

《我已經夠好了》

图书基本信息

书名：《我已經夠好了》

13位ISBN编号：9789865722186

出版时间：2014-7-3

作者：布芮尼·布朗, Brené Brown

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

《我已經夠好了》

內容概要

《我已經夠好了》

作者簡介

作者簡介

布芮尼·布朗Brené Brown

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《我已經夠好了》（2014，馬可孛羅）、《不完美的禮物》（2013，心靈工坊），以及最新著作《全心投入》（Wholehearted）（書名暫定，將由馬可孛羅出版）。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

相關著作

《脆弱的力量》

譯者簡介

洪慧芳

國立台灣大學國際企業學系畢業，美國伊利諾大學香檳分校管理碩士，曾任職於西門子電訊及花旗銀行，現為專職譯者，從事書籍、雜誌、電腦與遊戲軟體的翻譯工作。

Blog：cindytranslate.blogspot.tw

書籍目錄

- 前言
- 自卑：普遍沉默以對
- 勇氣、包容與連結
- 本書概要
- 第一章 瞭解自卑
- 定義自卑
- 喚起包容心
- 自卑入門
- 尷尬、內疚、丟臉和自卑
- 自卑網
- 自卑和恐懼
- 自卑、責難和權力
- 自卑與抽離
- 第二章 克服自卑以及同理心的力量
- 同理心—談何容易
- 同理心教育
- 同理心、勇氣和包容
- 包容和勇氣
- 同理心與包容
- 永不嫌遲
- 同理心和連結
- 同理心的障礙
- 同情心vs.同理心
- 博取同情
- 誰比我慘
- 深入挖掘
- 難道我們不需要一點羞愧感以約束自我嗎？
- 培養克服自卑的能力
- 第三章 第一要素：辨識自卑，瞭解引發自卑的原因
- 引發自卑的原因
- 嫌棄身分
- 脆弱的力量
- 探索引發自卑的原因
- 自卑屏幕
- 第四章 第二要素：練習思辨覺察
- 脈絡化vs.個人化
- 卸責與怪罪的迷思
- 正常化vs.病態化
- 以離婚為例說明
- 釐清真相vs.強化
- 毛豆威脅
- 破解資格的迷思
- 第五章 第三要素：接觸外界
- 創造改變
- 接觸外界的障礙
- 隔離
- 只是覺得太可怕

連結網絡

第六章 第四要素：談論自卑

詮釋自卑

自卑陷阱

你有什麼意圖？

探索議題

第七章 在恐懼的文化中展現勇氣

自卑和完美主義

身體意象

照護

母職

瞬間達成

捍衛我們的生活

完美主義和克服自卑

成長與設定目標

重新來過

築底踏實

頌揚平凡與不酷

害怕脆弱

恐懼、脆弱和預期

人生洗牌

放大原理

第八章 在責難的文化中練習包容

憤怒

隱於無形

刻板印象與標籤化

總是例外

老化

從創傷中倖存

排擠

克服自卑和排擠

克服自卑和責難

安妮的練習

第九章 在抽離的文化中建立連結

真實

自卑和正常

克服自卑和正常

成癮

克服自卑與成癮

心靈

真實與克服自卑

自我慈悲和優勢觀點

克服自卑理論

第十章 打造連結的文化

男性與自卑

陌生人、小雞雞和女性主義者

描述自卑

《我已經夠好了》

自卑、親子教養和教育
致謝
附注

《我已經夠好了》

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