

内心强大是一种怎样的体验

作者：[美]帕特里夏·沃尔什（Patricia Walsh）

版权信息

书名：内心强大是一种怎样的体验

作者：（美）帕特里夏·沃尔什

译者：杨阳

出版社：中国人民大学出版社

出版日期：2016-2-1

ISBN：978-7-300-22136-6

价格：45.00元

目录

CONTENTS

[赞誉](#)

[译者序](#)

[序](#)

[第一章 我的雄心](#)

[第二章 燃料目标、火焰目标和光辉目标](#)

[第三章 设定你的极限](#)

[第四章 成为一名铁人](#)

[第五章 沿着最短路线前行](#)

[第六章 抵达终点线之前请不要停下脚步](#)

[第七章 在自己身上下赌注](#)

[第八章 激发你的核心价值](#)

[第九章 成为一名有韧性的人](#)

[第十章 建立意志力和以目标为中心的习惯](#)

[第十一章 拥抱未来](#)

[致谢](#)

[关于作者](#)

[编后记](#)

献给珍妮·帕特里夏·曼森（Janet Patricia Munson），在当了20年家庭主妇之后重新开始了她的职业生涯，她向我证明了追求自己崇高理想的最好时机就在当下。

赞誉

帕特里夏·沃尔什在激励他人前行的道路上始终坚持不懈地提高个人能力和专业知识。她可以帮助你学习战胜日常挑战所需要的一切，她能指导你如何为了实现自己的目标而成为最好的自己。如果你已经准备好要进入生活的新篇章，就阅读这本书吧！

——默泽多（Mozido）解决方案管理副董事长，
杰里米·迪奥佐（Jeremy Drzal）

帕特里夏·沃尔什是一位变革型领导者。她独特的视角和来之不易的经验能够让人备受鼓舞。那些想要成为优秀领导者的人应该阅读这本书，或者简单一些来说，想要使自己变得更好的人都应该阅读这本书。

——西雅图大学公共服务学院，
迈克尔·比斯塞（Michael Bisesi）教授

世界上很少有人能够为人们提供精神动力和正确的道路指引，但帕特里夏可以做到这些。无论你的目标是什么或者你想要成为怎样的领导者，本书将会提供你所需要的任何东西，帮助你实现自己的最终梦想。

——查芬学院创始人，
艾利克斯·查芬（Alex Charfen）和凯里·查芬（Cadey Charfen）

在《内心强大是一种怎样的体验》一书中，帕特里夏·沃尔什与我们分享了她的故事，并利用她独特的经验、智慧和个性向读者展示了，如果你制定一个行动计划，心怀积极向上且乐观进取的态度，那么所有目标都是可以实现的。她的故事能够真正地激发你的潜力，她的行动计划将会使你——无论身处何种环境——拥有鼓励自己去追求自己的目标的能力。

——特里多铁人三项赛教练，铁人三项赛专业运动员，
娜塔莎·范·德·米卫（Natasha Van Der Merwe）

译者序

成功包含着两层意思：第一层意思是预想或设定一个需要经过努力才可以实现的目标，第二层意思则是努力地实现这个目标，并获得预期结果。我们可以将这两个步骤——设定目标和实现目标——视为取得成功的“必经之路”，但就是这看似简单的两个步骤却让很多人感受到了失败的痛苦。失败可能会在任何时间、任何地点，以任何方式出现在我们通往成功的道路上，我们会因为它而感到沮丧、受到打击，甚至会一蹶不振，但是最终由成功带来的，无论是物质上还是精神上的满足，都将推动着其中一部分人竭尽全力地战胜困难并取得成功。然而，对于另外一部分被失败笼罩着的无法实现突破的人们而言，借鉴他人成功的经验，吸取他人失败的教训，以及从他人的经验与教训中探寻出一条适合自己的成功方法，便显得尤为重要了。本书作者从自己独特的人生经验出发，结合自己的故事详细地阐述了一系列战胜失败取得成功的方法，希望会对你起到帮助作用。

