

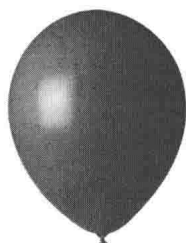
另一种选择

直面逆境，培养复原力，重拾快乐

[美] 谢丽尔·桑德伯格 (Sheryl Sandberg) 亚当·格兰特 (Adam Grant) 著 田蓝 乐怡 译

FACING ADVERSITY,
BUILDING RESILIENCE,
AND FINDING JOY

中信出版集团



另一种选择 OPTION B

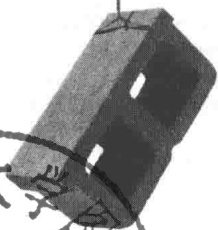
[美] 谢丽尔·桑德伯格 (Sheryl Sandberg)

亚当·格兰特 (Adam Grant) 著

田蓝 乐怡 译

FACING ADVERSITY,
BUILDING RESILIENCE,
AND FINDING JOY

直面逆境，
培养复原力，
重拾快乐



图书在版编目 (CIP) 数据

另一种选择 / (美) 谢丽尔·桑德伯格, (美) 亚当·格兰特著; 田蓝, 乐怡译. -- 北京: 中信出版社, 2017.9
书名原文: Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy
ISBN 978-7-5086-7919-8

I. ①另… II. ①谢… ②亚… ③田… ④乐… III.
①心理学 - 通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 167728 号

Option B: Facing Adversity, Building Resilience, and Finding Joy
By Sheryl Sandberg and Adam Grant
Copyright © 2017 by OptionB.Org
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

另一种选择

著者: [美] 谢丽尔·桑德伯格 亚当·格兰特
译者: 田蓝 乐怡
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: 北京通州皇家印刷厂

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 15.25 字数: 220千字
版次: 2017年9月第1版 印次: 2017年9月第1次印刷
京权图字: 01-2017-4940 广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号
书号: ISBN 978-7-5086-7919-8
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

我对他说的最后一句话是：“亲爱的，我先睡一会儿。”

1996年夏天，我和戴夫·高德伯格初次相遇。那时我刚搬到洛杉矶，共同的朋友邀请我们一起吃晚餐，餐后再去看电影。电影刚开始，我马上就睡着了，我的头倚在了戴夫的肩膀上。后来，戴夫总是喜欢把这件事告诉其他人——当时他认为，我对他有感觉，直到后来他才知道，原来“谢丽尔在任何地方都会倚着旁边的人睡着”。

戴夫很快成了我最好的朋友，而且，洛杉矶对我来说也开始有了家的感觉。他带我结识了一些有趣的人，还告诉我一些可以避开交通堵塞的小路，帮我制订休闲计划，确保我在周末和假日有事可做。是戴夫，引领我接触互联网，给我听我之前从未听过的音乐。在他的影响下，我变得越来越酷了。在我跟前男友分手的时候，戴夫毫不避讳地安慰我——要知道，我的前男友可是前海豹突击队成员，即便在睡觉时，他的床下都放着上了膛的枪。

戴夫总是说，他对我一见钟情，但他等了很长一段时间，等着我“变得足够聪明，能摆脱其他衰人”后，才开始和他约会。戴夫做什么事情总是先我几步，后来我也慢慢赶上了他。那场电影之后又过去了6年半，我们紧张兮兮地安排了一次长达一周的旅行。我们都知道，这场旅行，要么会把我们的关系带往一片新天地，要么会把我们“伟大的友谊”毁得一干二净。又过了一年，我们结婚了。

戴夫是我的精神支柱。每当我觉得沮丧的时候，他都能保持冷静；每当我焦虑的时候，他都说一切都会好起来；在我不确定该怎么做的时候，他会帮我理清脉络。就像所有的已婚夫妇一样，我们的婚姻也有起起伏伏。不管怎样，戴夫总是让我感到，我被深刻地理解着，我被坚定地支持着，我被全然地深爱着。我一直以为，我将倚着他的肩膀，度过余生。

