

著名TED
演讲人

RIISING STRONG

The Reckoning, The Rumble
The Revolution

成长到死

[美] 布琳·布朗 (Brené Brown) 著
靳婷婷 译

中信出版集团

RISE
STRONG

The Reckoning, The Rumble
The Revolution

成长到死

[美] 布琳·布朗 (Brené Brown) 著
靳婷婷 译

图书在版编目 (CIP) 数据

成长到死 / (美) 布朗著 ; 靳婷婷译 . -- 北京 :
中信出版社 , 2017.7

书名原文 : Rising Strong

ISBN 978-7-5086-6458-3

I. ①成… II. ①布… ②靳… III. ①心理学-研究
IV. ①B84

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 162718 号

Rising Strong: The Reckoning. The Rumble. The Revolution. by Brené Brown

Copyright © 2015 Brené Brown

Simplified Chinese translation copyright © 2017 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

成长到死

著 者 : [美] 布琳 · 布朗

译 者 : 靳婷婷

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者 : 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 9.5 字 数 : 230 千字

版 次 : 2017 年 7 月第 1 版

印 次 : 2017 年 7 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2016-3112

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-6458-3

定 价 : 49.00 元

版权所有 · 侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线 : 400-600-8099

投稿邮箱 : author@citicpub.com

致那些心碎的勇者
你们教会我如何在跌倒后再勇敢起身
你们的勇气感染了所有人

踏上冒险之旅

20 世纪 90 年代，当我开始社会工作专业学习的时候，有关这个专业的性质界定问题正处于两派意见产生极端分歧的风口浪尖——知识与现实之争。源自实际经验的智慧与通过可控研究得出的数据，这两者到底孰轻孰重？社会工作的专业期刊中应该出现哪些研究，又应该摒弃哪些研究？这个让人争执不下的议题，常常在教授之间引起严重的摩擦。

作为博士研究生，我们往往被迫表明立场。研究导师教导我们：证据重于体验，理性重于理念，科学重于艺术，数据重于故事。讽刺的是，我们的非研究导师却谆谆告诫我们，社会工作学者应当警惕错误的二分法，即那种“若不是甲就必定是乙”的僵化范式。事实上，我们发现，在面临非甲即乙的两难选择时，应该最先提出的问题是：

强迫人们做出选择会让谁受益？

如果你把“会让谁受益”的问题置于社会工作领域的辩论之中，那么答案便昭然若揭：如果专业人士将自己的研究作为通往真相的唯一途径，那么获益的便是传统的定量研究者。而在我们学校占据主流的是传统的定量研究法，学校几乎不提供定性研究法的相关学术训练，论文也只能选择定量研究选题。涉及定性研究内容的教材只有一本，且书的护封还是淡粉色的，因此它常被称作“女生版”的研究教材。

后来，我爱上了定性研究中的“扎根理论”（grounded theory）研究法，因此，我便卷入了这场关于定量和定性研究的论争旋涡。作为对这场争执的回应，我从本校和外校的教师中找了几位“盟友”，义无反顾地走上了扎根理论研究法之路。我选择了加州大学旧金山分校医学院的巴尼·格雷泽作为我的方法论导师，扎根理论研究法便是由他与安塞姆·斯特劳斯共同创立的。

20世纪90年代，一篇名为“求知的多种方法”的文章对我影响颇深。这篇文章的作者是安·哈特曼，她是当时一位颇具影响力的杂志编辑。在文章中，哈特曼写道：

笔者的立场是，世上的真相多如星辰，而求知的方法也数不胜数。每个发现都丰富了我们的知识储备，而每一种求知方式都会加深我们的理解并为我们的世界观增添一个维度……比如说，对于现今婚姻潮流进行的大规模研究的确为日新月异的社会制度

提供了有效信息；但是，像电影《灵欲春宵》里展现的那种深入探究某一段婚姻的方式，也能够为我们全面呈现这段婚姻中错综复杂的元素，让我们用新的视角去看待感情关系中的痛苦、快乐、期望、失意、亲昵以及最终要面对的孤独。科学与艺术的方法都为我们提供了求知的途径。正如克利福德·格尔茨所说的：“许多领域的创新思考者都在力图淡化领域间的界限，他们在科学中找到了艺术，在艺术中寻到了科学，也在所有人类的创造与活动中找到了社会理论的影子。”