本书作者帕特里夏·沃尔什是一位曾经在失败和挫折面前感到手足无措，对自己的人生感到迷茫和彷徨的盲人。失明带给她的不仅仅是视觉上的黑暗，而且她的人生也因此失去了光彩。但是，在经历了一段黑暗、颓废和自我放弃的生活后，帕特里夏从跑步中重拾对未来的信心和希望。在我看来，跑步为帕特里夏带来的是一个目标，一个对于当时的她而言最为迫切需要的、想要跑得更远的目标。她凭借着自己对目标的坚持和对美好生活的憧憬，成功地实现了为自己设定的一个又一个目标，而她的人生也随之变得更加开阔且充满着无限可能。帕特里夏开始像其他视力正常的人一样进入大学学习、接受工作上的挑战，以及开创自己的事业。现在的帕特里夏不仅是一名优秀的铁人三项运动员，而且还是一名优秀的演说家，她希望利用自己积累多年的经验与教训帮助更多人重拾信心并取得成功。

在《内心强大是一种怎样的体验》这本书中，帕特里夏·沃尔什从自己的真实经历出发，以讲故事的方式让读者看到一位拥有着独特的经验、智慧和勇气的盲人，如何突破自己在生理和心理上的极限从而培养出积极向上的人生态度，如何最大限度地开发潜能来完成那些看似无法完成的任务，以及如何转败为胜使自己的人生充满着无限可能。在帕特里夏看来，取得成功是一个循序渐进的过程，首先要知道为什么要取得成功和想要取得哪些成功，即明确自己的目标是什么；其次要知道如何才能取得成功，即开发自身潜能并掌握取得成功的正确方法；最后要知道取得成功所必备的个人特质是什么和如何培养并保持这些特质，即通过培养韧性、增强意志力并建立起良好的习惯来获得更多、更大的成功。

或许你会认为这是一本人物传记，因为本书作者以自己的真实故事为背景，希望借助自己的亲身经历让这些方法变得更加生动和具体，读者也就能够更好地理解并运用这些方法；或许你会认为这是一本励志书，因为作者希望通过本书来帮助那些在失败中停滞不前的人以及对成功充满渴望的人获得一个成功的人生。但是，我却认为这是一本工具书，类似于上学时使用的词典。作者在本书中一共提炼出九个成功方法（分别在本书的第二章至第十章提及），并且这九个方法是按照非常明确的顺序排列起来的，首先是确定并设定正确的目标，其次是突破极限坚持目标，最后是培养成功特质从而取得更多、更大的成功。本书作者希望通过这个三个非常明确的步骤，引导着读者一步一步地走向成功。成功无捷径，本书的所有方法都是需要读者通过长期坚持和精神磨炼才可以实现的。而且，这九个方法是紧密连接、相辅相成的，只有你掌握了第一个方法，才能够保障将第二个方法的效应发挥到最大。

最后，我希望占用一点篇幅，感谢那些在我翻译这本书的过程中给予过我大力支持和帮助的人们。我想要感谢人民大学出版社的曹沁颖老师给予我翻译这本书的机会，这对我来说不仅仅是一次难能可贵的经验，更让我有机会身临其境地去感受作者独特的人格魅力和经验，我相信这段经历对我日后的工作和生活都将意义非凡。此外，我还想要感谢在翻译过程中为我提供帮助和支持的家人——我的母亲魏淑梅女士和我的父亲杨广臣先生。此外，由于本人每天只能利用工作后的有限时间进行翻译，虽已努力呈现作者希望传递给读者的内容，书中仍难免存在些许偏差，希望读者谅解。

杨阳

序

根据我的经验，人们往往认为盲人和有能力的人是两个相互排斥的概念。我活着就是为了反驳这一观点。我活着是为了成为一个超越期望的人，同时也是为了成为一个能够去掉“我是盲人”这个标签的人。我不“擅长”做盲女孩儿“应该”做的事情；而是“擅长”按正常人的标准做事情。我愿意更努力地工作，培养重要的技能，并尽一切可能为激发自己的全部潜力而活。