婚后11年，我们一起去了墨西哥，为我们50岁的朋友菲尔·多伊奇庆生。我的父母在加州帮忙照看我们的儿子和女儿。能够有一个二人世界的周末，戴夫和我都很兴奋。星期五下午，我们闲坐在游泳池边，用iPad（苹果平板电脑）玩着《卡坦岛拓荒者》游戏。我赢了，但是我的眼睛不争气地总是想闭上。当我意识到疲劳感不能使我保持胜利的果实时，我对戴夫说：“亲爱的，我先睡一会儿。”我退出游戏，蜷起身体睡着了。那天下午15点41分，有人抓拍到一张照片：戴夫拿着iPad，坐在他的哥哥罗伯和朋友菲尔旁边，我在他们身前地板的垫子上睡着了。戴夫在笑。

一个多小时之后，我醒了，戴夫却不在椅子上。我和朋友们畅游了一会儿，想着他可能按原计划去了健身房。后来，我回房沐浴，发现他也不在房间里，我有一点儿诧异，但并没有放在心上。接着，我为晚餐挑选了衣饰，查了邮件，给孩子们打了电话。儿子很不开心，因为他和朋友没有遵守游乐场的规则爬上护栏，戳坏了帆布鞋。他哭着认了错，我告诉他，我欣赏他的诚实，我会和他爸爸讨论一下，要从他的零花钱中拿出多少来买双新鞋。这个四年级的小男生想尽快有个结果，催着我快做决定。我说这类事情需要我和他爸爸共同决定，所以只能第二天告诉他答案。

我离开房间下楼，戴夫不在。我走向海滩，和朋友们会合，戴夫也不在。我慌了，一定有事发生。我朝罗伯和他太太莱斯莉大喊：“戴夫不在这儿！”莱斯莉愣了一下，然后大叫道：“健身中心在哪儿？”我示意前方不远处的台阶，我们开始奔跑。直到现在，我仍能体会到当时我的身体和呼吸中的紧张感。此后，再也没有人会对我说让我的心脏狂跳的“健身中心在哪儿”这句话了。

我们在椭圆机旁边的地板上找到了戴夫——他的脸微微发蓝，偏向左侧，他头下有一小摊血。所有人都开始尖叫。我给戴夫做了心肺复苏，然后罗伯接替了我。医生来了之后继续接手。

在救护车上的那半小时，是我人生中最漫长的30分钟。戴夫躺在担架上，医生在为他救治。被朋友们安置在前座上的我哭着央求医生告诉我，戴夫还活着。我心如刀绞，医

院怎么那么远，为什么有那么多车挡住了我们的路。抵达医院后，戴夫被医护人员带进一扇沉重的木门，我被拦在外面。我和菲尔的太太玛恩·莱文坐在地板上，另一位好友抱着我。

仿佛等了一生那么久，之后我被带进一个小房间。医生走进来，坐在桌子后面。我知道这意味着什么。医生离开后，菲尔的一个朋友走向我，轻吻我的脸颊，说：“节哀顺变。”他的话和礼节性的吻令我恍惚地看到未来，我知道，正在经历的这一幕会不断地、不断地、不断地在将来上演。

有人来问我，要不要和戴夫道别。我当然要去说再见，我怎么舍得离开他。我以为，只要我待在那个房间，抱着戴夫，只要我不离开，戴夫就会醒来，带我逃离这个梦魇。这时，同样悲痛的罗伯告诉我该走了，我走了几步离开房间，然后又转身跑了回去，用尽全身的力气紧紧抱住戴夫。最后，罗伯慢慢地把我拉开了。玛恩陪着我走过长长的白色走廊，她环着我的腰，支撑着我的身体，防止我再跑回那个房间。

我的余生就这样开始了。无论是过去还是现在，这都是我不曾选择的人生，也是我完全没有做好准备的人生。这一切都令我无法想象。之后，我和孩子们坐在一起，告诉他们，爸爸走了。孩子们尖叫着，我哭喊着。葬礼上，人们说起戴夫时用的是过去时。我的家里也突然出现了很多熟悉的面孔，不断有人来到我身边，草草地吻着我的脸颊，伴之以相同的一句话：“节哀顺变。”

到达公墓时，孩子们下了车，哭倒在地上，他们一步也走不了。我躺在草地上，紧紧地抱着他们。孩子们的表亲也来了，他们和我们躺在一起，聚成了一个巨大的哭泣的人堆。一向保护孩子们远离伤痛的成年人的臂弯，在此刻却不再温暖有力。

诗歌、哲学和物理学都告诉我们，时间带给我们的感受并不是均等的。戴夫离开后，时间变得越来越慢，越来越慢。一天又一天，孩子们哭泣着，尖叫着。他们不哭的时候，我伤感地看着他们，等待着他们下一次需要安慰的时刻。而我自己的哭泣和尖叫，大部分都是憋在心里；有些时候，我也会忍不住释放出来，填满其他空间。我被空虚占满了——巨大的空虚占据了我的心、我的肺叶，限制了我思考的能力，我甚至无法呼吸。

