

10道障碍就像10把利剑，既可伤人也会害己。关键就看你怎样去把握。只有理顺了思路，人生路上才能走得顺畅，才能顺利到达幸福的终点。

人生最该越过的

10道障碍



方 道◎编著

失败者的脑子里存在一些习惯思维造成的认知误区，
这些误区就成了人生之中无法逾越的障碍。

成功没有绝招，只需要把看似简单、早就应该知道的事情，
及其背后的道理想明白即可。



 中国时代经济出版社

013067916

B848.4
769

方道◎编著

人生最该越过的

10道障碍



北航

C1675556

B848.4
769



中国时代经济出版社
北京

010580810

图书在版编目 (CIP) 数据

人生最该越过的 10 道障碍 / 方道编著. -- 北京 :
中国时代经济出版社, 2013. 10
ISBN 978 - 7 - 5119 - 0577 - 2

I. ①人… II. ①方… III. ①成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 246829 号

书 名: 人生最该越过的 10 道障碍
作 者: 方 道

出版发行: 中国时代经济出版社
社 址: 北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼
邮政编码: 100069
发行热线: (010) 83910203
传 真: (010) 83910203
网 址: www.cmepub.com.cn
电子邮箱: zgsgdj@hotmail.com
经 销: 各地新华书店
印 刷: 北京溢漾印刷有限公司
开 本: 787 × 1092 1/16
字 数: 180 千字
印 张: 16
版 次: 2013 年 10 月第 1 版
印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷
书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0577 - 2
定 价: 29.80 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

中国时代经济出版社
京外

P前言

reface

人的一生不可能总是一帆风顺的，在不同的年龄阶段，总是会碰到不同的困难、挫折和障碍。在寻求成功的道路上，出现或多或少的障碍是很正常的事，然而令人遗憾的是，人们在面对障碍时并非都能采取正确的方法从容应对，所以，他们才在障碍面前手足无措，止步不前。

思想的高度决定着行为的高度，失败者的一个重要原因是——他的脑子里存在一些习惯思维造成的认知误区，这些误区成了他人人生之中无法逾越的障碍。成功没有绝招，只需要把看似简单、早就应该知道的事情及其背后的道理想明白即可。

生活是自己创造的。每个人都会时常面临生活、工作和社会的各种各样的问题。每个人的处世方法、工作态度、努力程度、思维方式和心态信念等决定了其一生的成败。不论干什么，每个人都希望自己能够成功，都试图尽量避免失败或走弯路。

很多人总是羡慕别人出人头地，做人中之雄，抱怨命运不公，自己的人生旅途太多羁绊。殊不知，每个人都是命运的主宰，都可以过自己想要的生活。只不过，生活中的很多事情还没有弄清楚。



前言

Preface

面对生活、面对事业、面对爱情，只有理顺了思路，才能走得顺畅。

本书总结了影响人生的10道障碍，基本涵盖了在追求成功的过程中人们所遇到的主要问题。本书列举的这10道障碍就像10把利剑，既可伤人也会害己，关键就看你怎样去把握。本书以全新视角，配合经典案例，深刻阐述了人生最该越过的10道障碍，希望读者能够借鉴本书，驾驶着属于自己的人生之舟，去开创幸福、开创未来！只有理顺了思路，人生路上才能走得顺畅，才能顺利到达幸福的终点。

作者

2013年6月

C 目录 Contents

① 第一道障碍 孤芳自赏——不把自己当普通人

现实中总有那么多的不如意，梦想中辉煌的人生遥遥无期，成功者头上的光环让你感觉到刺眼和妒忌。不必觉得自己有才无处施，是金子在哪里都会发光。孤芳自赏只会让你陷入人生障碍。何妨在内心深处向自己大胆地承认：我本来就是个小人物，我要享受属于小人物的所有快乐。

1. 不是某人烦你，是你拿某人的言行烦恼自己 2
2. 让空气洗刷心房 4
3. 了解自己才能去了解别人 7
4. 自是不归归便得 10
5. 花残月缺亦是景致 12
6. 曾经拥有的不要忘记，已经得到的更加珍惜 14
7. 别害怕袒露自己的缺陷 17
8. 时刻自省：我是谁 20