当人们第一次见到我的时候，他们经常会问我，我可以看得见为什么还要携带一只白色的盲人手杖。如果有人走在街道、商店或办公室偶然遇到我，他可能会认为我像其他任何人一样是可以看见东西的。我所有的行为都会让他人坚信我不是一个盲人。我不会像其他盲人那样来回晃动，也不会因为张开双臂而不慎碰撞到东西，更不会使用任何导盲工具。实际上，我没有任何一条人们认为盲人应该具有的特征。

真实的情况是，我之所以携带着一只白色手杖是因为我看不见，我是一个盲人，并且当人们意识到这点之后都会感到非常惊讶。他们为什么会感到惊讶呢？因为我充满自信、肢体协调并且沉着冷静。

在1994年，我几乎失明了。我看不见手臂一端的手掌。即使是每天都生活在我身边的人，也很难察觉到微弱的视力。我只能通过“6度管状视野”看到光、黑暗和运动中的事物。如果你在我周围移动，我很可能会看到你；但是，如果你在我周围站着不动，那么，我就肯定看不到你了（这就是我不喜欢吊兰这类植物的原因）。并且，虽然我能够感知到灯是否亮着，却无法分辨出灯光的来源、亮度以及颜色，仅仅只能感觉到灯是开着还是关着而已。

失明确实为我实现自己的目标带来了更大的挑战，但是我从未因为失明而停下脚步。我希望成为一名克服自我怀疑的榜样，而自我怀疑是一个很多人都经历过的普遍问题。同时，为了激发潜力，我还希望成为一名能够战胜习得性无助的榜样。最重要的是，我希望成为一名真正有能力实现自己目标的榜样，尽管许多情况都可能阻挡我们前进的道路，但是，当我们成为最真实的自己时，就会产生这种榜样力量，它能指引我们实现自己的目标。

当失明成为我生命的一部分时，我从未被它限制住，并且它也绝不可能阻止我实现自己的目标。但是，我并不否认，我的人生道路因此而充满挑战。

1986年，当我只有5岁的时候，我被诊断出患有小儿脑瘤。手术虽然成功摘除了我的肿瘤，却也让我失去了75%的视力。手术过后，我的一只眼睛完全失明，而另一只眼睛仅留下一半的视力。由于挥之不去的手术并发症，在14岁那年，我仅剩下的1/4视力也几乎全部丧失，从那之后，我仅仅能够通过“6度管状视野”看到光、黑暗和运动中的事物。

我陷入了深深的沮丧之中，开始变得肥胖并且自暴自弃。但是，我家附近有条小道，我开始每天跑步。当我跑完人生中第一个1英里后，令我震惊的是并没有发生任何不好的事情。第一次跑步我一共跑了8英里，让我惊讶的是我的腿居然能带我去到那么远的地方。当我第一次参加半程马拉松赛时，我清楚地知道，对于这项运动来说，没有失败者。

学习跑步改变了我的人生。每获得一次成功，我都会看到更加光明的未来。这些年，从在家附近的小路上练习跑步开始，我陆续完成了以下这些事情：取得大学学位，在微软找到一份工作，跑完12个全程马拉松比赛，多次取得参加波士顿马拉松的比赛资格，实现了我的终身梦想——两次参加并完成铁人三项的全程比赛，打破了低视力/盲人男女运动员的世界纪录。我是美国残疾人铁人三项赛团队中3年以来跑得最快的女运动员，并且我现在是美国及西半球残疾人铁人三项赛的冠军。

我写这本书是为了让你们能够理解并运用书中所提到的方法，这些方法都是我这么多年，通过参加世界顶级的运动赛事以及在全球最成功的软件公司工作而学习到的。这一路走来我经历了很多考验和失败，但是我一直坚持为自己制定更高的目标，并坚持努力地达成这些目标。

