

美国最佳商业图书
纽约时报畅销书
榜首作品

活出感性

直面脆弱, 拥抱不完美的自己

每个人都要有袒露脆弱的勇气,
以改变你生活、爱情、家庭与工作的方式。

4步全面提升你的生活品质!

DARING GREATLY

源自全球瞩目的演讲
——《脆弱的力量》

美国最具影响力女性
布琳·布朗最新作品



[美] 布琳·布朗 / 著 刘勇 / 译

CS K 湖南科学技术出版社

活出感性

直面脆弱, 拥抱不完美的自己

[美] 布琳·布朗 / 著 刘勇 / 译



图书在版编目 (C I P) 数据

活出感性 直面脆弱, 拥抱不完美的自己 / (美) 布朗著 ; 刘勇译.
— 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2015. 3
ISBN 978-7-5357-8152-9
I. ①活… II. ①布… ②刘… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 096110 号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

原书名: Daring Greatly

Copyright©2012 by Brene Brown

Simplified Chinese translation copyright©2015 by Hunan Science & Technology Press

All Rights Reserved

湖南科学技术出版社获得本书中文简体版中国大陆地区独家出版发行权。

著作权登记号: 18-2013-196

版权所有, 侵权必究。

活出感性 直面脆弱, 拥抱不完美的自己

著 者: 布琳·布朗

译 者: 刘 勇

策划编辑: 孙桂均 李 媛 吴 炜

文字编辑: 陈一心

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcbcs.tmall.com>

邮购联系: 本社直销科 0731-84375808

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2015 年 3 月第 1 版第 1 次

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 190000

书 号: ISBN 978-7-5357-8152-9

定 价: 32.00 元

(版权所有·翻印必究)

DARING GREATLY

How the
Courage to
Be Vulnerable
Transforms
the Way
We Live,
Love, Parent,
and Lead

**BRENÉ
BROWN,**

Ph.D., LMSW



GOTHAM BOOKS

Published by Penguin Group (USA) Inc.

375 Hudson Street, New York, New York 10014, U.S.A.

Penguin Group (Canada), 90 Eglinton Avenue East, Suite 700, Toronto, Ontario M4P 2Y3, Canada (a division of Pearson Penguin Canada Inc.); Penguin Books Ltd, 80 Strand, London WC2R 0RL, England; Penguin Ireland, 25 St Stephen's Green, Dublin 2, Ireland (a division of Penguin Books Ltd); Penguin Group (Australia), 250 Camberwell Road, Camberwell, Victoria 3124, Australia (a division of Pearson Australia Group Pty Ltd); Penguin Books India Pvt Ltd, 11 Community Centre, Panchsheel Park, New Delhi-110 017, India; Penguin Group (NZ), 67 Apollo Drive, Rosedale, Auckland 0632, New Zealand (a division of Pearson New Zealand Ltd); Penguin Books (South Africa) (Pty) Ltd, 24 Sturdee Avenue, Rosebank, Johannesburg 2196, South Africa

Penguin Books Ltd, Registered Offices: 80 Strand, London WC2R 0RL, England

Published by Gotham Books, a member of Penguin Group (USA) Inc.

First printing, September 2012

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Copyright © 2012 by Brené Brown

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, scanned, or distributed in any printed or electronic form without permission. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials in violation of the author's rights. Purchase only authorized editions.

Gotham Books and the skyscraper logo are trademarks of Penguin Group (USA) Inc.

LIBRARY OF CONGRESS CATALOGING-IN-PUBLICATION DATA

Brown, C. Brené.

Daring greatly : how the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead / Brené Brown.—1st ed.

p. cm.

Includes bibliographical references.

ISBN 978-1-592-40733-0

1. Assertiveness (Psychology) 2. Risk. 3. Courage. I. Title.

BF575.A85B76 2012

158—dc23

2012018649

Printed in the United States of America

Set in Janson Text

Designed by Spring Hoteling

While the author has made every effort to provide accurate telephone numbers, Internet addresses, and other contact information at the time of publication, neither the publisher nor the author assumes any responsibility for errors, or for changes that occur after publication. Further, the publisher does not have any control over and does not assume any responsibility for author or third-party websites or their content.

