

反障碍：如何从障碍中获益

作者：瑞恩·霍乐迪

反障碍

如何从障碍中获益

[美]瑞恩·霍乐迪 著

夏静宇◎译

□

图书在版编目(CIP)数据

反障碍：如何从障碍中获益/[美]霍乐迪(Holiday,R.)著；夏静宇译.

北京：化学工业出版社，2015.3

书名原文：The Obstacle is the Way

ISBN 978-7-122-22970-0

I.①反... II.①霍...②夏... III.①成功心理-通俗读物 IV.①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2015）第026355号

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) LLC, a PenguinRandom House Company, arranged through Andrew Nurnberg Associates International Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Portfolio，通过安德鲁·纳伯格联合国际有限公司授权化学工业出版社独家出版发行。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分，违者必究。北京市版权局著作权合同登记号：01-2014-7746

责任编辑：王冬军 裴蕾

装帧设计：水玉银文化

责任校对：程晓彤

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号邮政编码100011）

印装：三河市双峰印刷装订有限公司

880mm×1230mm 1/32 印张7½ 字数140千字

2015年4月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务：010-64518899

网址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定价：29.00元

版权所有 违者必究

目录

序言

导言

- [穿越障碍的道路](#)

[第一部分 认知力](#)

- [01 认知的原则](#)
- [02 认识你的力量](#)
- [03 泰然自若](#)
- [04 控制你的情绪](#)
- [05 学会客观](#)
- [06 改变你的视角](#)
- [07 我们的选择](#)
- [08 活在当下](#)
- [09 不人云亦云](#)
- [10 寻找契机](#)

[第二部分 行动力](#)

- [01 行动力训练](#)
- [02 开始行动](#)
- [03 啃硬骨头的人](#)
- [04 重复再重复](#)
- [05 按部就班的力量](#)
- [06 把每件事做到最好](#)
- [07 灵活的方法](#)
- [08 策略的艺术](#)
- [09 借力打力](#)
- [10 好钢用在刀刃上](#)
- [11 采取攻势](#)
- [12 做最坏的打算](#)

[第三部分 意志力](#)

- [01 意志的磨砺](#)
- [02 构建内心的城堡](#)
- [03 未雨绸缪](#)
- [04 顺从的艺术](#)
- [05 热爱你的命运](#)
- [06 永不屈服](#)
- [07 助人之乐](#)
- [08 死亡的思考](#)
- [09 准备从头再来](#)
- [最后的思索：将障碍变为出路](#)

后记

序言

遥远的公元170年，马可·奥勒留，这位罗马帝国的皇帝，开始写作。这次写作可能是在罗马宫殿中的某个破晓之前开始的，又或是在日耳曼尼亚战争硝烟暂歇的前线战场上，或者是某次在圆形大竞技场里，看台下杀声阵阵，他却充耳不闻，完全沉浸于自己笔下的世界里。究竟是在何地，其实并不重要。重要的是，古罗马五位大帝中的最后一位大帝，在某个时刻，坐了下来，开始写作。

这本书并不是为了写给某人，写作的时候也没有考虑出版，这本书是写给他自己的。而结果却是，他所写下的字句，成为今天的我们用来战胜障碍最有效的圣律之一。它使我们变得生机勃勃。它能帮我们蔑视逆境，不被障碍吓倒，教会我们能借助逆境变得更加强大。

当时，他写下了一段仅有85个字的文字，而且其中只有少部分来自他自己的创作。因为几乎每一个思想的火花，都可以从他的导师著作里找到其他形式的表达。但是，在这仅仅85个字里，奥勒留非常清晰地定义并明确地表达了他不受时空影响的哲学思想，其光芒远远超过了所有在他之前的伟大名字：克吕西波斯[1]、芝诺[2]、克莱安西斯[3]、阿里斯頓[4]、阿波罗尼奥斯[5]、拉斯蒂克斯[6]、埃皮克提图[7]、塞内卡[8]、鲁弗斯[9]。

寥寥数字，其意义对于我们来说已是弥足珍贵，涵蕴无穷。

“我们的行动可能遭遇阻碍……但永远没有什么能阻碍我们的决心和精神。因为我们能够吸纳，能够适应。因为我们的灵魂能把每一个障碍逆转为前进的动力。”