④ 第二道障碍 以偏概全——门缝里把人看扁

有的人喜欢从门缝里看人，以偏概全，说明自己心胸狭窄，也是因为自己有私心，不服人。你在“门缝里”看人，同时也在别人心目中留下了自己矮小的、猥琐的、扭曲的投影，这几乎是步入社会后人人都会犯的错误，也是人生道路上的一道障碍。

1. 仰视身边的小人物 24
2. 看自己要看得合乎中道 27
3. 相貌代表不了能力 29
4. 不是只有你才是聪明人 32
5. 条条大路通罗马 34
6. 贪便宜断送自己的前程 37
7. 对身边的小人物施以恩惠 39
8. 千万不可小瞧人 42

④ 第三道障碍 规行矩步——一条老路走到死

在复杂的现实生活中，做人做事不能总按着自己的老思路走，因为不是所有的人都会按照牌理出牌，如果你一味地死守一法，不仅会吃大亏，更会导致在人生的障碍前停止前进的脚步。所以你必须学会根据各种客观情况制订策略，因事而变。

1. 忍都不会，何谈处世 46
2. 不求回报的给予才是你的风格 48
3. 不“吃掉”别人就会被别人“吃掉” 51

4. 别让赞美蒙住了双眼	53
5. 不只要感谢对你有帮助的人	56
6. 即使是善意的迁就也要有底线	58
7. 巧妙应对恶意挑衅你的人	61
8. 只求无愧我心	64

④ 第四道障碍 心存侥幸——等着天上掉馅饼

生活中，很多人内心深处都藏着一种不劳而获的渴望，希望彩票中奖，希望捡到巨款，希望突然升迁……然而世界上是不会有这种天上掉馅饼的美事的。如果哪一天真掉下来个“馅饼”，那里面也多半包着毒药。所以别让侥幸心理成为你人生的障碍，无论你希望自己的人生是成功的还是幸福的，都要靠自己努力去争取。

1. “馅饼”背后的陷阱	68
2. 抓住机会女神的头发	71
3. 你就是自己的上帝	74
4. 一步一个脚印地登攀高峰	77
5. 停止托腮流口水的空想	79
6. 坚持自己的目标	81
7. 机会不是等来的，而是需要自己创造	84
8. 吃自己的饭，滴自己的汗	87

⑤ 第五道障碍 自以为是——大事好冲动，小事不思考

人们总会因为自以为是的冲动，做一些让自己咬牙切齿的后悔事。人们之所以会后悔，就是因为想得太少，面对问题时不够沉着冷静。要



知道行动比思维快的结果往往将导致一团混乱，人生没有草稿，不能重新再来一遍，世上没有治后悔的药，错过的将永远失去。因此，生活中我们想到的一定要做到，没想到的一定要多三思而后行。

1. 冲动是魔鬼，要坚决抵御 92
2. 找到生活的智慧 95
3. 错误不可一而再，再而三 97
4. 把握人生的关键 100
5. 怜惜身边的景色 102
6. 别让石头砸了自己的脚 104
7. 享受生活，放飞自己 107
8. 误会生活中不能承受之重 110
9. 牢记，祸从口出 112

④ 第六道障碍 势力之交——不因荣辱保持道义

诸葛亮曾经说过：“势力之交，难以经远。士之相知，温不增华，寒不改弃，贯四时而不衰，历坦险而益固。”然而能够达到不因荣辱而仍能保持道义，与人坦诚相交这种修养的人毕竟太少，或者说根本没有。纯粹只讲道义而不顾势利的交往，不是人际交往的常态，而是人生中的一道障碍。所以不要太相信别人，多一点防人之心总是不会错的。

1. 见人三分话，不可全抛一片心 116
2. 警惕人性阴暗的一面 118
3. 找到可靠的朋友才依靠 121
4. 互相“利用”是一种良好互动 123
5. 警惕心胸狭隘的人 126

