



擁抱B選項

面對人生無法避免的失去與傷痛
我們仍可以鍛鍊韌性、重新發現幸福

FACING ADVERSITY, BUILDING RESILIENCE,
AND FINDING JOY

Facebook營運長、《挺身而進》作者

雪柔·桑德伯格 SHERYL SANDBERG

華頓商學院心理學教授、《給予》作者

亞當·格蘭特 ADAM GRANT

黃若蘭 譯

邱漢威
閱讀分享

培養心靈韌性，面對人生無常

人生無法盡如人意，當面對生命中難以避免的失去與傷痛，我們仍可以鍛鍊自己的韌性。

「擁抱人生B選項」，當學會如何面對困境，黑暗終將遠去。



人生總會經歷措手不及的打擊，可能是失去摯愛、重大傷病、天災人禍，甚至是發生戰爭與恐怖攻擊。世界不安、命運無常，卻不代表創傷只能帶來眼淚、無法帶來成長。



雪柔認為韌性（**resilience**）是忍受痛苦的能力，所以雪柔問亞當，我怎麼知道自已的韌性有多強。他解釋，韌性的多寡並非固定不變，所以我應該問的是：我怎麼樣才能增強韌性，迅速復原。韌性是我們因應橫逆的強度和速度，而且是可以培養的

桑德伯格在書裡形容，韌性的重點不在於擁有脊柱，而在於如何強健脊柱周遭的肌肉。

不掉入「3P」陷阱，能更快走出挫折

心理學界長期研究認為，「三P」會阻礙人們復原

一、是把問題個人化（personalization）
認為是自己的錯

二、是普遍性（pervasiveness）
認為生活各個層面都會受到影響

三、是永久性（permanence）
認為事情造成的衝擊將永遠持續，再也不能快樂。

重新找到喜悅 (joy)

joy everyday