接着他用强有力的话语做出了最极致的总结：

以阻力为动力，

以障碍为道路。

The impediment to action advances action

What stands in the way becomes the way

奥勒留的《沉思录》，揭示了通往“反转障碍艺术”的秘密通道。只要遵循这样“反转”的原则，任何困境都能找到将其击破的方法，或者找到另外一条也能抵达目的地的道路。因此，那些挫折，那些困难，都是暂时的，绝不会是永久的。你要相信，那些阻碍我们前进的，恰恰会给我们更大的动力。

在这位伟大的罗马皇帝的哲学思想中，从来没有什么虚幻空泛之辞。

在他统治罗马帝国的19年里，国无宁日。这位君王经历了连续不断的战争、惨绝人寰的瘟疫亲密盟友的篡位谋图。他在大帝国的版图内不断艰苦征战，从小亚细亚到叙利亚、埃及、希腊，甚至澳大利亚。他的国库迅速虚耗，入不敷出，而同为王国管理者，他的异父兄弟却愚蠢而贪婪。他经历的还有很多很多，不一而足。

由我们所知，奥勒留确实把自己所遇到的每一个障碍都看作是一次机遇，藉以磨练他的品质：耐心、勇敢、谦逊、智谋、理性、公正和创造力。他所拥有的权力从未使他得意自大，那些压力和负累同样没能使他失去理智。他极少浪费，从不动怒，他的心中没有仇恨，也没有抱怨，正如英国著名诗人，文学和社会评论家马修·阿诺德（Matthew Arnold）1863年写的那样：“奥勒留手握着这个世界上最高的权杖，享有这个世界上无上的尊荣。然而，他身边所有人，对他一致的评价是——他已证明自己配得上这所有的赞誉和崇敬。”

事实证明，奥勒留的短章里所表现出的智慧，在其他许多后来成功者的思想中也可找到——这正是从历史的长河中一脉传承下来的智慧凝结。

这种源自于行将衰亡、走向毁灭的古罗马的哲学智慧，穿过文艺复兴时代，穿过思想启蒙运动时代，从

未断绝。在美国西部那些拓荒者们中，我们看见了它；在工业革命的欣欣向荣中，我们看见了它，在美国民权运动的勇敢领袖身上，我们看见了它耀眼的光芒。今天，它在硅谷年轻企业家们的DNA里再次汹涌澎湃。

这种哲学思维推动着那些依靠自己成功的人，帮助着那些身处困境或者肩负着巨大使命的人。无论是在战场还是董事会议室，跨越海洋，跨越年代，无论性别与阶层，无论生活和商务，无论哪一个群体，人们都必须得面对障碍，必须努力超越——学会将障碍一一反转。

在我们的一生中，斗争是永恒的主题。不管你知晓与否，每个人都是这个古代传统哲学智慧中的一部分，我们凭藉着它，在永远充满着机遇和困难、挑战 and 成功的世间生活。

我们就是这传统智慧最为恰当的继承者——这是我们与生俱来的权利。无论我们面对的是什麼，都可以做出一个选择：我们是要被障碍困住？还是穿透它、超越它？

这个世界在不断地考验我们：你值得这一切吗？你能够度过这些人生旅途上躲不开的命运安排吗？你能够站起来，向世人证明你到底是块什麼材料吗？

许多人已经肯定地回答了这个问题，其中的佼佼者也已经告诉我们，他们不仅拥有该拥有的，而且在每次挑战之后都能迅速恢复，并且变得更加强大。如果他们不曾经历这些障碍和挑战，或许永远无法如此优秀。

现在，轮到你展示自己了。你能否可以成为他们中的一员？

此书要指引给我们的，正是这条路。

[1]克吕西波斯（Chrysippus前280-前207年），斯多噶学派的哲学家，索利的阿波罗尼奥斯之子！前260年移居雅典！在学园聆听阿尔克西拉乌斯讲学。后在克里安西斯教诲下信奉斯多噶哲学。他于公元前232年继任斯多葛学派领袖。——译者注

