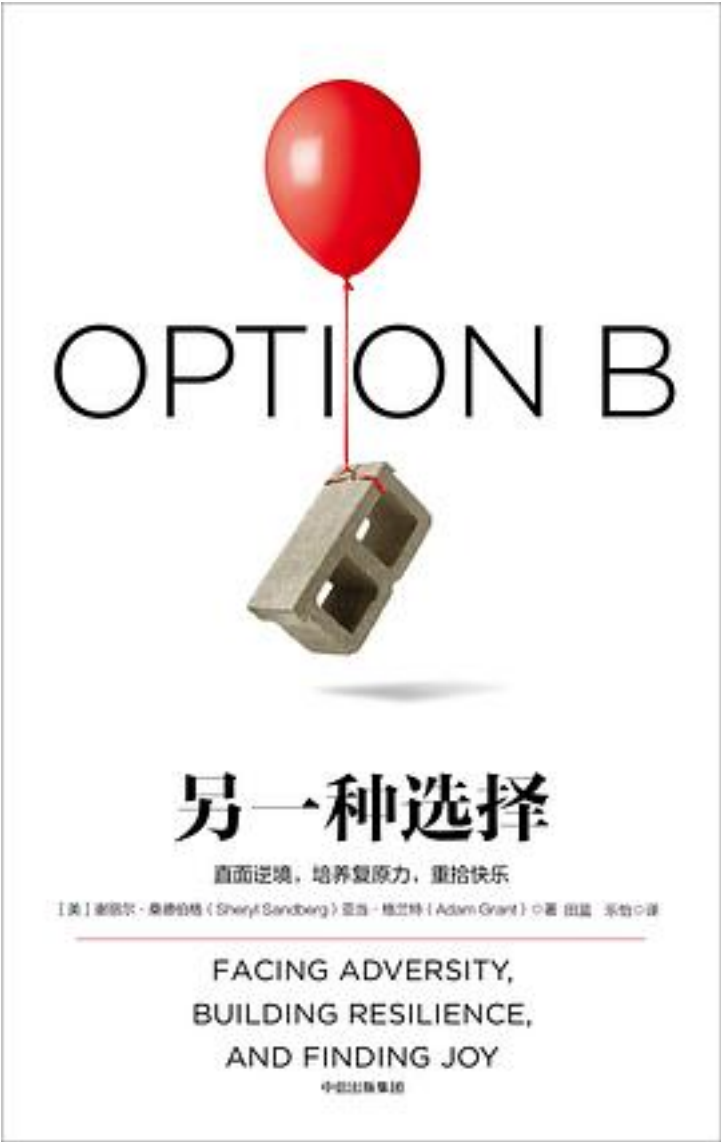


另一种选择



[另一种选择_下载链接1](#)

著者:[美] 谢丽尔·桑德伯格

出版者:中信出版集团

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787508679198

畅销书《向前一步》作者、脸书COO谢丽尔·桑德伯格的丈夫戴夫·高德伯格于2015年5月突然去世，她认为自己和孩子们再也不会真正纯粹的快乐了。谢丽尔在书中写道：“我陷入了空虚。巨大的空虚占据了我的心、我的肺叶，限制了我思考的能力，甚至呼吸的能力。”谢丽尔的朋友、沃顿商学院知名心理学家亚当·格兰特告诉谢丽尔，我们可以采取一定的方法，一步步从支离破碎的不幸与灾难中复原。我们不是生来就拥有复原力的，复原力需要我们在后天培养和提升。

本书将谢丽尔的个人经历与亚当关于培养复原力的开放性研究结合起来，进行了深入分析及阐述。谢丽尔向我们敞开心扉，从她发现丈夫猝然倒在健身房的地板上开始，描述了她在丈夫去世后感受到的急性悲伤和极度的孤独。然而，本书并没有局限于谢丽尔的个人经历，而是从更广泛的层面去探讨我们该如何克服人生中的逆境，包括疾病、失业、性侵、自然灾害、战争、暴力等不幸。同时，来自不同群体的案例也揭示了每个人都可以培养及提升内在坚韧的复原力，并且拥有重获快乐的能力。

