

# 《脆弱的力量》

## *Daring Greatly*

### I. 作者簡介：

創文南加讀書會同工：Jennifer Chang

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《不完美的禮物：放下「應該」的你，擁抱真實的自己》(2013, 心靈工坊)、《我已經夠好了：克服自卑！從「擔心別人怎麼想」，到「勇敢做自己」》(2014, 馬可孛羅) 及《勇氣的力量：勇敢正視情緒，從「跌倒、學習、再試一次」，重新定義自己的故事》(2016, 馬可孛羅)。布芮尼目前與丈夫及兩個孩子定居德州休士頓

### II. 內容摘要

《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。

在脆弱的時刻，我們可以找到自己的力量！

——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？

——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？

「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。

難以啟齒的事物，最容易累積「自卑」的情緒，所以自卑特別喜歡找上完美主義者，很容易就能讓我們封閉自己。如果我們對自卑有足夠的瞭解，能夠點出它的存在，面對它，它就無法耀武揚威。克服自卑有四大要件：辨識自卑，了解引發自卑的原因；落實批判性覺醒；接觸外界；談論自卑。克服自卑情緒是一種練習，需要時間培養。如果我們想克服自卑與重建關係，展現脆弱是方法，而勇氣則是指引我們的光芒。

如何展現脆弱的力量？學習感恩；欣賞自己的不完美；設定底線，尋求安心及休養心靈；重新定義成功，重新接納脆弱，並尋求支持；釐清意圖，設定底線，培養連結；戰戰兢兢、克服自卑、辨別惡意的批評或是善意的建議……。如果我們真的想要展現脆弱，別讓自己成為最大的批評者。放下防衛脆弱的武器，站出去，讓大家都看見真正的你！

在職場上，領導者需要藉由學習展現脆弱，發現與克服自卑，才能激發下屬的創造力，營造一個積極參與、勇於嘗試與貢獻的人性化環境。在親子教育上，「身教重於言教」，唯有父母全心全意地去生活、去愛、去放膽展現脆弱，孩子就能承繼這份力量，站出去勇敢做自己，營造自己有意義的人生！

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！

### III. 四層次問題：

### 創文讀書會同工：許玉芳設計

第一層次：（以下所列書本頁數，以馬可亨羅之 2020 年 6 月初版 42 刷為準）

1. 請簡述本書對「脆弱的力量」的核心理念、「脆弱」（vulnerable）之定義及與「軟弱」（weakness）有何不同。（p24-25, 40, 57）

2. 請簡述作者分析永不知足的文化與脆弱的關係、永遠不夠的原因、產生的問題、影響及如何面對。(p45-53)
3. 請簡述脆弱的 4 個迷思及破解之道。(p56-82)
4. 請簡述自卑 (shame) 與脆弱的關係、自卑的定義、因應自卑情緒的 3 種對策, 及克服自卑的 4 要件。(p86-111)
5. 自卑的體驗男女皆然, 請簡述男女自卑的差異、如何影響親密關係及因應之道。(p115-141)
6. 請簡述書中 3 種常見用來防衛脆弱的武器及針對每一種防衛要如何展現脆弱的力量 (p149-181)
7. 請簡述作者所謂「破壞性投入」(disruptive engagement) 的概念、自卑如何淪為一種管理工具、及克服自卑的組織環境之 4 個策略。(p222-250)
8. 請簡述在永遠不夠的文化教養孩子的重點、幫助孩子了解及克服自卑、與如何跨過理想及現實的差距。(p254-286)

## 第二層次:

1. 書中 86 頁「通常『不善於展現脆弱』就是指很容易自卑」, 你的看法如何?
2. 請分辨「自卑」(shame)、「內疚」(guilt)、「羞辱」(humiliation)、和「尷尬」(embarrassment) 的不同, 並舉例說明?
3. 很多人都是在試著防衛自己之後, 才終於卸下盔甲, 接納自己的脆弱 (p147), 請填空:  
我第一個直覺反應是——, 但是那樣沒用, 後來我——, 從此改變了我的人生。  
多年來, 我總是——, 直到有一天我試著——, 那樣做讓我的婚姻更加融洽。
4. 書中 219 頁「『Mind the Gap』——跨越理想與現實的差距, 是種展現脆弱的力量的策略」, 你如何詮釋?
5. 本書有哪些印象深刻的理念觸動、影響你的價值觀?

### 第三層次：

1. 你認為「脆弱」是什麼（或你對脆弱的定義）及它是什麼感覺？（參考 p58、249-250）
2. 面對自卑，你個人的因應對策是如何？（親近、反抗、遠離…）
3. 告訴自己「已經夠好了」，你需要放下什麼防衛脆弱的武器？
4. 你如何去界定/丈量理想與現實價值觀之間的距離（落差）？
5. 你認為「永遠不夠」的文化如何影響學校、組織及家庭？

### 第四層次：

1. 請分享生命中一段發現及克服自卑，展現脆弱的力量，活出真我的人生故事。
2. 脆弱的 4 個迷思中，你經歷最深刻或最掙扎的，是哪一點？請分享。
3. 請分享你面對與處理脆弱的態度與方式，如何影響你的親子教養？
4. 請分享本書對你的啟發、洞察或學到的新觀念。