悲痛是个极其苛求的伙伴。戴夫最初离开的那几天、那几周、那几个月，悲痛一直都在，它不只隐藏在海平面之下，还浮上了海面，细密、绵长，挥之不去。然后，悲痛又像海浪一样，急卷起来，冲刷撞击着，就好像要把我的心抛出身体一样。在那些时刻，我感觉自己连多一分钟的痛苦都不能再承受，更别说一个小时了。

我常常回忆起戴夫躺在健身中心的地板上，我仿佛看到他的脸在天际浮现。每到深夜，我都会大声呼喊，喊进那虚无：“戴夫，我想你！你为什么离开我？求求你，快回来！我爱你……”每一晚，我都哭着入睡；每天早上醒来，我都会再经历同样的情绪。我不相信，没有他的世界还会继续运转。

其他人怎么能像什么都没有发生过一样继续生活下去呢？

而且，日常生活中很普通的事情，也开始变得带有杀伤力。女儿在“家长之夜”活动上给我看她在8个月前开学第一天写下的话：“我上二年级了，我很想知道未来会发生什么。”女儿的话像破碎的玻璃球一样击中了我。在她写下这些文字的时候，无论是她还是我，都不会想到，在二年级还没有结束的时候，她会失去父亲。二年级！我看了看握在我手里的她的小手，再看看她甜美的小脸——她盯着我，想知道我是不是喜欢她写的文字。我颤抖着，脚步蹒跚，差点儿跌倒，我只能假装要不小心跌倒了。我们一起走在教室里时，我一直看向地面，躲避着其他家长的眼神，避免彻底崩溃。

所有的纪念日更令人伤心。戴夫总是会把孩子们开学的第一天当成大日子——他会在孩子们走出家门的时候，拍很多照片。我也试图激起热情去拍相同的照片。这次，女儿生日那天，我坐在卧室的地板上，我的母亲、妹妹和玛恩陪着我。我感到自己下不了楼，也活不下去了，更别说在生日会上强颜欢笑。尽管我知道为了女儿，我不得不这样做；我也知道为了戴夫，我必须这样做，可是，我只想和戴夫一起做这些事。

当然，我在生活中也能发现一些有趣的事情。剪头发的时候，我提到自己入睡困难，发型师便把剪刀放下，打开包，夸张地拿出了大大小小、形状各异的阿普唑仑片^①。我没

① 阿普唑仑片是用于改善焦虑、紧张或催眠的辅助用药。——编者注

有接受他的药，但是我对此非常感激。有一天，我在电话里跟父亲抱怨，所有悲伤的书籍都有个糟透了的标题——《死亡，极其重要》(*Death Is of Vital Importance*)，《对它说“是”》(*Say Yes to It*)——就好像我可以说“不”似的！就在我们通电话的时候，一本新书又到了：《躺到床的中间去》(*Moving to the Center of Bed*)。还有一天，我在开车回家的路上打开收音机，想放松一下，可是电台播放的每一支歌，好像都比前一首更伤感。例如，《我曾经认识的某一人》(*Somebody That I Used to Know*)——哎！《不是结束》(*Not the End*)——我也祈求不要结束啊！《永远年轻》(*Forever Young*)——才不是这么回事儿！《人生如隙，一路走好》(*Good Riddance: Time of Your Life*)——没有最糟，只有更糟！最后，我转到了播放《驯鹿的心地比人好》(*Reindeers Are Better than People*) 的那个频道上。

我的朋友戴维斯·古根海姆告诉我，作为纪录片制作人，他早已学会“让故事自己讲出来”。每一部片子开始拍摄时，他都不知道故事的结尾会是什么样子，因为每个故事必须按照自己的方式、自己的时间节奏缓缓展开。戴维斯担心我试图去控制自己的悲伤，他鼓励我要倾听悲伤，靠近悲伤，让悲伤自行其是。他太了解我了，我的确找了很多方式与悲伤作别，我想把它放到盒子里，再丢掉。最初的几个星期、几个月，我失败了——痛苦每时每刻都掌控着我，即使我看起来很平静镇定，它却一直在那里。我的身体坐在会议室，或者在卧室给孩子们读书，我的心却永远停留在健身房