[2]芝诺（Zeno）生于大约公元前500年，希腊哲学家，巴门尼德的学生。芝诺在逻辑论证技巧，或者辩证方法论方面的贡献而著称。——译者注

[3]克莱安西斯（Cleanthes），斯多葛学派哲学家。——译者注

[4]阿里斯顿（Ariston），约活动于公元前3世纪中期，古希腊哲学家之一。曾师从斯多葛哲学学派始祖芝诺。——译者注

[5]阿波罗尼奥斯（Apollonius约公元前262前-190年），继欧几里得后，最重要的希腊几何学家。——译者注

[6]拉斯蒂克斯（Junius Rusticus），斯多葛派哲学家，被奥勒留两度委派为执政官。——译者注

[7]埃皮克提图（Epictetus,公元55-135年），是最著名的后期斯多葛主义哲学家，早年当过奴隶，后师从鲁弗斯学习。——译者注

[8]塞内卡（Seneca）公元前4年-公元65年，是古罗马最重要的悲剧作家！他受斯多葛哲学影响，精于修辞和哲学，并曾担任过著名暴君尼禄的老师。——译者注

[9]鲁弗斯（Musonius Rufus），斯多葛派著名哲学家。——译者注

导言

它就在你的眼前。那个问题、那个障碍——令人绝望，如此不幸，麻烦不断。

障碍总是出乎意料地冒出来，使你无法跟随内心的声音，去做自己想做的事情。那些你渴望至极、藏在心底的梦想，似乎永远也无法变成现实。但是，如果事情其实没那么糟呢？

如果，在困境中蕴含着的却是我们未曾发现的机遇——一份上天专为你而准备的馈赠，你会如何做？你认为大多数人又是如何做的呢？

极有可能的是，他们，还有此刻的你，对此无动于衷。

坦率地说，我们绝大多数人都是无力而为的。无论我们每个人怀着怎样不同的梦想，我们中的大多数人，面对那些摆在眼前的障碍，只能听之任之，坐以待毙。

我们希望那些障碍只是个错觉，然而，它实实在在。

是什么困住了我们？

有外界的因素：机构腐败，失业率高居不下，教育费用狂飙，还有科技颠覆；也有个人方面的因素：个子太矮，年龄太大，性格胆怯，不名一文，压力山大，人脉不够，没有靠山，缺少自信。你瞧，说到那些挡住前行之路的障碍，我们是多么善于总结！

幸福的人都是相似的，不幸的人却各有不幸。每个人身处的困境都与众不同，但它们在我们的心理上引起的反应却十分类似：恐惧、绝望、困惑、无助、沮丧、气愤。

也许你很清楚自己想要做什么，但总是觉得有一个隐形的敌人将你困住，令你无法施展手脚。你想从这些障碍中挣脱，但它们总是阻挠、挫败你的每一次尝试，阴魂不散，如影随行。你可能并未意识到，其实自己拥有的自由非常有限，勉强得到的一点空间，刚刚只够转动身体。但恰恰是这一点有限的空间，让你产生这样的错觉：不能突破逆境，反转障碍，全都是自己的错。

我们对自己的工作、人际关系、社会地位，有诸多抱怨。我们想要开创一番事业，但障碍重重。最终，我们中的大多数也许都一无所成。

我们抱怨我们的老板、经济环境、政治人物，或者其他。我们干脆把自己归结为失败者，或者认为我们的目标根本是不现实的空想。其实，该责怪的只有一点：我们的态度和方法。

关于成功学的课程和书籍数不胜数，但是从来就没有人教过我们该如何超越失败，对于我们遇到的障碍该如何看待、如何应对，又该如何去战胜它们。我们被困住了手脚。困难重重，很多人都因此失去初衷，消极迷茫，疲惫痛苦。我们对于该怎么办毫无头绪。

但事实是，并非所有人面对障碍都无能为力。有些人却似乎有神力相助，将这些妨碍我们施展抱负的障碍化为他们前进的跳板。他们是如何做到的？他们的秘笈是什么？

对于人类历史上那些取得成功的先驱者，还有我们可能未曾想过的事实：无论是科学技术、社会治安，还是设施设备、社会环境，都与现今不可同日而语。这使得我们祖辈面临的阻碍比我们更多也更为棘手。他们不仅要应对我们今天要面对的种种困难，还要加上那些由于他们的努力他们的后代终于得以摆脱的处境。然而，即便如此，今天的我们还是无法突破自己的困境。