Except for friends and family, names and identifying characteristics of individuals mentioned have been changed to protect their privacy.



关于作者

布琳·布朗 (Brené Brown), 注册硕士社会工作者 (LMSW, Licensed Master Social Worker), 博士, 休斯敦大学社会工作研究生院 (Graduate College of Social Work) 教授。她是一位美国知名的演讲家, 在教学上屡获殊荣, 其中包括“研究生院杰出教师奖”。她的开拓性研究曾经在公共广播服务 (Public Broadcasting Service) 电视台、国家公共电台 (National Public Radio) 和有线电视新闻网 (CNN) 有过专题报道。布琳在 TEDx 休斯敦举办的演讲《脆弱性的力量》(*The Power of Vulnerability*) 荣登 TED.com 网站 TED 演讲收视率排行榜前十名, 观众人数大约 500 万。此外, 在 2012 年 TED 主会场, 布琳做了压轴演讲, 演讲的话题是羞耻、勇气和创新。她的著作还有《非完美的礼物》(*The Gifts of Imperfection*) (2010)、《我认为那就是我》(*I Thought It Was Just Me*) (2007) 和《联系》(*Connections*) (2009), 后者是由一项羞耻与韧性课程结集而成, 用于帮助世界各地的职业人士。布琳与丈夫史蒂夫以及两个子女艾伦、查理居住在得克萨斯州休斯敦市。

《活出感性》的赞誉

“一部精彩的作品：读起来让人欲罢不能、获益匪浅、妙趣横生。我对这本书爱不释手，它始终与我产生共鸣。”

——《纽约时报》畅销书《关键人物》作者，塞思·戈丁 (Seth Godin)

“布琳·布朗聪明睿智，她根据广泛研究和个人经历深入探讨了关于勇气的悖论：我们因为欣然接受脆弱性而变得更加强大，我们因为承认恐惧而变得更加勇敢。我禁不住时刻都在思考这本书。”

——《纽约时报》畅销书《幸福计划》和《更幸福的家庭》(译注：此处原文 Happiness at Home，但是封底为 Happier at Home，根据网上资料，封底为正确。参见 http://www.ebay.com.hk/itm/Happier-at-Home-by-Gretchen-Rubin-Hardcover-/370677687773?pt=AU_Non_Fiction_Books_2&hash=item564e1ca5dd。)作者，格蕾琴·鲁宾 (Gretchen Rubin)

“在《活出感性》中，布琳·布朗自称是地图绘制者和旅行者。在我的书中，我把她当作向导。我相信，这个世界需要更多像她那样的向导，向我们展示了通往我们内心世界更加睿智的方

法。如果你想要做到勇气更足、交往更广、事务更多、韧性更强，那么把你的敢于担当当作 GPS 放在家里。它是你需要的唯一导航工具。”

——《纽约时报》畅销书《你究竟想成为什么样的人》作者，
玛丽亚·施赖弗（Maria Shriver）

“《活出感性》是一本重要的书籍——对于那些把确定和控制放在首位予以追逐的人，这本书是一个及时的预警信号。要让脆弱性带给我们真实的裨益，布琳·布朗向我们大家提供了一个有益的指南：更大的勇气。”

——《纽约时报》畅销书《驱动力》和《全新的思维》作者，
丹尼尔·H·平克（Daniel H. Pink）

“我发现这本书的卓著之处在于，作者以独特的方式把扎实的研究与平易的餐桌式闲谈结合起来。布琳在本书中变得真实存在，实际上你能够听见她在问，‘你今天敢于担当了吗？’本书向你发出的邀请非常明确：如果我们想要表达、行动及展现自我，我们就必须超越焦虑、恐惧与羞耻。世界需要这本书，因为布琳手法独特，糅合了热情、幽默和鞭策等特点，将她自己塑造成完人以此激励我们敢于担当。”