的地板上。

C. S. 刘易斯说：“没有人告诉过我，悲伤会来得如此恐惧。”恐惧持续不停，悲伤永不消逝。悲伤之浪不断地撞击着，直到击垮我，直到我再也不能站立，不再是我自己。戴夫去世后的那两星期是我最空虚的时候，我收到了一封女性朋友的信。她 60 多岁了，几年前，她失去了丈夫，她以为能给我一些好的建议，但是并没有。而且，她的密友在十几年前也失去了丈夫，她们二人都不认为时间会减轻痛苦。她说：“我绞尽脑汁，也想不出一个可以帮到你的方法。”毫无疑问，这封信对我意义非凡——它摧毁了我的希望。我明白，痛苦不会在某一天消失。我感觉自己完全被空虚包围，漫漫前路，似乎只有无尽的空虚。

我打电话给亚当·格兰特，他是沃顿商学院的心理学家和教授。我把这封令人绝望的信读给他听。两年前，戴夫曾读过亚当所著的畅销书《沃顿商学院最受欢迎的成功课》(*Give and Take*)，作为调查猴子公司 (SurveyMonkey) 的 CEO (首席执行官)，戴夫曾邀请亚当来公司演讲。那天晚上，亚当来我们家吃晚餐。亚当研究的课题是如何帮助我们找到内在驱动力和人生意义，我们还讨论了当今女性面临的挑战，以及亚当的研究如何介入这个话题。后来，我们一起写作，成了好朋友。戴夫去世后，亚当飞过整个美国来参加葬礼。我告诉他，我最大的恐惧就是孩子们再也快乐不起来了，而且其他人也会因为我的这段经历对我小心翼翼。但是，亚当通过数据告诉我，实际上许多孩子在失去父母之后

都会有强大的复原力，他们将继续拥有快乐的童年，成年后也能很好地适应社会。

亚当从我的声音中听出了因这封信引发的绝望，于是他又横跨美国，飞来告诉我，在这看似无止境的空虚中，其实存在着边界。他想面对面地告诉我，尽管悲痛不可避免，但我可以做一些事情以减轻我自己和孩子们的痛苦。他说，最多6个月内，50%以上失去配偶的人会度过心理学家所定义的“急性悲伤”（acute grief）阶段。亚当让我相信，尽管悲伤会按照自己的方式运转，但我的信念和行动却决定着多久后会走出空虚。

我不知道是否有这样一些人，他们的生活中只有玫瑰。事实上，每个人都会经历困境。有时，我们能预见困境的到来；有时，我们则会遭遇当头棒喝——它可能是孩子的突然离世，也可能是令人撕心裂肺的感情破裂，或是梦想未能实现的极度失落。问题在于，在这些事情发生之后的下一步，我们该怎么做？

我问亚当，复原力是忍受痛苦的一种能力，那么我们如何得知自己的复原力有多大？他解释说，一个人的复原力并不是固定的，因此，应该换个问题：我们怎样才能增强复原力？复原力是指人们面对悲痛的反应速度和强度，而且我们可以建立自己的复原力。用我们的身体来打比方，复原力并不是指脊柱本身，而是要加强脊柱周围肌肉的力量。

自戴夫离世之后，许多人都对我说过“真想不到”这句话。他们的意思是，他们没想到这件事会发生在戴夫身上，

也没想到我竟然还能跟他们交谈——而不是蜷成一个球，悲哀地躲在角落里发呆。我记得有个同事曾在失去了孩子后返回工作岗位，还有个朋友在被诊断出癌症之后买了杯咖啡，我的感受和他们一样。可如今，角色发生了变化，我的回答变成了：“我也想不到，但我没有选择。”

是的，我没有选择，只能保持清醒；我没有选择，只能熬过打击、悲痛，并且承受“我还活着”的负罪感；我没有选择，只能努力向前，在家里做一个好妈妈；我没有选择，我必须专注，在工作中做一个好同事。

失去、悲痛和失望，都是个人的感受，每个人都有自己独特的境遇，以及相应的应对方式。然而，正是那些愿意分享自己经历的人的善意和勇气，帮我走出了困境。最亲密的朋友向我敞开心扉，陌生人也毫无保留地贡献了他们的智慧和建议。亚当非常有耐心，他坚信黑暗终将过去，我也终将走出困境。即使面临生命中最可怕的悲剧，我也可以掌控，不让它扩大负面影响。

