

# 《我已经够好了》

## 图书基本信息

书名：《我已经够好了》

13位ISBN编号：9787515811609

出版时间：2015-1-1

作者：布莱尼·布朗,Brene Brown

页数：234

译者：张甜甜

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](http://www.tushu000.com)

# 《我已经够好了》

## 内容概要

# 《我已经够好了》

## 作者简介

## 书籍目录

- 01.揭开“不够好”背后的真相
  - 没人愿意承认自己不够好 4
  - “不够好”到底是有多差 8
  - 自卑和它的三个近亲——内疚、丢脸、尴尬 13
  - 自卑之网 16
  - 恐惧：既是自卑之因，也是自卑之果 20
  - 越是无力的时候，骂得越大声 24
  - 让别人置身险境，是为了自己更安全 30
- 02.我的“不够好”从哪来
  - 自卑来没来，身体会提醒 38
  - 找到自己的自卑按钮 40
  - 不良标签 43
  - 脆弱也是一种力量 48
  - 徒劳的自卑烟雾弹 51
- 03.不是我不够好，而是那些好我还没看见
  - 学会调转镜头 58
  - 不是只有我不够好 62
  - 问题没有想象的那么严重 65
  - 从来没有谁“配不上” 69
- 04.勇敢说出自己的“不够好”
  - 3封信带来的启示 79
  - 唯有诉说，才能带来转机 83
  - 沟通受阻？任何阻力都是用来被突破的 90
  - 隔离——我们嫌弃的到底是谁 100
  - 与我无关——我们躲避的究竟是什么 105
  - 找出那些会鼓励“够好了”的人 109
- 05.如果对方没能给我安慰，怎么办
  - 倾诉后遗症 115
  - 当心自卑陷阱 117
  - 有心伤害与无心之失 123
- 06.不完美，迈出的每一步才更有意义
  - 完美主义下的人人自危 131
  - 天生丽质背后的真相 135
  - 打一场生活保卫战 137
  - 给自己一些成就感 143
  - 记住教训，然后将痛遗忘 146
  - 别害怕普通 148
- 07.不够好，才更懂得包容的珍贵
  - 怪来怪去的世界 153
  - 成见带来的责难 156
  - 没有那么多例外 160
- 08.发现自己的“足够好”
  - 找回真实的自我 173
  - 自卑与“正常” 176
  - 心瘾难戒 182
  - 爱上“足够好”的自己 188
- 09.如何对别人说出“够好了”

## 《我已经够好了》

同理心，做比说难 198  
同理心养成术 203  
小心同理心误区 210  
男人也会很受伤 221  
男人的自卑什么样 225  
说“够好了”的勇气 231

# 《我已经够好了》

## 精彩短评

- 1、作者确实可以算是“最会讲故事的心理学家”，本书可读性比较高。
- 2、通过自卑了解自己
- 3、整体指出的观点有：
  - 让人内疚而不是自卑
  - 精力有限，不可能面面俱到
  - 不要去追求完美
  - 其他人也有相同的问题
  - 识别并拦截自卑心理
  - 即使不完美，输了又能如何
  - 及时止损，当遇到别人使动自卑时说不
  - 真正能走出自卑的，只能靠自己
  - 错误也是你的一部分
  - 不要给别人和自己贴标签
  - 找到自己的优点
  - 错误的意义在于反思，而不是否定自己
- 4、感觉内容没有太多逻辑性，可读性不强，除了案例就是案例，案例中夹杂着很多废话，没有实质性的内容，看了一半了，对之前看过的内容没有任何印象
- 5、不像是在读书，像在与作者对话
- 6、同理心/完美主义魔咒/更好的自己  
(还是要身体好才能精力充沛的去沟通啊)
- 7、每个人都可能会自卑，但是没有谁会承认自己是自卑的，但是我想说：我是自卑的。我自己写一遍博文，来描述自己的自卑，也是从这本书明白的。  
。 <http://robinwu.com/blog/2015/06/14/wo-shi-zi-bei-de/>

# 《我已经够好了》

## 精彩书评

1、这本书在降低和消除自卑的效果上绝对是五星级的，真心希望每个人都能读一读。因为太喜欢它，反而不知道该怎么为它写书评——我对自己非常喜欢的书，总是很难抓到重点。在用了2天时间写了4个版本后，我决定采用最简单，也是本书作者一开始就提倡的方法：谈论自卑，来做本书的书评。前段时间，一个在我差不多是注册这个ID时就相互关注的友邻，和我断绝了关系。原因是他读的书始终一流，而我近期读的书，用他的话说，“都是垃圾”。这件事的发生，让我一度放弃了阅读，因为为了证明自己读的书并不差，我认真的去翻阅了我的阅读记录，得到的却是“经典不多”的结果。我认为自己过千的阅读量大完全是滥竽充数，“爱读书”这件事根本是自欺欺人。好在常年阅读培养的自信让我很快清醒过来。正巧本书出现，让我对这件事有了更深刻的反思。现代社会对很多事情要求之严格，简直恐怖。拿读书来说，非得读经典或一流，书不离手，并且拥有随时引经据典的能力或配有大量写读书笔记做证明，似乎才能说自己“爱好读书”。可问题是，读书不过就是一种学习手段或消遣而已啊！作为消遣，难道爱读书比爱运动、爱旅行高级？至少我不觉得。那为什么我不能只读我喜欢的？我们总说人生没有标准答案，但真当我们做什么事时，你会发现标准无处不在，唯独没人关心“我喜欢什么”。我们总说人要自爱，但当你真的开始爱自己，按自己的心意过活，你会发现反对无处不在。虽然道理我都懂，可哪些才真是自己的心意，以及坚持自我要面对的反和鄙视，仍让我困惑和害怕。我只能保证自己会继续探索。希望我的经历对你有用。欢迎你分享你的经历。让我们一起来降低自卑的伤害。

# 《我已经够好了》

## 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](http://www.tushu000.com)