在我争取终身教职并成为研究者的职业生涯中，工作的头几年，我被心中的恐惧感以及匮乏感（也就是说，我觉得自己所选择的研究方法尚不完备）束缚住了手脚。作为一名定性研究者，我觉得自己就是一个局外人，为了自保，我尽己所能地向坚持“不能测量就代表不存在”的那类人靠近。这样的调整不仅顺应了我的政治需求，也适合内在对不确定性极度厌恶的自我。然而，这篇文章却一直扎根在我脑海中。今天我骄傲地宣称自己是一名研究者兼讲故事的人，因为我相信，有关人类行为最为有用的知识，是基于人类的亲身经历的。我非常感激安·哈特曼能有坚持自己立场的勇气，也很感谢她把这篇文章的副本交给保罗·拉菲尔以及我所在的博士论文答辩委员会那勇敢的组织者苏珊·罗宾斯。

在阅读本书的过程中，你会发现，我并不认为理念与理性是自然水火不容的。我认为，之所以出现这种错误二分法，是因为人类对于

“确定性”答案以及所谓“正确”的东西的近似疯狂的追求。无论是不承认科学之美的神学家，还是不相信神秘力量存在的科学家，他们都无法赢得我的信任。

从这个理念出发，我以开放的态度从五花八门的资源中挖掘到了知识与真相。在这本书中，你将读到学者、歌手及歌曲创作者说过的话语，我还会从学术研究与通俗电影中节选内容。我会与大家分享一封来自导师的帮我解读心碎的信，也会给大家介绍一篇一位社会学家所写的有关怀旧之情的文章。我不会将克罗斯比，斯蒂尔斯和纳什乐队粉饰成学者，同样也不会否认艺术家们捕捉人类精神世界真相的能力。

与此同时，我也不会佯装出一副对本书中出现的所有主要话题都通晓熟识的姿态，相反，我会分享来自其他研究者和专家的一些与本书中出现的数据完美契合的作品。我迫不及待地想为大家介绍这些倾其全力在职业生涯中探索人类情感、思想以及行为背后玄机的思想家和艺术家。

2013年年初，我收到了一封电子邮件，发件人对我在《活出感性》(*Daring Greatly*) 一书中引用激流乐队的歌词一事颇为光火。他写道：“我不希望用摇滚歌曲的歌词来总结复杂的学术研究结果。”我本想在回信中向他详细解释扎根理论研究法中的概念化理念，但我转念想到了一个更简单也更诚恳的答案：“虽然不能事事遂愿，但如果

你肯偶尔尝试，你或许会发现你将得到你所需要的东西。”（出自贾格尔与理查兹“教授”1969年的歌曲^①。）

感谢大家与我共同踏上这段冒险之旅。

布朗

^① 迈克·贾格尔和凯斯·理查兹是滚石乐队的两位核心成员兼创始人。——译者注

跌倒是痛苦的，这是真心话。而大冒险，则需要保持勇气，要摸索着重新爬起来。

真相与勇气

在 2013 年的一次采访中，一位记者告诉我，在读完《脆弱的力量》(*The Gifts of Imperfection*) 和《活出感性》之后，他也想要直面内心的脆弱，进而勇敢、诚实地面对生活。他笑着说道：“这条路听起来真是漫长。你能告诉我，经过这样一番折腾后有什么益处吗？”我告诉他，无论是从专业还是个人角度，我的每一寸神经都深信，一个人在结果没有保障的情况下仍愿意站出来勇敢面对——这种让脆弱暴露的决心，是获取更多的爱、归属感与快乐的唯一途径。他很快便接话说：“那负面影响呢？”这次轮到我笑了：“你会跌跤，还会被这个过程折磨得很惨。”

沉默了好一会儿，他才开口：“你是不是想告诉我，冒险依然是值得的？”我先是铿锵有力地回了一句“是”，然后坦然地告诉他：

“我之所以能如此有底气地说‘是’，是因为这次我在重重跌倒后并没有一蹶不振。但是，即便是在消沉之时，我仍然会告诉你，下这样一番功夫不但值得，也是拥有全然生活所必需的。当然，如果你是在我跌倒时问我这个问题，我远不会这么浑身是劲儿，甚至会表现得比现在暴躁许多。跌倒之后再重返原路这种事，我不大擅长。”

距离那次采访已经过去两年了，也就是说，我又用了两年的时间来锻炼自己去勇敢面对挑战和放手一搏。即便如此，暴露内心的脆弱仍会让我感觉不适，跌倒仍会让我受伤。这是永远也不会改变的。然而，我发现从痛苦中破冰而出的过程，与勇敢面对一样，都能让我们受益匪浅。

