第一图书网, tushu007.com

<<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

出版时间：馬可孛羅文化

作者：布芮尼．布朗 (Brene Brown Ph. D.)

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

<<脆弱的力量>>

内容概要

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，令你不敢冒險突破舒適圈嗎？

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？

第一图书网, tushu007.com

——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

第一图书网, tushu007.com

作者简介

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

第一图书网, tushu007.com

<<脆弱的力量>>

书籍目录

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女性自卑的大網
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

第一图书网, tushu007.com

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
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

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com