6. 远离身边的长舌妇	128
7. 没有人不为自己着想	132
8. 认清笑里藏刀的那张脸	134
9. 不见熟人不发财	138

④ 第七道障碍 利欲攻心——贪婪成了自己的名片

很多人都认为：人生在世，不过“名利”二字。于是为了金钱，为了权力，他们苦苦钻研，疲于奔命。这样一来，他们就错过了很多美好的事情，在为了金钱患得患失的时候，他们错过了与家人共享天伦的欢乐；为了权力与人钩心斗角时，他们没能享受到生活的自在与悠闲。其实名利不过是身外之物，生不带来，死不带去；也不是衡量生命质量的标准。对我们来说，享受生活才是最重要的。

1. 别弄得自己身心疲惫	142
2. 钻进钱眼就像犯人扛枷锁	144
3. 安适的生活比金钱更重要	148
4. 幸福的真谛是快乐，快乐源于知足	150
5. 别让贪婪谋杀了你的幸福	153
6. 身外之物不必太在意	156
7. 控制你的欲望，收获你的幸福	159
8. 没有比你自身本身更重要的东西	162

④ 第八道障碍 想法天真——每个人都是救命稻草

坎坷人生路上，每个人都盼望能有贵人相助。遇到困难时，贵人会帮你一把，晋升受阻时，贵人会拉你一下……但贵人都是些什么人呢？



领导、亲戚、朋友？未必。贵人也可能是素不相识的陌生人，是专门找你麻烦的人，甚至可能是对你心怀敌意的人。不要以为贵人一定是好人，很多时候好人成不了贵人。所以不要把贵人的范围划得太窄，这样做不利于你获得贵人的帮助。

1. 拥抱你的竞争对手 166
2. 热心的陌生人 169
3. 难缠角色需重点剖析 171
4. 警惕戴着“贵人”高帽的人 174
5. 看清扶你的人的那张脸 177
6. 名人是最好的贵人 180
7. 擦亮双眼找贵人 183
8. 对另类的人需另眼相看 186

④ 第九道障碍 人云亦云——重复别人做过的事

做人做事时，我们总是习惯于顺着已成规定的习惯走，说着人云亦云的话，重复着别人做过的事，结果往往很难取得成功，所以我们应该拥有一套独特的做事思路和具有自己特色的做人方法，然后你会发现，比起“阳关道”来，“独木桥”也许更好走。

1. 不给自己留后路 190
2. 一条路上走不通时须改变思路 193
3. 不可能只是掩饰你无能的借口 195
4. 出头的椽子易烂 199
5. “阳关道”叫别人去走吧 202
6. 用“鸡肋”做大餐 205

7. 弯路上亦有不菲的收获	208
8. 尝试一下反向思维	210
9. 迂回战术让你眼前柳暗花明	214

④ 第十道障碍 朝三暮四——吃着碗里看着锅里

人们总是容易因爱伤风，为情感冒，昨天还在发誓“执子之手，与子偕老”，今天就已经“恩情中道绝”了。还有很多人，结了婚以后，才发现对方并不适合自己，结果，一场婚姻毁了两个人……其实你早该知道这个人是不是你的最爱。爱情是需要你精心呵护的，不要把它当作一件理所当然的事情。在爱情的路上，我们可能会遇到风雨，历经坎坷，但只要两个人能够相互宽容，相互扶持，我们就一定能走到幸福的彼岸。

1. 不需暗恋，只需表白	218
2. 选择了幸福，也选择了责任	220
3. 给枯燥的生活加点爱情调味剂	223
4. 爱情经不起你再三考验	226
5. 夫妻“鹊桥”长相会	229
6. 爱与不爱都没有借口	232
7. 搞清楚你的那种情愫	234
8. 路边的野花不要采	237
9. 包容背叛你的爱人	240





第一道障碍

孤芳自赏

——不把自己当普通人

现实中总有那么多的不如意，梦想中辉煌的人生遥遥无期，成功者头上的光环让你感觉到刺眼和妒忌。不必觉得自己有才无处施，是金子在哪里都会发光。孤芳自赏只会让你陷入人生障碍。何妨在内心深处向自己大胆地承认：我本来就是个小人物，我要享受属于小人物的所有快乐。