在过去的几年中，我有幸与一些非常优秀的人有过交集。这其中包括卓越的企业家和全球财富 500 强企业的领导者，也包括相濡以沫 30 多年的夫妻以及为了改变教育体制而奔走的父母。在他们与我分享勇敢面对挑战后不幸跌倒而又重整旗鼓的经历时，我一直追问自己：这些感情关系稳固的人、与孩子心灵相通的父母、培养学生的创造力和求知欲的教师、用信仰指引众生的牧师以及信守诺言的领导者有什么共通之处呢？答案很明显：他们意识到了感情的力量，并且不惧怕靠近自己不适应的事物或跨进陌生的领域。

爱、归属感、欢愉、创意以及信赖……许多这些我们所渴望的、能给人以满足感的体验，都是从内心的脆弱中产生的。然而，在苦难之中重新找回感情的立足点，这个过程才是试验我们的勇气和历练我们的价值观的机会。在跌倒之后勇敢起身，可以锻炼我们，让我们全

心全意地投入生活之中；这个过程，能让我们清楚地认识自己。

在过去的两年中，我和我的团队每周都能收到这样的信件：“我拿出了真正的勇气，也的确表现得很勇敢，但我摔得很惨，输得一败涂地。我该怎样重新爬起来呢？”在写《脆弱的力量》和《活出感性》两本书时我就知道，自己有朝一日会写一本有关失败的书。我一直在搜集相关的信息，而我学到的有关如何面对痛苦的信息，也让我一次次得到拯救。这些信息不但拯救了我，也改变了我。

我的作品的发展过程如下：

《脆弱的力量》：做自己。

《活出感性》：全力以赴。

《成长到死》：跌倒，爬起来，再试一次。

贯穿这三本书的主线，就是我们对那种全身心投入的生活的渴求。我认为，要有全身心投入的生活就要以生命的价值为出发点来投入生活。这意味着要培养出勇气、同情心以及归属感，你每天早晨醒来时都要告诉自己，无论今天我能完成多少事，无论有多少事我还没有做完，我的存在本身就已足够；这也意味着在每天晚上睡前默想，没错，我既不完美，也有脆弱的一面，有时还会踟蹰不前，但这并不代表我不勇敢，也不代表我没有资格收获爱情和找到归属。

《脆弱的力量》和《活出感性》都是号召大家“勇敢行动”的书。这两本书讲的是在失败、受伤、遭受耻辱，甚至是在心碎的风险之下，我们如何拿出勇气面对公众和表达自我。为什么要这样做？因为我们面对脆弱时的躲藏、伪装以及戒备会扼杀我们的灵魂、希望、潜

力、创造力、领导力以及我们的爱、信仰与快乐。我认为，这两本书之所以能引起读者强烈的共鸣，有两个简单的原因：我们已经受够了那种畏首畏尾的生活，也厌倦了为实现自我价值而不择手段。

我们想变得勇敢，而若要真正勇敢，我们就必须暴露出内心的脆弱一面。时至今日，我们已经在追寻勇敢的道路上取得了长足的进步，这很让人为之振奋。经常有人对我说，他们自己正在慢慢接受脆弱和不确定性，这也为他们的感情关系和职业生活带来了改变。

在我们收到的成千上万封电子邮件中，人们分享了在实践《脆弱的力量》中的“十大方向”时的亲身体验，甚至还包括他们在实践培养创意、乐趣以及自我同情这些方面的感触。在与我共事过的公司总裁、教师等人中，一部分人怀有大胆行动、勇敢面对的理念，他们为社会变革付出了巨大的努力。16年前，我的丈夫史蒂夫问我：“你对你的职业生涯有什么愿景？”我回答说：“我想要围绕脆弱和羞耻感展开一次全球性的对话。”那时的我怎能想象，后来我竟能拥有如此丰富的体验。

如果我们决意挺身而出，全心全意去爱，那就免不了会遭逢心碎；如果我们要尝试打破常规的新事物，那就又免不了失败；如果我们要冒险投入感情和精力，那就免不了失望。让我们痛彻心扉的可能是一次痛苦的分手，也可能是来自同事的一句不友善的话语，或是和家人之间的争执这种较小的摩擦，但无论怎样，如果我们能够学会感受和直面这些困境，就能谱写出属于自己的勇敢结局。如果我们能够直面自己的故事，那就不会成为别人故事中的悲情角色了。

《活出感性》中的题词摘自西奥多·罗斯福于1910年所做的题为“竞技场上的人”的演讲中的一段激情澎湃的话语：“真正值得敬重的人不是那些评论家，也不是那些指出强者是如何跌倒、实干者该如何做得更好的人——荣誉属于那些亲临竞技场、满脸泥泞、血汗交织的人，属于那些英勇前进的人……若是成功，他们便能品尝到伟大成就带来的胜利的滋味；即便失败，他们至少也已展现出自己真正的勇气。”