复原力源自我们的更深层次的内在，也来自外部的支持。即便经历了毁灭性的打击与不幸，我们仍可能找到更多的人生意义，并且学会感恩，从而获得成长。本书还提供了诸多极具实践性的方法，启发我们积极地帮助他人，培养自己的同理心，乐善好施，教育出更加坚毅的孩子，创建具有复原力的家庭、职场和社区。

戴夫去世两周后，当孩子们准备参加学校的亲子活动却没有父亲的陪伴时，谢丽尔痛苦地对朋友说：“我只想要戴夫。”朋友说：“既然选择A已经不存在，你就只能考虑选择B了。”

是的，每个人都有可能面对人生中的选择B，这本书将帮助我们充分了解选择B，勇往直前，乐观积极地应对生活中的挑战与失败，重新找到快乐与幸福。

作者介绍:

谢丽尔·桑德伯格 (Sheryl Sandberg)

商业领袖、慈善家、Facebook (脸书) 首席运营官，著有畅销书《向前一步》(Lean In)，并创立了旨在鼓励全球女性勇敢实现自己抱负的“LeanIn.Org”女性社区。她曾在谷歌公司担任在线销售部门副总裁，也曾就任美国政府财政部办公厅主任。目前，她和两个孩子生活在美国加州。

亚当·格兰特 (Adam Grant)

知名心理学家、沃顿商学院最受好评的明星教授，著有畅销书《沃顿商学院最受欢迎的成功课》(Give and Take)、《离经叛道》(Originals)。他是研究内在驱动力和人生意义的顶级专家。亚当曾获得美国心理协会和美国国家科学基金会颁发的成就奖。同时，他也是《纽约时报》的专栏作家。目前，他与妻子和三个孩子居住在美国费城。

目录: 前言VII

第1章重新呼吸1

只要你认识到陷入困境并不完全是自己的错，困境也不会影响到生活的方方面面，更不会如影随形般相伴一生，那么你就会更快地复原。

第2章房间里的大象 17

如果没有他人的理解，处于悲伤之中的人就会封闭自己，本可以进行安慰的朋友反而又会让彼此间产生隔阂。因此，双方都需要向前一步。

第 3 章友谊的“白金法则” 33

当人们处于痛苦中时，他们需要有一个“按钮”。在他人经历痛苦时，我们应该遵守“白金法则”，按他人希望被对待的方式对待他。

第 4 章自我同情与自信 47

把感受变成语言，能帮助我们度过并克服悲剧带来的负面影响。通过把感受变成文字，我们给了自己更大的力量战胜那些负面情绪。

第 5 章成长到死 69

如果看不到成长的可能性，我们就不可能成长。我们比自己以为的更脆弱，却比自己想象的更坚强。面对生活抛来的利箭，我们会受伤，但我们可以在强大的内在力量的驱动下躲开这些利箭。

第 6 章重拾快乐 89

让自己开心是一种对自己的慈悲，就像我们犯错时也应该善待自己一样。我们确实应该对自己好一点儿，在能够享受生活的时候享受生活。

第 7 章让孩子更具复原力 103

让孩子们对自己的生活具有掌控力，让他们学会从失败中学习，让他们知道他们的存在很重要，让他们明白他们拥有可依赖并且可分享的真正优势。

第 8 章一起寻找力量 127

集体的复原力不仅需要每个成员都怀有共同的希望，他们还要有共同的经历、共同的故事和共享的力量。就像个人能够在创作后获得成长、变得更强大一样，群体也是如此。

第 9 章在失败中不断学习 143

为了失败后的复原，我们需要从失败中学习。对批评保持开放的态度，意味着你会获得更多的反馈，让自己变得更好。

第 10 章再次爱，再次欢笑 159

爱的复原力意味着从内在寻找可以与他人分享的力量。当生活残忍地夺走你所爱的人时，你应该找到再次爱、再次欢笑希望。即使你爱的人离开了，你也要找到另一种方式，继续爱下去。

共同创建复原力 183

致谢 185

注释 191

· · · · · (收起)