1. 不是某人烦你，是你拿某人的言行烦恼自己

有一天，女王独自到花园里散步，使她万分诧异的是，花园里所有的花草树木都枯萎了，园中一片荒凉。原来橡树由于没有松树那么高大挺拔，因此轻生厌世死了；松树又因自己不能像葡萄那样结出许多果实，也嫉妒而死；葡萄呢？则哀叹自己不能像桃树那样开出美丽的花朵，于是也死了；其余的花草树木也都是因为自己的平凡而垂头丧气，只有一株细小的忘忧草在茂盛地生长。女王很奇怪为什么平凡到不能再平凡的忘忧草会如此地乐观，小草说：“女王啊，我知道自己是一株平凡的小草，所以就从不寻烦恼，要去变成一棵大树或别的什么。”

事实证明，世界上只有百分之二的人能够得到了不起的成功，而百分之九十八的人只能是平平常常的普通人。有些聪明能干、有远大抱负的年轻人总是瞧不起那些平凡过日子的人。他们认为这些人“没出息”、“微不足道”“活得没意思”，而当他们发现自己奋斗失败、无所作为，面对和常人一样平淡无奇的生活时，他们就会觉得生活无聊透了，因而生出了无尽的烦恼。

宋宇卓毕业于某名牌大学，学识渊博，心高气傲，毕业后他没有像同学们那样找个大公司去上班，一步步赢得晋升，因为他有更远大的目标：自己创业，并逐渐将公司做大做强，直至跨入世界一流企业行列。在家人的支持下，宋宇卓开始了他的创业历程：他办过网上连锁商店，卖过电脑，开过会计服务公司……两年下来，宋宇卓一事无成，而他昔日的同窗们都已成为经理级的人物。家里人对他们这样乱折腾实在看不下去，就逼着他去报考了公务员。宋宇卓被分配到某环保机关担任文职工作，但这份工作显然不能让他满意，他抱怨工作烦琐，认为这样做下去

也不会有什么前途，于是他每天都在烦恼着，为理想与现实的落差而痛苦着。

生活有目标，想出人头地，可以说是一种相当积极的心态，可是这必须建立在对平凡生活的肯定之上。唯有对平凡生活的肯定，才能让人更发愤向上。相反地，如果对平凡生活的状况一直抱着不满的态度，那么想出人头地的想法，反而会给你带来负面的影响。

现实生活中，还有许多个“宋宇卓”，他们无法接受平凡的生活，更不懂得从平凡中找出伟大，因而他们的“远大理想”带给他们的通常是烦恼而不是希望。

其实，做一个平凡的小人物也并没有什么不光彩的。生活中我们常常忽略了小人物，可小人物并非是愚人蛮者，恰恰相反，多是些能工巧匠。人人都有自己的生活方式，小人物没有大人物的辉煌，但却有自己平实的欢乐，我国著名物理学家钱学森对此深有体会。他不是专职搞教育工作的，但是，他很懂得教育之道。他不仅把渊博的知识传授给学生，而且善于做学生的思想工作，善于用先人的哲理启发学生。

当时，有个别学生因专业不对口而引起思想波动，认为从事火箭导弹事业是大改行，所学非所用，搞不出什么名堂来，白白贻误了青春，而原想搞本行当个“大科学家”、“大人物”的梦想破灭了，因而，不安心学习。这个问题虽说是存在于个别人身上，但是，这种认识容易在其他人身产生共鸣。因为，搞火箭和导弹对于绝大多数学生来说，都是“专业不对口”的。

钱学森了解到这个情况之后，便在一次谈心会上，讲了一些富有哲理、幽默风趣的话，产生了很好的效果。会上，他教育学生说：“我想，当人类还生活在伊甸园的时候，是分不出什么大人物和小人物的。只是人类自己渐渐地感到大家都是一般高低的生活太乏味了，于是，才有人站在了高处，成了大人物。人群里便有了大人物与小人物。