这段发人深省的引语成为我用来检验自己的试金石。作为一个长期置身于竞技场的人，我希望将注意力集中在罗斯福演讲中的这句话上：“荣誉属于那些亲临竞技场、满脸泥泞、血汗交织的人。”停！（想象唱针从一张唱片上划过的刺耳声音。）就停在这里吧。在我听到任何有关胜利或成就的内容之前，我想让时光在这里将脚步放缓，让我预测到下一步会发生什么。

如果我们在竞技场上跌了个狗啃泥，观众席或许会鸦雀无声，就像在橄榄球比赛或曲棍球比赛中有人因场上队员受伤而单膝跪地一样；抑或喝倒彩之声和嘲笑声会此起彼伏；又或者你受了隧道视觉效应的影响，只能听到父母大喊：“站起来！振作点儿！”

这些“狗啃泥”的时刻或许是像被解雇或者发现伴侣不忠这样的大事，也可以是发现孩子谎报了考试成绩或是在工作上没有获得预期效果这样的小事。“竞技场”这个词总是让人联想到宏大的场面，但实际上，无论在何时何地，只要我们能勇敢地站出来，当下的新环境就都可以称为“竞技场”。在尝试新的体育项目时冒险出糗或冒傻气，

这就是竞技场；在工作中领导一个团队，亦是竞技场；为人父母的艰难抉择将我们逼上竞技场，而坠入爱河也绝对称得上竞技场。

刚开始考虑这项研究的计划时，我查阅了数据，并不断思索：“当我们摔了个狗啃泥的时候，是怎样的一番光景？那一瞬间到底发生了什么？那些摇晃颤抖着爬起来、鼓起勇气再试一次的人都有什么共同之处？勇敢起身到底是一种什么样的过程？”

我觉得让时间慢下来以便解析这个过程是不大可能的，但神探福尔摩斯却给了我尝试的灵感。2014年年初，我埋首于数据资料之中，自信心也在慢慢流失。而在此之前，一种呼吸系统疾病的病毒像一股飓风一般席卷了休斯敦，让我几乎把所有预先安排好的假期时间都用在了与病毒的抗争上，当时的我正在这段不堪回首的假期中煎熬着。2月的一个晚上，我和女儿艾伦相依在沙发上，一起观看本尼迪克特·康伯巴奇和马丁·弗里曼合演的最新一季的电视剧《神探夏洛克》。（我可是该剧的铁杆粉丝。）

在第三季的一集里，夏洛克被枪击。别担心，我不会剧透的。不过，这真是我始料未及的——在夏洛克中弹的那一瞬间，时间静止了。夏洛克没有立即倒下，而是进入了自己的“思维殿堂”，也就是那个让他从大脑数据库里提取记忆、设定行车路线以及在杂乱的信息线索间建立神奇联系的不可思议的认知空间。在接下来的10分钟里，许多重要人物在他的脑海中浮现，每个人都以自己精通的领域的知识告诉他该如何有效地保命。

首先出现的是深深地暗恋着夏洛克的那位伦敦法医，她无法理

解到底发生了什么事，于是手足无措地对夏洛克摇了摇头，说：“这跟电影里演的不太像，对吧，夏洛克？”之后，她向夏洛克说明了他将如何倒下、震荡是如何产生作用的以及他应该如何保持自己意识清醒。她提醒他将在何时体验到疼痛，还告诉他将会出现的症状。在现实生活中估计用时三秒钟的事情，却在荧幕上拉长到 10 分钟之久。我觉得这真是神来之笔，这段影像也为我重新注入了活力，让我得以继续研究将速度放慢的可能性。

本书的目标就是让我们跌倒和爬起来的速度慢下来，让我们充分意识到不适和伤痛之感出现时展现在我们面前的选择，并探索这些选择带来的后果。就像我创作其他作品一样，我也会在这本书中利用学术研究和通俗故事的形式为大家阐释我所学到的知识，而且我会与大家分享更多我个人的故事——这些故事不仅让我坐在前排、见证舞台上发生的事，也能让我深入后台去探索幕布之后人们的思想感情以及行为举止。我掌握着自己故事中的细枝末节，这就像是在观看导演剪辑版的电影或是选择了 DVD（数字激光视盘）碟片中的花絮选项一样，大家可以听“导演”解释自己是如何做决策、如何考虑的。这并不意味着我不能捕捉到他人体验中的细节，因为那可是我的老本行。难度在于我无法用相同的紧密度将别人故事中的经历、背景、行为以及思想因素编织在一起。

在将“变得更强大”理念进行完善这一过程接近尾声时，我与熟悉我作品的几个小组成员碰面，与他们分享我的发现，并询问他们，书中的理念是否合适以及中肯、我的研究方向是否正确。不久，