这些伟大的人物到底拥有哪些常人所缺乏的品质？我们到底缺少什么？

答案很简单：对于命运抛给我们的障碍，我们需要的是一种方法、一种理解、一种欣赏，还有行动。

约翰·戴维森·洛克菲勒拥有这种力量——对他而言，力量就是冷静的头脑和自律的精神。古希腊雄辩家德摩斯梯尼拥有这种力量——对他而言，力量就是怀着坚韧不懈的精神，通过行动和实践去完善自己。

亚伯拉罕·林肯拥有这种力量——对他而言，力量就是谦逊、坚韧，永怀同情之心。

在本书中，还有这些伟大的名字会不断出现——尤利塞斯·格兰特、托马斯·爱迪生、撒切尔夫人、塞缪尔·阿梅莉亚·埃尔哈特、埃尔温·隆美尔、德怀特·艾森豪威尔、理查德·赖特、杰克·约翰逊、西奥多·罗斯福、史蒂夫·乔布斯、詹姆斯·斯托克代尔、萝拉·英格斯·怀德、巴拉克·奥巴马。

对于他们来说，除了要面对我们习以为常的失望挫败之外，还要面对更多我们无法想象的残酷处境，包括牢狱之灾和危及生命的疾病。他们要应对激烈的矛盾对抗、严峻的政治形势、戏剧般的人生跌宕和经济上的灾难。甚至比这些更糟。

面对这些压力，他们选择改变自己。就像英特尔公司前CEO安迪·葛洛夫在谈到纷乱时代对于商业的影响时所说的那样：“糟糕的公司被障碍所吞噬，优秀的公司从中幸存，而真正伟大的公司因此而更加伟大。”

卓越不凡的人，正像那些伟大的公司那样，可以成功地将劣势转化为优势。这是令人叹服的成绩，也是令他们脱颖而出的能力。他们抓住了原本阻碍自己前进的障碍——事实上，你也可能正在面对这些障碍，并将它们化作自己前行的推力。

事实证明，这正是历史上所有卓越不凡者的共同之处。正如氧气之于燃烧，障碍就如同投加到他们梦想火苗之中去的燃料。没有什么能够阻挡他们，他们从不会因为失去勇气而停止不前。每一次与障碍和逆境的相遇，只会使他们内心那个小宇宙燃烧得更为凶猛壮观。

还有一些人，他们可以使障碍发生惊天逆转。有人遵照马可·奥勒留的思想，或是跟随西塞罗的“唯一真正的哲”，即古代斯多葛派学者——即便他们可能根本就沒读过这个哲学学派的著作。他们有准确认知所面对障碍的能力、应对障碍的创造力，还有愿意忍受这个超出他们理解和掌控的世界的意志力。

坦白地说，大多数时候，我们处境并非真的艰苦到了必须咬紧牙关才能忍受的地步，只不过需要面对一些小小的挫折，只不过一切不那么尽如人意。或者，有时候我们想要完成的事情确实很困难，我们发现尽己所能依然力所不及，绞尽脑汁可能也于事无补，或者根本束手无策。因此，还是同样的道理，换个思维的角度，找到其中的有利之处。化障碍为燃料。

道理很简单。但是，简单却绝不轻松。

这本书并不是让你盲目乐观，自欺欺人；不是教你一味否认现实的障碍，或者当你遭到不公正待遇，屡屡受挫的时候还要以德报怨。这里没有童话故事。

这也不是一本学术研究或者关于斯多葛派历史的专著。但文中会大量提到斯多葛派，其中很多这一派别的人物都是有史以来最睿智、最了不起的思想家。当然，我想在本书中无须再重复抄写他们曾经的不朽词句了——去读那些原著经典吧！你会发现它们比大多数哲学名著都更为浅显易懂。它们仿佛就是在去年才写成，而非千年之前。

我会尽力去收集、理解并在书中传达他们的理论和智慧。古代哲学并不在意什么著作权和原创性——所有的作者都是穷尽一生去解读、诠释经由书籍、日记、歌曲、诗歌和故事传承下来的那些伟大思想家的智慧结晶。所有这些，在历经了千年世事的考验之后，变得更为精练。

本书要与大家分享的是他们集体的智慧，帮助大家完成我们每个人都要面对的非常具体的目标：反转障碍，包括心理上的障碍、身体上的障碍、情感上的障碍、感知到的障碍。

我们每天都在面对障碍，我们的社会也因此而呈现全体性的无能。如果这本书能使你在面对、化解困境时稍稍轻松一些，就足够了。但是我的目标并不止于此。我想要揭示的是：如何将每一个障碍、每一处困境，转化为你的优势。