我将介绍如何利用独特的“燃料目标、火焰目标和光辉目标”方法为自己制定目标，并且向你们展示如何

将这个方法运用到现实的工作、事业和生活中。在这本书中，我将深入探讨每一个能够帮助你们制定最高理想的方法，包括：设定你的极限；成为一名铁人；沿着最短路线前行；抵达终点线之前请不要停下脚步；在自己身上下赌注；激发你的核心价值；成为一名有韧性的人，以及建立意志力和以目标为中心的习惯。我将通过本书与你们分享，我如何将这些方法运用到我的运动员生涯、职业生涯以及个人事业上，同时，我还将分享我的经验教训，这样你们就可以将这些方法运用到自己的工作、事业和生活中。

我希望你们能够享受阅读本书的过程，就像我享受创作本书的过程一样，并且我希望你们的所有梦想都能成真。

第一章 我的雄心

只要我还有一丝呼吸，在我看来，我就刚刚开始。

——克里斯·杰米（Criss Jami）

对我而言，我的雄心可以帮助我战胜一切不可避免的挑战。同时，如果我们想要发挥自己全部的潜能，那么这些不可避免的挑战就是我们每一个人都必须面对的。这来源于一个想法：无论你身处何种环境，都可以实现你的雄心壮志。这又是一种领悟，无论那些批评你的人、否定你的人或者消极的人对此有什么看法，你都应该选择拥有一个无拘无束的人生。我的雄心需要我不断地相信自己，并愿意一次又一次地承担风险。

小时候，我读过一个故事，这个故事一直陪伴着我，并且将陪我度过未来的每一天。一个女人为了横渡英吉利海峡训练了很长一段时间——完成这一具有挑战性的壮举是她的目标和梦想。相比成功地攀登珠穆朗玛峰而言，能够成功地横渡英吉利海峡的人更是少之又少！自英国海岸莎士比亚悬崖附近的起点横渡至法国格里内角的终点，这样的横渡平均需要13个小时才能完成。横渡海峡的人不但需要准备好应对强烈的气流、海风和海浪——这些会迫使游泳者曲折地横渡海峡，这样就增加了游泳的距离，横渡者会变得更加筋疲力尽——而且还要准备好应对会蜇人的水母、会缠绕腿的海藻丛以及偶尔出现的塑料袋、瓶子或木板。更不用说每天会有大约600艘油轮、200艘渡轮、无数集装箱货轮以及其他船只穿越海峡。

所以，这个女人为了她的梦想努力地训练和准备着。终于，这个重大的日子到来了。她穿上泳衣、戴上泳镜，涂上一层厚厚的油脂来保护自己免受寒冷海水的伤害，然后她开始横渡。但是，尽管经过了数月的准备，她还是在游到6公里的时候提前结束了这次横渡——她所完成的长度甚至还不到总长度的1/3。

但是，她并没有气馁，而是重整旗鼓，投入更长时间进行训练，并进行了第二次尝试。这一次，她游到了12英里，但是伴随着沮丧和疲惫，她再一次选择了放弃。

这个女人决定全力以赴，为她征服英吉利海峡的第三次尝试做好准备。为了使自己的身体和精神都达到最佳状态，她比以往任何时候都努力。她确信这将是她的时刻——胜利是属于她的。

这一时刻马上就要到来了。

她在寒冷的海水中游了20多英里后，到达了离对岸仅有400米的地方。这期间她不但要与可怕的水流和蜇人的水母做斗争，还要巧妙地躲避快速移动的大小船只。

然而，她再次选择了放弃——带着无尽的疲惫和挫折感。

但是，为什么她会选择放弃呢？仅差400米她就可以实现自己这么多年以来为之努力的目标。

因为当她接近岸边的时候，浓雾开始笼罩她，这使她失去了方向感——观察不到周围的情况。并且，由于她看不到即将接近的岸边，因而不知道自己离实现目标到底有多近。我相信，如果她有看到河对岸，就可以很容易地实现距离她仅有400米的目标，这个目标简直唾手可得。被疲劳和疑惑打败后，她选择了放弃，爬上救援船，随后，她便发现原来自己离岸边这么近。到那时她才意识到自己犯了多么令人心痛的错误。