[另一种选择_下载链接1](#)

标签

心理学

复原力

自我完善

女性

心理

励志

成功励志心灵

好书，值得一读

评论

本书书名的翻译有问题。书名的直译是《B选项》，取自于桑德伯格的朋友菲尔的一句话：“A选项现在已经不存在了，咱们必须得考虑B选项！”意思是现在必须接受现实，没有其他可选。翻译成《另一种选择》给人的理解就是至少两条路可走，这就偏离原意了。

“如果必须坠落，就让我坠落，我会成为的那个人一定会接住我。”

情感的温度和科学的客观结合得很好，语言易读，引人入胜，翻译得也好。中间两度居然看哭了……真的是非常温暖有力的一本书，推荐。

“悲痛是一位极为苛刻的伙伴”，虽然“苛刻”，但依然是“伙伴”。每个人一生都会经历低潮或者迷茫，或多或少，如何从低潮或迷茫中走出，即是一门学问也是一笔财富。而团体的力量远大于个人的力量，因为我们并不生活在孤岛上，而是在人群中。复原的精髓是接受、面对、与之为友、lean in。

你现在很悲伤吗？如果悲伤，读别人的悲伤并不能减轻你的悲伤；如果不，基本无法感同身受，但是对于作者来说，这文字却是治愈的力量。

细节真实动人，适合伤心的人读。

这是一本离读者很近的书，只有你受过伤，你才能懂。没有什么高屋建瓴，都是针对具体问题的科学方法。它不能替你遮风挡雨，却能帮助你在下一次困境来临时，更坚强，更有韧劲。

第一，不是你的错。第二，它不会影响生活的所有面。
第三，悲伤不会永久地持续下去。

复原力强的人有更多幸福和快乐。

3P模型对构建理性思维还是很有用的。读完这本书之后，我就去陪伴我一个失恋的朋友了。作为一个30多岁的人第一次失恋，抗打击能力很弱，此时很需要人陪伴。而我之前厌烦的态度就是书中提到的禁忌。

喜欢她的书《向前一步》，这本书适合难过的时候看看。

Sheryl一直是我心目中女性的典范，从lean in到option B，她无畏将自己遇到的各种挫折和挑战真实的呈现，并分享自己如何坚忍的一步一步走出困境。勇敢，坚韧，善良，不放弃让自己变得更好。自勉。

当我意识到有时你说出你的困境和痛苦时会让朋友不知所措甚至远离时，我开始选择不说，而自认嘴拙的我可能也在无意识中逃开了当下需要帮助的朋友。但我同时也握着有些朋友给予我的帮助“按钮”。下一次我会尝试着去直面房间中的大象，用行动告诉ta我也可能不能完全理解你的痛苦，但我们会一起度过。

当别人很悲伤的时候要真诚的去帮忙别人，悲伤的时候看清楚朋友。

我比自己以为的更脆弱，却比自己想象的更坚强。

前言部分很感动人

一切都会过去，一切。

2019年读完的第一本书，非常有启发，结合《大小谎言》的故事一起阅读，感觉复原力真的是一项非常值得投入培养的能力。每个人都会面对生活中的失去、挫败、不公平，但即使如此，我们依然值得拥有快乐和满足感

两年前，Lean In
让我产生了一股想在职场往前冲的动力，想要为秉持共同价值的人带盐。两年后，作者经历丧失至亲至爱的悲痛再次书写，让人看到无论发生任何事，还是有复原的可能性，即使小家破碎，还有很多 Community 在给人们提供帮助。

谢丽尔真是所有女性的力量，一下午看完了，忍不住几次落泪，她太棒了，敢于把自己的脆弱赤裸裸地展现出来。

[另一种选择 下载链接1](#)

书评

Sheryl & Adam 的这本书的书名Facing Adversity, Building Resillience and Finding Joy 直接就包含了本书所讲的所有内容，当第一个选择没有了的时候，如何去开始度过自己的第二选择，如何面对逆境，建立自己的恢复力，然后重新找到快乐。
因为Sheryl的丈夫意外去世（当时...