“其实，少数大人物的存在，首先是因为有千千万万不显眼的小人物的衬托而存在的。时常是小人物成就着那些大人物。小人物就像池塘

里的水，大人物就像浮出水面香气袭人、亭亭玉立的荷花。试想，没有水，荷花何以生存！

“人们往往只看到少数大人物的作用。实际上，在日常生活和平凡的事业中，小人物比大人物更不可少。虽说不想当元帅的士兵不是好士兵，但是，如果每一个士兵都想当元帅的话，那支军队肯定是无法打仗的。拿破仑再厉害，真正动刀枪的还是成千上万的士兵。”

正如钱学森所说，有了小人物的安分，才成就了大人物的辉煌。大人物蓝图一描，众多勤恳的小人物努力为之工作，成绩便被一点一滴地造就出来。成绩辉煌之后，大人物更有了资本，于是靠着一丝思想的灵感，继续推动着世界前进的脚步。

一个站在山顶上的人和一个站在山脚下的人，所处的地位虽然不同，但在两者的眼中所看到的对方却是同样的大小。所以如果你是一个平平常常的小人物，那就千万不要妄自菲薄，不要自寻烦恼，不要因为仰慕大人物头上的光环而忽略了自己的生活。

2. 让空气洗刷心房

上帝用金杯子、水晶杯子、木杯子装了水来招待三位客人。用金杯子喝水的人放下杯子后得意地说：“感觉很高贵！”用水晶杯子喝水的人惊喜地表示：“水的颜色太美了！”用木杯子喝水的人喝干了最后一滴水，然后微笑着说：“水很甜！”上帝也笑了：原来平凡中人们才能真正地体味生活的真正滋味！

平凡会让你更懂得珍惜自己的所有，更懂得享受生活，你也就更能体味到生活的幸福滋味！

雪是一个细致的、朴素的女孩，是个大学二年级的穷学生。一个男

生喜欢她，但同时也喜欢另一个家境很好的女生。在他眼里，她们都很优秀，也都很爱他，他为选择自己的另一半很犯难。有一次，他到那个很穷的女孩家玩，当走到她简陋但干净的房间时，他被窗台上的那瓶花吸引住了——一个用矿泉水瓶剪成的花瓶里插满了田间野花。

他被眼前的情景感动了，就在那一刻，他选定了谁将是他的新娘，那便是摆矿泉水花瓶的那个女孩。促使他下这个决心的理由很简单，那个女孩子虽然穷，却是个懂得如何生活的人，将来，无论他们遇到什么困难，他相信她都不会失去对生活的信心。

宁是个普通的职员，生活简单而平淡，她最常说的一句话就是：“如果我将来有了钱啊……”同事们以为她一定会说买房子买车，她的回答却令人们大吃一惊：“我就每天买一束鲜花回家！”“你现在买不起吗？”同事们笑着问。“当然不是，只不过对于我目前的收入来说有些奢侈。”她也微笑着回答。一日，她在天桥上看见一个卖鲜花的乡下人，他身边的塑料桶里放着好几把雏菊，她不由得停了下来。这些花估计是乡下人批来的，又没有门面，所以花便宜得要命，一把才5元钱，如果是在花店，起码要15元！于是她毫不犹豫地掏钱买了一把。

她兴奋地把雏菊捧回了家，在她的精心呵护下这束花开了一个月。每隔两三天，她就为花换一次水，再放一粒维生素C，据说这样可以让鲜花开放的时间更长一些。每当她和孩子一起做这一切的时候，都觉得特别开心。一束雏菊只要5元钱，但却给宁和家人带来了无穷的快乐。

琳是某大型国企中的一名微不足道的小员工，每天做着单调乏味的工作，收入也不是很多。但琳却有一个漂亮的身段，同事们常常感叹说：“琳要是穿起时髦的高档服装，能把一些大明星都给比下去！”对于同事的惋惜之言，琳总是一笑置之。有一天，琳利用休息时间清理旧东西，一床旧的缎子被面引起了她的兴趣——这么漂亮的被面扔了实在可惜，自己正好会裁剪，何不把它做成一件中式时装呢？！等琳穿着自己做的旗袍上班时，同事们一个个目瞪口呆，拉着她问是在哪里买的，实在太漂亮了！从此以后，琳的“中式情结”一发不可收拾：她用小