感官的局限性使她迷失了方向，这种局限性可以被称为感知局限（perceived limitation）。如果她意识到自己离目标如此之近，那么她将毫不犹豫地游完最后400米。外部环境不断侵蚀着她对自己能力的信心。当无法看清周围环境时，她面对着一个是否相信自己有能力实现目标的选择。显然，她选择了不相信自己有能力实现这个目标。

我为她感到心痛，因为我知道她一定正在经历着自我突破。想要尽可能多地看到未知的事情，就需要进行合适且专业的训练。当事情压得我透不过气来的时候——当我跑步的时候或者当我执行一个特别困难的项目的时候——我经常 would 告诉自己，还有400米就可以到达河对岸了。从她令人惋惜的故事中我学习

到，实现梦想的机会掌握在自己的手中。将精力集中在当前的任务上，准备并练习自己的认知能力，能够帮助你认识到追求对于你来说意味着什么。

当放弃似乎成为唯一的选择时，当我感到筋疲力尽时，当疼痛折磨我的身体时，当周遭的一切都尖叫着让我停止时，这个故事就会浮现在我的脑海中。当我发现自己抓着绳子的末端并且即将要放手的时候，我就会想起这个故事。我知道，虽然我无法看穿那些一直围绕着我的迷雾，但是我的目标就在眼前。我只需要排除疑惑，忽略疼痛和疲劳，保持自己集中精力不断前进，直至我最终实现为自己制定的目标。

事实上，我们都在与盲目对抗。没有人会知道在我们的生活、工作和事业中接下来会发生什么。我们都被某一种迷雾围绕着。在我们越过终点线之前，结果不是清晰的，胜利也不是必然的。我们都在自我怀疑、消极的经历和不完整的信息中不断地挣扎。但是，如果我们想要实现为自己制定的目标，那么就必须忽略那些干扰因素，并且推动自己不断向前，直到完成自己想要实现的目标。

1981年，我出生在位于美国华盛顿州安吉利斯港的约翰·沃尔什（John Walsh）和琳达·理查森（Linda Richardson）的家中。我的爸爸在院子里停放着一辆旧吉普车，它与《正义先锋》里炫酷的吉普车是同一风格的，我经常摇下车窗，并试图从外面通过车窗跳跃进去。遗憾的是，我从未成功过；事实上，在不断地尝试中我经常伤害到自己。但是，这并没有阻止我一次又一次地尝试。我发现导致我失败的原因是我的身高，所以我借用一个小型的迷你冷却器作为跳板。我从地面跳跃至迷你冷却器上，然后再次起跳，这样就可以确保让自己按照正确的方向跃进敞开窗户的吉普车中。

但是，我失算了，随之而来的是我受到了更多的伤痛。后来，我称这种心甘情愿的坚持为“优雅地失败”。当时，我真的只是喜欢这个想法，跳进一辆车并飞驰而去。但在1986年4月我的父母离异之后，我经常想要驾车逃离这里。没有任何人的离婚是容易的，而我父母的离婚过程更是格外曲折。我开始了一段辗转寄宿在不同朋友和亲戚家的日子。

在我父母离婚几个月后的一天，当我们乘坐渡轮穿过普吉特海湾时，爸爸和妹妹因为看到一只海豹在我们船边游过而显得异常兴奋——至少，当时他们在试图说服我这是真实发生的事情。我已经习惯了爸爸讲的笑话，所以我并不相信他们。我认为他们并没有看到海豹，他们只是想要一起捉弄我而已。我倔强地与他们争辩着，这里并没有海豹，而且那天我也不想再被他们愚弄。但事实上，当天离我们的渡轮不到50米处确实有一只海豹。就在那一刻，我爸爸第一次意识到我的视力有问题。