我和亚当在这本书中想要分享我们关于复原力的认知，这本书是我们共同写作的，但是为了简便和清晰，故事中的“我”是指谢丽尔，亚当则是以第三人称出现。当然，并非每一天希望都会战胜痛苦，确实不会；我们也不想假设自己经历了每一种可能的挫败或困境，并没有。世界上没有一种正确的方式能帮助所有人去面对悲痛或者挑战，所以我们没有完美的答案，也不存在完美的答案。

我们也知道，不是每一个故事都有美好的结局。我们在

书中讲述的每一个充满希望的故事，其中也有一些令人难以克服的困境。对于每个人来说，复原之路并非总是从同一个地方开始的。战争、暴力、性别歧视伤害着个人及团体，歧视、疾病和贫穷会加深悲剧。令人悲伤的真相在于，困境并非总是平均分配，边缘化及被剥夺权利的群体有更多的不幸要去抗争，他们有更多的痛苦要去面对。

正因为我的家庭经历过痛苦，所以我很清楚我们是多么幸运——我们有广泛的支持体系，有大家庭、有朋友、有同事，以及宝贵的财务支持。我也知道，讨论在困境中寻找力量，并不能够在第一时间减轻我们努力对抗困难的责任。我们需要在社区和公司中做一些事——包括公共政策的实施、人们的互助，以确保更多的人免受痛苦。

无论我们怎样努力尝试去减少悲剧、不平等以及苦难的发生，它们依然存在，我们也必须面对。为了应对未来的变化，我们需要从现在起就增强复原力。心理学家已经做了一系列广泛的研究，帮助人们从逆境中复原，这些逆境包括失去亲人、失恋、离婚、受伤与疾病，也包括个人事业的失败，以及个人化的负面情绪。亚当和我在回顾这些研究的时候，采访了很多经历过普通逆境和极端苦难的个人和群体，他们的故事改变了我们对于复原力的思维模式。

这本书的内容有关人类的精神能力，其中探讨了我們如何帮助自己以及帮助他人。我们研究了心理学的复原力理论，以及重获信心和重拾快乐的心理学理论；我们找到了讨论人间不幸与悲剧的方式，以及如何让正在经受痛苦的朋友

变得快乐的方法；我们也探讨了应该采取什么样的步骤，去创造拥有复原力的社区和公司，培养内心更强大的孩子，让人们重新学会爱。

我现在知道，一个人将会在经历创伤后不断成长。很多面临毁灭性打击的人，之后都会发现自己拥有了更强大的力量，并且能找到更深刻的人生意义。我也相信，经历创伤前成长，即一个人不必经历悲剧就可以提前建立自己的复原力，能为面对潜伏在人生前路的障碍做准备。

我的人生旅程刚刚过半，急性悲伤的迷雾虽已慢慢散开，可这份悲伤以及对于戴夫的思念仍如影随形。我继续挣扎着，摸索着这本书中讲到的诸多方法。和许多经历过悲剧的人一样，我希望自己可以找到人生的意义，重拾快乐，并帮助他人走出迷雾。

回首曾经最黑暗的时刻，现在的我明白，即使在那样的情形下，我的内心也闪耀着希望的光芒。那一天，孩子们在墓地崩溃大哭的时候，我对他们说：“这是我们生活中第二糟的时刻，既然我们已经扛过了最糟的那一个，那么这一个我们也一定能扛得过去，未来只会越来越好。”然后，我唱起从小就熟悉的一支歌——“安息平安”，以祈祷平安。我不记得自己为什么要唱这首歌，后来我才明白，这是犹太教徒哀悼亡者时诵唱的赞美诗《珈底什》的最后一句。很快，在场的人都唱了起来，孩子们也跟着唱起来，哭泣停止了。之后，在女儿的生日会那天，我从卧室的地板上爬了起来。整个生日会我都保持微笑，令我惊讶的是，那天女儿过得非常

开心。

就在失去戴夫后的几个星期，我跟朋友菲尔讨论了孩子们的亲子活动，我们达成了共识——找人代替戴夫的角色。我哭着对菲尔说：“可是我只想要戴夫。”菲尔抱着我说：“既然选择 A 已经不存在，你就只能考虑选择 B 了。”

人生从来都不完美，每个人的生活都存在 B 选项。这本书就是要帮助所有人去面对并做出选择。

前 言 V

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。