本书充满了无情的实用主义，还有无数的历史故事，来证明坚持不懈的努力和巧妙无穷的创造力艺术。

它将引导我们遇到逆境而不慌乱，保持自我不迷失，释放自己的感情和力量；引领我们把生活中遇到的诸多负面的、不顺的境地，转化为正面的、积极的因素……从厄运中“偷”得一点好运来。

我们不仅应该认识到情况并非如此糟糕，还应该学会如何才能使自己自觉地发现，情况其实是非常有益的——这是一个机会，是一个可以利用的立足点，让你能够向上攀爬、向前迈进，或者说是换个方向前进的好机会。不是“变得积极”，而是学会不停地去创造、不停地寻找机会。

不是：没那么糟。

而是：我能把它变得有利。

因为这是能够做到的。事实上，这是已经被证实并且正在被证实的。每时每刻，这样的事实都在发生。此书要解密的正是这种力量。

挡在我们前方的障碍

有一个古老的禅宗故事：一个国家，臣民驯良温顺。但国王不满于此，希望能给他的子民一个训戒。他的方法很简单：把一块巨石放在主路的正中间，将进城的入口完全堵住。

他的臣民会怎样呢？他们会团结起来，齐心协力把石头搬开吗？还是会沮丧、停下脚步，然后就此放弃前行？

国王看着他的臣民们陆陆续续地走到巨石面前，一些人发现路被挡住了，然后便转身离开；还有一些人半信半疑地试试，之后也就放弃了。国王越来越失望，而很多臣民也开始抱怨，或是咒骂，或者感叹运气不佳，总之，都是怨天尤人、唉声叹气，可是，没有一个人试图采取行动来改变面对的状况。

几天之后，有一个农民沿着进城的路走过来。遇到巨石后，他没有转身离开，而是拼命想把巨石推开。这时，他想到一个主意，于是跑进旁边的小树林，拿了一根大树枝回来，并把它砍成了一根杠杆，用它把巨石撬开推离了路面。

在石头底下，国王留着一袋金币和一张纸条，上面写着：

“挡住去路的障碍可以成为你的道路。记住，每一个障碍都蕴藏着一个可以改变境况的良机。”

到底是什么阻住了你前进的步履呢？

身体物质上的？

身高，种族，距离，残疾，金钱。

心理上的？

忧虑，没有把握，不成熟，偏见。

可能别人不把你当回事，可能你认为自己年龄太大，可能你缺乏支持或是资源不够，也可能是有规则制约了你的空间，还可能是你的责任使然。当然，也有可能是目标错误或者自我怀疑。

无论出于何种原因，你现在处于困顿之中，其他人亦是如此。

这些都是障碍。我承认，没有人否认。

然而，你想想生活中遇见过、听说过的每一个人。有生来小个子的运动员，有视力不够好的飞行员，有超前于他们所处时代的梦想家们。想想在各行各业、各个领域的成功者。有这个种族、那个种族的人；有中途辍学、连读写都困难的人；有私生子、移民、暴发户；有坚持己见的人，信仰者、梦想者；还有那些从生存都难以维系的最底层完全靠白手起家的人。他们是怎么突破障碍的呢？

当然，更多的人都选择了放弃。但还是有少数人选择坚持。他们将“你得比别人付出多一倍的努力”当作挑战；他们更加努力，找寻捷径和切入点；他们在无数陌生的面孔中辨识出盟友和支持者；他们四处寻找突破，所有的障碍都被他们甩在身后。

然后呢？

机会就藏在那些障碍中。有些人抓住了。他们最终能有一番不凡的成就。而我们，可以从中学到很多。

面临失业，遭遇歧视，资金短缺，人际关系紧张，与死缠的对手争斗得难解难分，陷入了创新上的窘境。无论面对的是哪种困境，我们都要明白，凡事一定都能找到出路。当我们遭遇逆境，以他们为榜样，我们就能化逆境为优势。

所有伟大成就的取得，无论政治上的、商业上的，还是艺术领域的，都是因为在面对困境时，拥有解决问题的决心，具备有效的、强有力的创造力、专注力和魄力。只要你有明确的目标，障碍实际上就是在给你指引实现目标的方向——为自己开辟出一条道路。本杰明·富兰克林曾这样写道：“恰恰是那些给你带来痛苦的，教会你成长。”