爸爸为了谨慎起见，带我去看了当地的眼科医生。我想，他认为这是一种可以很快就被治好的病，即使最坏的结果也不过是我要戴着瓶底似的眼镜去上幼儿园。所以，当时我爸爸并没有意识到问题的严重性。

医生的诊断为：我有一只“懒惰”的右眼。他建议在我正常的左眼上戴一个眼罩。这是为了迫使“懒惰”的右眼更加努力工作，以此来弥补被覆盖住的左眼，从而在这个过程中提高右眼的视力。然而，医生没有意识到的是，我的右眼其实根本看不到任何东西，所以当我的左眼被眼罩盖住的时候我就完全失明了。很快我就接受了这个治疗方法，被推入了黑暗而无聊的世界：我开始模仿剧中角色的声音来讲述《忍者神龟》的故事。但是，学习《变形金刚》里不同角色的声音却复杂得多，需要经过更长时间的努力，而我最终仍然只能做到分辨出不同汽车的声音，却无法模仿它们。在这段时间，我发现遮住眼睛反而能让我了解到更多事情。

很快这个医生就意识到眼罩对我是没有任何帮助的，但是他说他能做的也就这么多了。我们寻访了另外一位医生，他向我爸爸解释说，我是为了获得关心而假装视力有问题。安吉利斯港是一个小镇，镇子上所有人都已经知道我父母离婚的消息。所以，这个医生决定扮演一个心理学家的角色，他结合道听途说来的关于我家庭的传闻，认为我的所作所为符合他的诊断结果。我当时是一个半失明的5岁小女孩，却被这个医生在检查室里告知，我所做的一切都是为了得到他人关心。

我记得，当时爸爸把我带出了房间，我坐在走廊里，听到他在大声地与医生争吵。很快地，爸爸为我预约了一位西雅图的眼科医生。在一个周二，我没有去幼儿园，爸爸带我前往西雅图。医生用手撑开我的

眼睛，使用一种特殊的观察仪来检查我的视觉神经。当他检查我的右眼时，发现视觉神经是灰色的。正常情况下应该是粉红色的。这时，眼科医生立即就意识到，我的右眼已经失明了。经检查发现，我的左眼可以看到东西，但状况并不是很好。

接下来的事情发展很快。在那一周的周四，医生为我安排了一个紧急的核磁共振检查。检查结果显示，我已经是脑肿瘤晚期，肿瘤有高尔夫球般大小，医生立即为我安排了手术。做手术那天，我顺着医院的走廊走进了手术室，一路上医生和护士都在试图安慰和鼓励我。在我的印象中，手术灯的光若隐若现，就像电影中的场景那样，我被许多陌生的面孔包围着。

手术过后，护士们在恢复室慢慢地把我叫醒。手术伤害到了我的脑下垂体，这是一个很小的器官（大概有豌豆那么大）连接下丘脑，并位于其下方。下丘脑的其中一个作用是用来保持体内环境的稳定，即它可以保持例如体温、pH值、水、电解质等重要体征的平衡。手术伤害对我造成的影响非常明显，例如，即使刚刚喝过水，我也依然会觉得非常口渴。护士们会喂我一些冰片，但是，这并无法减轻我极度口渴的错觉。作为一个5岁的小女孩，我根本不明白这些事情。我每天仍然被束缚在病床上，每当护士往我嘴里喂冰片的时候我都会咬她，因为，我觉得这样可以帮助我从挫折中寻求解脱。我是一个生病的、心理受到创伤的，并且会时常感到口渴的小孩——除了动物的本性之外，我心中似乎已没有剩下其他东西。

我左眼的视力大幅度地降低，视野收缩到就像在通过管道看东西一样。我可以清楚地看到这条“狭窄的管道”内的事物，但丝毫看不到周围的事物。只有当一些东西离我非常近或者突然出现在我面前的时候，我才能够看见它们。我可以认出距离我5英尺范围内的人，但是，距离一旦再远一些，我眼中的图像就会迅速失焦，并且会变得越来越模糊。我经常会将通过我的管状视野看到的東西与通过纸筒看到的東西进行比较。无论是哪种方法，我能看到的仅仅是另一端的事物，而看不到眼睛两边的事物。这就像戴着眼罩的马一样。