——《纽约时报》畅销书《愤怒之舞》和《婚姻守则：已婚者与同居者手册》作者，哈丽雅特·勒纳（Harriet Lerner）博士

“现代生活颇具悲剧性的讽刺之一是，那么多人拥有一些共

同的感受，而感到彼此孤单无助：其中包括害怕失败以及感到永不满足。布琳·布朗向人类情感中这些漆黑的隐秘处投射了耀眼的光芒，并揭示了这些情感能够咬噬你在学习、工作以及家庭生活中的成就感。她还展示出，这些情感能够加以转换，用于帮助我们过上更完满的生活：满怀勇气、积极交往并且目标明确。布琳·布朗的写作跟她的演讲一样，充满着智慧、机警、率真以及浓厚的人情味。如果你是学生、教师、家长、雇主、雇员，或者你纯粹就是为了活着并想活得更充实，你应当读一读这本书。我向你做出双倍保证。”

——《纽约时报》畅销书《放飞梦想》和《要素：用你的激情改变一切》（译注：此书已经有中文版，书名为《让天赋自由：用激情改变你的世界》，参见 <http://baike.baidu.com/view/7960647.htm>）作者，肯·罗宾逊（Ken Robinson）爵士

“这本书的实质在于：脆弱性对你而言是勇气，对我而言却是乏力。布琳的书交织着学术研究与得克萨斯趣闻，给你指明了前进的道路。请你不要认为这只是为女人写的书，一刻也不用迟疑。男人肩负的重担是“始终强悍，绝不懦弱”，而我们为此付出了沉重的代价。《活出感性》能够帮助我们所有人。”

——《做更了不起的工作》（译注：该书中文版译名为《忙到点子上》，参见 <http://www.wingsbook.com/product.php?d=3579>）作者，迈克尔·邦吉·斯塔尼尔（Michael Bungay Stanier）

“我深信布琳·布朗——她的研究、她的才智、她的正直以及

她的人格。因此，她坚定地涉足一个最重要的价值领域，我们需要培养这种价值理念，从中获得职业上的成功，保持交往关系的健康，享受做家长的乐趣，以及满怀勇气与激情地活下去……此时，我端坐一旁，留心观察。即便她此时研究的那个最重要的价值是，人们表现为“脆弱”这种具有风险的举动。布琳以极大的勇气撰写了这部书，你在阅读中将会受到极大的裨益，把书中刀锋般犀利的智慧融入你生活和工作的行动之中。”

——《纽约时报》畅销书《破碎重生：困境如何帮助我们成长》（译注：这是中文繁体版译名，参见 <http://book.douban.com/subject/6516934/>。中译简体版译名《破碎重生：把自己打碎，让改变发生》，参见 <http://baike.baidu.com/view/9947277.htm?fromId=9528903>）作者，欧米伽整体学研究院创办人之一，伊丽莎白·莱塞（Elizabeth Lesser）

“在一个我们不断面临压力需要遵从与伪装的时代，《活出感性》给我们提供了一个强有力的选择：做真实的自我，由此改变你的生活。鼓起敢于袒露脆弱性的勇气。大胆阅读这本书！”

——《纽约时报》畅销书《100美元创业》作者，克里斯·吉尔博（Chris Guillebeau）

敢于担当的含义



“敢于担当”这个短语出自于西奥多·罗斯福（Theodore Roosevelt）的演讲《共和国的公民》（*Citizenship in a Republic*）。这场演讲有时候也被称为《竞技场上的人》（*The Man in the Arena*），是罗斯福于1910年4月23日在法国巴黎索邦（Sorbonne）大学发表的。使这篇演讲闻名遐迩的地方在于下面这一段：

