歡笑、歌唱、舞蹈之必要

【跋】還有幾句話……

研究歷程

關於作者

【附錄】討論題綱與伴讀指引

《不完美的禮物》

精彩短评

- 1、求txt
- 2、一段自我完善的过程，没有人是完美的。勉强也没用

《不完美的禮物》

精彩书评

1、“童年的陷阱之一，就是只存在对事物的感觉却不了解原因。当理智成熟到足以了解它的来龙去脉是，内心受到的伤害却已太深。”——《风之影》卡洛斯·鲁依斯·萨丰萨丰书里不经意写到的童年回忆，流露出的是其根源性而又持久的影响。关于童年的故事和思考，反反复复在不同的书中看过，也在自己身上琢磨着。小时候，当你在公共场合做出什么不合时宜的举动。忘我地随音乐手舞足蹈或是自说自话的表演逗乐，被别人冷眼或者指点时，从父母那里得到的是“baby，你很棒”，还是同大家一样，瞪一眼说“拜托，这样太傻了”。对小孩子而言，父母是最值得依赖和信任的人。而父母这时的选择如果不是善意地理解而是站在对立面指责，会让孩子感受到不友善的甚至恶意的对待，最初的受伤、羞愧、被背叛的感觉就是这样产生。我们的文化是教育我们去做个完美的人，当我们无法符合这个标准时，就会产生羞愧的感觉。我们把自己“限制”在个框框里，冷静、自我控制、怕出错。这样的文化浸淫、这样的氛围塑形，从最初从父母那里感受到这样的情感，到在生活中不断强化接收，慢慢地便会习惯并认可。这受伤的感觉可能会一直停留在记忆力，直到某一天回头看时发现，它已经成了你塑成的人格的一部分。《不完美的礼物》书中写到“当我们把冷静的自持和控制，看的比容许自己释放热情、耍宝搞笑、流露真心、表达真实的自我还要重要时，就等于背叛了自己。当我们一再背叛自己，我们也会背叛所爱的人。”归结到自己，想到性格中的两个特点。第一个是在跟朋友聊天时突发奇想把它叫做“苦行”，现在看来也是美化了，其实就是《不完美》中所描述的“背叛自我”。这样的性格是从小在一点一滴的小事中形成的。可能是在妈妈等着眼睛地按时要给弟弟妹妹做表率时；作为班长、成绩好的那个同学就要不嬉闹、不扎堆还要帮老师管好班级纪律；就连打扫卫生当小组长都要为了排名高又抹不下脸多难为同学宁愿自己多出些力。久而久之，便会觉得放弃那些自然而然的玩闹的需求、快乐的需求是应该的。一个优秀的甚至普通的人都该是这样要求自己的。更可怕的是，这样的“背叛自己”的思想也会推己及人。“我就是这样做的你为什么做不到”、“你为什么只顾自己的快乐，不肯为集体牺牲一下”、“你为什么有那么多自我的需求，为什么不愿意忍一下”。这样的想法尽管没有说出口，但在我的生活里，这样的声音会时不时在自己的心里响起。但我庆幸的一点在于，“吃的苦中苦，方为人上人”这质朴的思想对我是有些作用的，以及爸妈的疼爱让我有个还不错的家庭氛围。我也算开解自己“因为你要比别人更优秀，所以你才会不能享受那样随意的、融入大家的快乐”。现在想来未免单纯地可笑，但也总算没让我长成一个偏激的、固执的人。第二个特点是随着年龄增长越来越明显，或者说越来越敢于对自己承认的。“我倾向于独处，选择一个人时放纵。”看了《不完美》我在想是不是这样的原因。随着长大，越来越多的压力，越来越明白的自我需要让我那脆弱的自控力无法支撑。尽管在人前还是努力做到一如既往，去符合别人眼中或是社会化标准下的那个优秀的人。但总需要一个出口，在这个出口中我享受难得的自我，但因为自己又难以认可这样的出口和宣泄，从内心将它合理化，总觉得这是“偷来的愉悦，稍纵即逝”，最终还是要回到克制。这出口中的享受便不可收拾地发展成放纵。所以才会一而再再而三的，一个人发呆一整天避不见人，几天不吃饭或者垃圾食品吃一堆，又或者到完全没人认识的地方我行我素对所有的侧目视而不见。过分的压制总会招致失控的反弹吧。最后，我想这个自我发现自我调整的路还有很长很长。小时候，我怕黑。每到晚上就盼着有月亮。并不是月亮的出现会驱散黑暗驱走恐惧，只是有恐惧时也有安慰，就足够……

《不完美的禮物》

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