出院后，我突然特别清楚地认识到我与其他小朋友是不一样的。这为我带来越来越多的困扰，尤其是当有人试图给予我差别对待时。我不喜欢在课堂上被隔离，更讨厌在体育课上被老师安排独自活动。当其他小朋友们开心地玩篮球时，我就只能坐在场边，或者堆叠着石头，或者做一些简单基础的活动。即使在当时那么小的年纪，我也觉得这是一种屈辱。这让我觉得自己是个二等公民，我无比讨厌这种感觉，但这反而激起了我的雄心壮志。

直到1994年，我的视力仍然保持在5岁时手术过后的水平。然而，在我13岁那年，因为一些药物治疗和术后疤痕造成的并发症，使我在一天之内失去了自己仅剩的全部视力。由于受到损害的是神经系统而不是眼睛本身，因此不会造成眼睛外观上的瑕疵。这就是为什么我看起来不像是一个盲人。我的右眼可以正确地追踪到正在说话的人，并且我已经很多次在不同的场合被告知，我右眼“看到”的就是正在说话的人。然而，奇怪的是，我的右眼其实是完全看不到东西的。但是，我的左眼仍然是一只“有自己的想法”并且“想要周游世界”的眼睛。它可以在任何给定的时间看向任何方向，并且，通过这只眼睛我仍可以看到一丝亮光。

在我完全丧失视力之前，已经计划要争取提早从高中毕业——不仅仅是为了尽早进入大学，而且为了摆脱我对家人的怨恨，这股怨恨伴随着我的整个成长过程。我知道进入大学就相当于获得了通往幸福生活的门票，所以我努力地学习。我赢得了州级作文比赛，并且参加了优生数学测试——我所做的所有努力都是想要为自己创建一份优秀的简历，同时，这样也会让我加快进入大学的步伐。如果我的付出能够得到回报，我就可以跳过六年级、七年级和八年级的数学，并且将有可能顺利地在16岁高中毕业。

但是，丧失视力之后，我感觉自己好像失去了一切机会。我从班里名列前茅沦落到艰难地阅读着盲文版《镜中的陌生人》。我感觉自己的数学天分已经消耗殆尽，并且我确信我的所有潜力都已经被“熊熊大火”吞噬掉了。而我对自己的未来的希望也已经变得暗淡模糊。我无法相信的是，仅凭一些工具和技术就能够帮助我度过人生最艰难的时光。我现在拥有的仅剩因为失去潜力而感到的无限悲伤。当我的同龄人在接受高等教育、进入职场并拥有成功的人生时，我想我注定要永远坐在场边，堆叠着石头度过余生。

在我完全失明之前，我读过理查德·利基（Richard Leakey）写的关于人类起源的书，这让我想要成为一名古人类学家。但是在我失明之后，我不知道自己还能做些什么。盲人学校曾经给我们安排了一天职业日，让我们去观察盲人是如何工作的，然而，让我感到震惊的是，我们在那一天观察的所有盲人都从事着非常平庸的职业。其中，一个女人每天在办公室里工作2小时。在这2小时里，她接听电话并向接待人员口述信息。她没有真正的工作职责——公司之所以聘用她完全是为了帮助她，并且在公司的细心照料下会让她更加觉得自己是一个有用的人。作为一名14岁的少女，我已经可以看到自己的未来将会沦为什么样子——只能为社会做出自认为“伟大的”贡献。这样的前景打击了我在很多层面上的自我认知。