现在，绝大多数的困境都在于我们的内心，而非外在的世界。第二次世界大战之后，人类应该算是处于历史上最为繁荣的时代了，鲜有什么战争需要我们去面对，也少有致命的疾病会威胁到我们的性命，社会保障也更为健全了。但是，这个世界依然不能如我们所愿。

虽然不用直接面对敌人，但我们要直面来自内心的焦虑、职业上的挫败，还有似乎永远遥不可及的梦想。我们体验到了无助的感觉，我们还是要面对那些汹涌的常常会失控的情绪，比如悲哀、痛苦、失落，和自古以来前人们要面对的一样。

很多时候，我们的问题恰是因为拥有太多：快速发展的技术、垃圾食品，以及那些总是在告诫我们该如何生活的传统思想。我们顺从、享受、怕冲突。伟大的时代就是了不起的柔顺剂，过度的富裕本身就可能是一种障碍，而无数的故事都明白无误地证明了这一点。

我们这代人需要一种新的视角来看待事物，帮助我们克服障碍，在混乱中保持勃勃生机，变得更为繁茂。我们更需要一种与以往不同的思维角度，帮助我们反复思考自己的问题，就像面对一块空白的画布，要在其上绘出伟大的作品。这种灵活应变的视角适合企业家或者艺术家、征服者或引导者。无论你是一位辛勤耕耘的作家还是老师，抑或勤苦维持工作与家庭的足球妈妈。[\[1\]](#)本书都会对你有所帮助。

客观的判断，就在此刻。

无私的行动，就在此刻。

心甘情愿地接受——就在此刻——接受一切外在的事物。

这些就是你所需要的全部。

——马可·奥勒留

穿越障碍的道路

逆转障碍应该遵循以下关键的三个步骤。

首先，要改变我们看待障碍的方式、所持的态度以及视角。其次，我们要积极突破障碍，将障碍转化为优势，为此我们需要能量和创造力。最后，面对失败和障碍时，我们要培养并保持内心强大的意志力。

这三点彼此关联、互为依赖、互为一体：认知、行动和意志。

这个过程很简单，但绝非轻而易举。

历史上许多文学作品中，我们都能找到无数关于这三点的执行者。当我们从每一个角度、每一个步骤中去看那些具体的范例时，我们需要学会反复灌输这种态度，抓住它的精髓——并通过实践去发现，它是如何在眼前这扇门已经关上的时候，为你找到另一扇门。

从那些践行者的故事中，我们将学会如何应对那些阻碍过古今中外很多人的障碍，还有如何把前人逆转障碍的方法运用到我们的生活中。而此时，我们不仅应该期待与这些障碍相遇，甚至应该去与之相拥。

拥抱障碍？

是的，因为这些障碍事实上是良机，它考验我们，让我们尝试新的办法，并最终助我们奏响凯歌。

反转障碍，学会如何从障碍中获益。什么是认知力？

认知力就是我们看待和理解事物的能力，以及我们如何决定它们对于自己的意义。

我们的认知力可以成为逆转障碍的源泉，但也可能正好相反，成为自身最大的弱点。如果我们过分感性、主观、目光短浅，那么认知只会为我们带来负面影响，徒增烦恼。为了不被汹涌袭来的各种信息所湮没，我们必须学习我们的前辈，学会管理自己的情绪，不让情绪控制自己的生活。摒弃负面的认知，区分可信任的和欺骗性的信息，过滤掉我们的偏见和忧惧，这些是需要技巧和训练的。但只有过滤掉它们，剩下的才是可以为我们所用的真理。

当别人兴奋或者害怕的时候，我们要保持冷静、优雅。我们能简单、直接地看到事物的本质——不盲目也不悲观。在我们对抗障碍时，拥有一双清楚的认知之眼，将为我们取得不可思议的收获。

[1]足球妈妈一般指家住郊区、已婚并且家中有学龄儿童的中产阶级女性。媒体有时候会把这类女性描述为忙碌或不堪重负，并且时常开一辆小型货车的形象。——译者注

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.cn>）

文档名称：《反障碍：如何从障碍中获益》瑞恩·霍乐迪 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/900.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