荣誉不属于评论家；也不属于当强者跌倒或者实干家做得不够完美时在一旁指手画脚的人。

荣誉属于真正在竞技场上拼搏的勇士，他的脸上沾满了尘土、汗水和鲜血；他顽强拼搏；他不断犯错，屡屡失败。

因为没有哪一种努力不会出现错误和缺点；但是，他依然奋力完成；他懂得满腔热情、倾力奉献；他投身于一项崇高的事业。

他知道，最终，最好的结果，他能够取得伟大的成就，而最糟的结果，即便失败，至少也敢于担当……

第一次读到这段名言时，我想：这就是脆弱性（*vulnerability*）。通过对脆弱性进行了十多年的研究，我从中学到的每一样东西教给我的都恰恰是这个教训。脆弱性并不是指懂得胜利或失败，脆弱性是指理解这两者的必要性；脆弱性是接触。脆弱性是全心全意地投入。

脆弱性不是懦弱，而我们每天面对的不确定性、风险和情感暴露由不

得我们选择。我们唯一的选择就是接触的问题。我们是否愿意承认自己的脆弱性并去接触它，这一点决定着我们的勇气有多大，目的有多明确；我们在多大程度上免受伤害，是衡量我们恐惧和脱联的尺度。

假如我们耗费生命慢慢等待，直至做到完美无缺或刀枪不入，然后才迈入竞技场，那么，最终我们将会牺牲很多可能无法追回的关系和机会；我们将会浪费宝贵的时间；我们将会放弃自己的天赋，只有我们自己才能做出那些独特的贡献。

完美无缺和刀枪不入，这两点非常诱人，但是在人类的经验中并不存在这样的东西。我们必须满怀勇气和信心积极接触，迈入竞技场，无论这个竞技场是一段新的关系、一次重要的会面、一个创造过程，还是一场艰难的家庭谈话。我们不应当坐在场外对场内的队员频频地评头论足，我们必须敢于展现自己并让他人看到自己。这就是脆弱性。这就是敢于担当。

跟随我一起探索这些问题的答案：

- 令我们害怕自己表现脆弱性的驱动力是什么？
- 我们如何保护自己免受脆弱性的影响？
- 当我们自我封闭而不去接触，我们正在付出什么代价？
- 我们如何承认自己的脆弱性并去接触它，由此，我们才能开始改变自己生活、婚恋、养育与领导的方式？

引言：我在竞技场的历险



我直视着她，说道：“我极其讨厌脆弱性。”我猜测她是一位理疗师——我敢肯定，她处理过更加棘手的病例。还有，她对自己所做的事情了解得越早，我们就能够把这整个理疗过程越快地完成。“我讨厌不确定性。我讨厌自己不知情。敞开心扉，容易受到伤害或感到失望，我忍受不了这一点。我痛苦难忍。脆弱性非常复杂。而且它令我痛苦难忍。你明白我的意思吗？”

黛安娜点点头。“是的，我明白脆弱性。我非常明白。它是一种非常高雅的情感。”然后，她抬起头来，面带些许的微笑，似乎是在描述某种美好的东西。我敢肯定自己迷惑不解，因为我无法想象她所描绘的情景。我突然关心起她的健康状况以及我自己的健康状况。

“我说的是痛苦，不是高雅，”我说道。“你可以把我要说的话记录在案，如果我的研究工作没有把‘表现脆弱’与‘过一种全心全意的生活’这两者连接起来，我就不会出现在这里。我讨厌它带给我的感觉。”

“那是什么感觉？”

“就像是我灵魂出窍。就像是我需要把发生的一切都搞定，把它们变得更好。”

“如果你做不到呢？”

“那么，我就想挥拳猛打某人的脸。”

“你这样做了？”

“不。当然没有。”

“那么，你是怎么做的？”

“打扫房子。吃花生酱。责备他人。让我周围的所有东西都变得完美。控制我能控制的任何东西——任何还没有被搞定的事情。”

“你什么时候感觉最脆弱？”