学习盲文很困难，这使我觉得浪费了一天又一天，我沉浸在丧失前程的悲痛中。我陷入了绝望，并且开始尝试用香烟、酒精和毒品来麻痹自己。事实证明，那段时间我确实非常忙碌——我似乎在努力使自己变得无药可救。在我开始相信并接受自己的无可救药之前，受到了来自多方的劝阻。那段时间，我始终坚信自己的努力最终都将会以失败告终，所以在有些情况下，当我决定用我的一生去做一些积极的事情时，我会亲手毁掉自己为之所付出的努力。并且，每一次失败的尝试都让我更加坚信，我确实无法做到那些事情。是我让自己“学习”怎样变得无药可救，并且我在很长一段时间里都维持着这样一种状态。

对任何事情都不抱希望的态度，让我行走一条破碎的道路上。与此同时，我也在不断地挑战着权威。对我来说，生命已经“结束”了，所以，对于我不愿再去努力尝试的事实，也不需要再向任何人隐瞒。我因为吸烟、喝酒这类违规行为被停学5次，之后，因为携带各种毒品去学校，我被华盛顿州盲人学校开除了。

由于华盛顿州盲人学校拒绝接受我回去继续上学，我便跟随爸爸搬到了加拿大安大略湖南岸的一所房子居住。称我们搬进的地方是“房子”似乎并不贴切，它实际上只是一间没有暖气的小农舍。从来没有人可以在那样的“房子”里生活一整年——但是我们做到了。值得庆幸的是，爸爸对于我的任何抱怨和自怨自艾都是绝对不能容忍的。他之前一直在木制品行业工作，我们搬去加拿大的另一个原因是20世纪80年代中期美国的环境立法导致伐木方式的改变，进而致使木制品行业的萎缩和工作机会的减少。

搬家后，我想要学习打棒球。爸爸在邻居们的热情鼓舞下，坚持陪我练习棒球，然而，他总是会不小心将棒球扔到我的脸上。我从来没有真正学会仅靠听觉来设法接住棒球，然而我永远感激他愿意陪我不断练习。虽然棒球练习让我的脸经常受伤，但是，在我失明的情况下，它也帮助我训练了快速的反应能力。在这个过程中，我发现自己其实并没有那么脆弱。受伤已经成为我生活的一部分。虽然我从来没有接到过球，但每当我更接近一些的时候，我和爸爸都会感到无比兴奋。这些瞬间帮助我看到了，自己与其他同龄人之间并没有什么不一样。

我进入当地一家普通高中读书，是位于安大略省布兰德河边的W.C.Eaket中学。在读二年级时，我感到自己在学习上总是进一步退两步。这使我的雄心壮志在黑暗的绝望中闪烁不定，与此同时，我的“好朋友”却变成了一只站在我肩膀上的小恶魔，它奚落着我，让我意识到：许多我过去能做到的事情现在却做不到了。这让我陷入了深深的不安和混乱的情绪当中。

一个十几岁的女孩儿和她的单身爸爸生活在一起时肯定会产生冲突，然而，每当我与爸爸之间产生这样典型的冲突时，他总是愿意直接地跟我谈论这些问题。爸爸可以凭借他的机智迅速找到问题的要点，而且，他从来不会对我大声喊叫。我对于他的直接沟通也会做出很好的回应。他帮助我从学校获得了一些帮助，我开始学习盲文数学，并且学习使用一些当时的电脑系统和盲文笔记设备。

这样的转变使我获得了前进的动力。我看到了一个更好的自己，同时，我也认识到，我可以并且应该为自己制定一些目标。我深深地感觉到一股强烈的愿望，想要去拯救自己的人生，但是，当前我还在计划阶段，还未采取任何有效的行动。因此，我想要进入优生班，证明我是有天分的，并且能够禁得住时间的考验。我愿意周期性地做一些尝试，让事情变得更好。我知道自己是有能力的，只是被自己不堪重负的悲惨情况阻塞了道路。

在高中时我只有为数不多的几个真正的朋友，我感觉自己就像被遗弃了一样。因此，我想要交到更多的朋友，当时学校中有各种各样的俱乐部、体育活动及其他活动可供我选择。最终，我决定加入当时只有

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

文档名称：《内心强大是一种怎样的体验》[美]帕特里夏·沃尔什（Patricia Walsh）著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/1254.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