这本书出名应该是在于作者本人Facebook
的COO的号召力吧。话题很沉重，很鸡汤。在失去亲人后应该怎样站起来，继续前进？
两年前，Sheryl
的丈夫在跑步机上病发去世后，她的心理调解历程，处理子女/朋友/事业上从一片漆黑
到身边源源不断的支持。但说实话，有点理所当然，有点老...

我要说的是《纽约时报》四月24日的一篇文章，“怎样在哪怕失去亲人的情况下培养抗
打击的孩子”（How to build resilient kids, even after a
loss），作者是雪莉·桑德伯格（Sheryl Sandberg）。
这个桑德伯格的名字我一开始没对上号，为了写专栏特意查了一下才知道，她其实就...

事实上从《向前一步》开始喜欢这位事业型女强人，这次的新书则从私人情感上令我仿
佛看到一位普通女性在失去挚爱后的悲伤，难过，以及在所爱人的陪同下走向复原的道
路，坚强地向前一步。不可否认，读得过程中哭了几次，也许里面遭遇亲人离世的画面
也触及到我。让我想起，很多年...

推荐这本书《另一种选择》世界杯来了，一场球赛，两个球队里选一个来支持如果不好
选，呵呵，那么还有第三种选择，就是做一个墙头草的观众，谁进球精彩就支持谁！我
们常说选择难，但选择当中也还有更难的选择，那就是在选择中再进行选择！例如美国
名校斯坦福和哈佛大学面试有这...

坐飞机的时候开始读本书，的确越来越感受到力量。# You can't be what you can't see
榜样的力量 随机的一个故事是：前我司，Eng PM
DS三种职业都有彼此换的。如今我司只有DS变PM的，基本上没有其他方向的变动。近
朱者赤也有这么层意思。见过知道可能，于是自己设计前行方向的...

心理学上有个3P陷阱：个人化（坏事的发生都是自己的错）、普遍性（消极事件会影响到生活方方面面）、持久性（事件的残余效应永远存在）。陷入这样的情况，真是悲哀！其实每个人都会面临失去，失去事业、爱情或生命！问题不在于悲剧及挫折何时发生，它们总会发生，我们必须学会...

看到它时，我想到了我失去孩子的经历，对一个27岁的人，刚出生的孩子夭折，我不愿去想我是如何走过来的，但我的印象中是没有人来帮助我鼓励我，没有同样的经历，甚至身边的人会强制我让我放下，好似不放下会影响到他！
我同意书中对孩子复原力的培养锻炼，毕竟我是大人，有了成...

1 没人逃得过悲伤，离别或生活中的各种不如意 人生苦难重重。
就在两天前，无意中得知一个朋友病重。当时我刚换好衣服出门去跑步，一路上都感觉心里堵得慌，堵得难受，简直欲哭无泪。路上还想起去年G20期间旅行回来经过上海，半夜里问候一个在上海扎根的好朋友。第二天上午， ...

这本书从七月初看到现在算是比较快的速度看完了。也陪伴我度过近一个月来比较痛苦的生活。其实收获还是挺多的。人生就是这样走向一个一篇新的篇章，过去的人与事都死在了过去的日子里，常常觉得人生就是不断地离开过去的自己。那些我怀念的人和时光其实不可能再存在了。人要活...

作者说，我们在遭遇【不幸和打击】之后通常会陷入三种负面情绪陷阱，分别是自我化、普遍化和永久化。这三种陷阱所对应英文单词
Personalization、Pervasiveness、Permanence
的首字母都是P开头，所以它们也被称为 3P 理论。
这就是第一个情绪陷阱：自我化。我们来总结一下，自...

2019年末，我说，今年的关键词，是失去。
把所有的精力灌注于工作，但我个人有限的的能力，复杂的市场环境和公司环境，并没有让我得到预期中的回报。
很迷茫。于是我对自己用了太多的安慰剂。烟，酒，男人，无法掩盖的，是一颗孱弱的灵魂。可问题不会因为你用了安慰剂，就自行消...

[另一种选择_下载链接1](#)