“当我恐惧的时候。”我抬头看了看，令我讨厌的是，黛安娜回应我的方式是停顿并点头，理疗师通常都用这种方式让病人畅所欲言。“当我非常焦虑，拿不准事情如何进展的时候，或者，假如我正在进行一场艰难的谈话，又或者，假如我正在尝试做某种新的事情，或者正在做的事情让我感到忐忑不安或让我招致批评或指责。”随着能产生共鸣作用的点头动作继续时，又出现一次令我讨厌的停顿。“当我思虑我是多么热爱自己的孩子和史蒂夫，假如他们发生了什么意外的事情，我的生活该怎样完结。当我看到自己非常在乎的人在苦苦挣扎，而我却无能为力或者使情况变得更好。我能做的只有陪伴着他们。”

“我明白。”

“有些事情太好，我受宠若惊，或者我被吓得不知所措，此时我也感到痛苦。我倒真心希望这种情感是高雅的，但是，眼下它纯粹是痛苦。人们能够改变这一点吗？”

“是的，我相信他们能够。”

“你能给我布置一些家庭作业或者什么可做的事情吗？我需要复习那些资料吗？”

“没有资料，也没有家庭作业。这里没有作业，也没有金星奖章。少思考，多感受。”

“在这个过程中，我无须真正感受脆弱性，也能感受高雅吗？”

“不能。”

“真讨厌。那真是太可怕了。”

如果你不了解我，没有接触过我的其他书籍、博客或者TED网站上像病毒一样广为传播的在线视频，让我向你做个自我介绍。此外，如果你从前面提到的理疗师这件事感到有些不适，那么你完全可以跳过本章，径直

翻阅到附录中关于我的研究过程。我将整个一生都用来努力战胜并超越脆弱性。我是第五代得克萨斯人，我们家族的箴言是“子弹上膛，准备战斗”，因此，我真心（天生）厌恶不确定性和情感暴露。中学期间，我们大多数人都开始为脆弱性绞尽脑汁，而我已经开始培养并砥砺自己避免脆弱性的技能。

随着时间推移，我尝试过各种方法，诸如：我坚持“践行-完美-取悦”的常规做法做一个“好女孩”，我尝试做抽丁香香烟的诗人、愤怒的激进分子、公司中往上爬的员工以及不受管束的派对女孩。乍一看，这些发展阶段做法即便无法预料，却似乎合情合理，但是对我而言，它们具有更多的含义。所有这些阶段都像不同的盔甲，阻止我不要太过投入、太过脆弱。每一项策略都建立在同一个前提之上：与每个人保持安全的距离，并拥有一项退出策略。

除了害怕脆弱性之外，我还遗传了博大的心灵和乐善的同情心。因此，在二十七八岁的时候，我离开了AT&T公司（译注：全称美国电话电报公司。）的管理职位，找了一份端盘子做招待的工作，返回学校成了一名社会工作者。当我在AT&T公司面见老板表示辞职时，我永远也不会忘记她的反应：“让我猜猜看，你离职是想成为一名社会工作者，或者成为《重金属乐迷》(Headbanger's Ball)节目的MTV主持人？”

正如许多被吸引从事社会工作的人一样，我喜欢“搞定人和系统”这一理念。不过，待到我获得了学士学位（社会工作学士，BSW）以及正在修完硕士学位（社会工作硕士，MSW），我已经认识到，社会工作并不是搞定事情。无论过去还是现在，社会工作所要做的是关于情景化（contextualizing）和“倾注”。社会工作就是要把精力倾注到模糊和不确定的惴惴不安状态中，为人们打开一个移情的空间，好让他们能够找到自己的出路。总而言之——一团糟。

正当我一筹莫展，不知道如何能让自己从事的社会工作这个职业顺利推进时，我被一位参与到我研究工作教授的话吸引住了：“如果你无法度量某种事物，那么它就不存在。”他解释说，与这个项目中的其他课程不同，

我们的研究课程主要涉及预测与控制。我被迷住了。你的意思是说：我的职业生涯不是倾注与获取，而是预测与控制？我发现自己叫出声来。

从我在社会工作学士、硕士和博士学位的学习期间，我取得的最确信无疑的东西是下面这个：联系（connection）是我们活在世上的理由。我们都与其他人密切相连，这种联系给我们的生活赋予目的和意义，没有它，我们只有苦难。我想要开展研究，对联系的结构进行剖析。

“对联系进行研究”是一个简单的想法，但是在我还没弄明白之前，我就被我的研究参与者劫持了。当我让他们谈论他们关于联系最重要的关系和经历时，他们不停地跟我说起伤心、背叛和羞耻——他们担心自己不配与他人保持真正的联系。我们人类有一种倾向：通过否定事物的其他方面来界定该事物。就我们的情感经历而言，尤其如此。

这样，纯属偶然，我变成了一名研究羞耻和移情的学者，花费六年时间研究出了一种理论，用以解释：什么是羞耻（shame）？它是如何运作的？在面对着我们认为自己做得还不够（我们不配去爱恋与寻求归属的时候），应当如何培养韧性（resilience）？2006年，我认识到，除了理解羞耻之外，我还必须理解这种情感的反面：“有些人对羞耻具有最大的韧性，他们相信自己的价值——我把这些人称为全心全意（wholehearted）的人——他们有什么共同点？”

我极其希望，这个问题的答案应当是：“他们是羞耻研究者。为了做到全心全意，你必须懂得关于羞耻的很多方面。”但是，我错了。理解羞耻只是有助于做到全心全意的一个变量，即从一个有价值的角度积极接触世界的方法。在《非完美的礼物》一书中，我界定了全心全意生活的十条“路标”，它们指明：全心全意发挥作用时，能够培养什么以及能够抛弃什么。

1. 培养真情实感：抛弃人们的思虑。
2. 培养自我同情：抛弃完美主义。
3. 培养具有韧性的精神：抛弃麻痹和无助。
4. 培养感恩和快乐：抛弃稀缺性和对黑暗的恐惧。

5. 培养直觉并相信信仰：抛弃对确定性的需求。
6. 培养创造性：抛弃比较。
7. 培养娱乐和休息：抛弃“把疲惫当作社会地位象征和把生产力当作自我价值”的观点。
8. 培养镇静和沉着：抛弃把焦虑当作生活方式的做法。
9. 培养有意义的工作：抛弃自我怀疑和“应当如何”。
10. 培养笑声、歌声和舞蹈：抛弃冷酷和“始终掌控”。

在分析资料的时候，我认识到，谈到全心全意生活的问题，我自己生命中只做到了十条中的两条。对我个人而言，这一点令我非常沮丧。这件事发生的时候恰逢我41岁生日之前的几周，由此引发了我的中年危机。结果表明，灵活处理这些问题以及全心全意地生活和爱恋，这两者并非一回事。

在《非完美的礼物》一书中，我非常详尽地讨论了下面的问题：全心全意意味着什么？实现了全心全意之后，会产生怎样的崩溃式精神觉醒？但是，我这里想要做的是，与你分享“全心全意生活”的定义，并分享资料中显现的五个最重要主题，以及这些主题让我取得的突破性成果。它会让你初步了解下面将要讲述的内容：

全心全意生活是指，从一个有价值的角度积极接触我们的生活。它意味着，早上醒来的时候，我们需要培养勇气、同情和联系，并思考：无论我完成了什么事情，以及还剩多少没有完成，我已经尽力。晚上上床的时候思考：是的，我并不完美而且脆弱，有时候甚至恐惧，但是这改变不了一个事实，“我也很勇敢，值得被爱并有所归属。”

这个定义依据的是下面这些基本理念：

1. 对所有的男人、女人和孩子而言，爱和归属是不可约简的需求。我们都密切相连——联系给我们的生活赋予目的和意义。缺乏爱、归属和联系，总会导致苦难。