

Toward

骑进人生挑战的逆风里



JAWAD YOUSOFI



Toward

骑进人生挑战的逆风里

J A W A D Y O U S O F I

献给今夜
每一个逆风骑行的人。



逆风





逆风

每个骑行者都懂风。

有些日子，风从背后推着你。

你在飞。

你觉得自己很强。

你以为这全靠你自己。

另一些日子，风迎面直吹。

每一次踩踏都很费力。

路显得比实际更长。

大多数骑行者都咒骂这样的风。

有些人掉头回家。



但去问问骑了很多年的人，
他们的双腿是在哪里练成的。

他们会指向风里。

风不是来拦住你的。
它是来塑造你的。

这本小书讲的就是这阵风。

身体里的风。

心智里的风。

心灵里的风。

还有一个简单的问题。

我们应该怕它吗？

风





一 · 风

挑战，就是向你要的
比你此刻拥有的更多。

一道坡。

一次失去。

一副不再像从前那样听话的身体。

一场你一直拖着没谈的对话。

一个还没有答案的问题。

生活不会问你准备好了没有。

它只管开口。

看看四周。

活着的东西，没有一样不经阻力就能长大。



种子从厚重的泥土里往上钻。

河流在石头间开出自己的路。

树把最深的根，
扎在风最猛的地方。

泥土不是种子的敌人。

石头不是河流的敌人。

它们就是旅程的形状。

你也是这样。

你面前这件难事，

并不说明哪里出了错。

它说明你还活着，

还在成长。

二

恐惧





二 · 恐惧

恐惧总是先到。

在念头之前。

在计划之前。

胸口发紧，心跳加快，一个声音说：回头吧。

这不是软弱。

它很古老。

恐惧让我们的祖先活了下来，

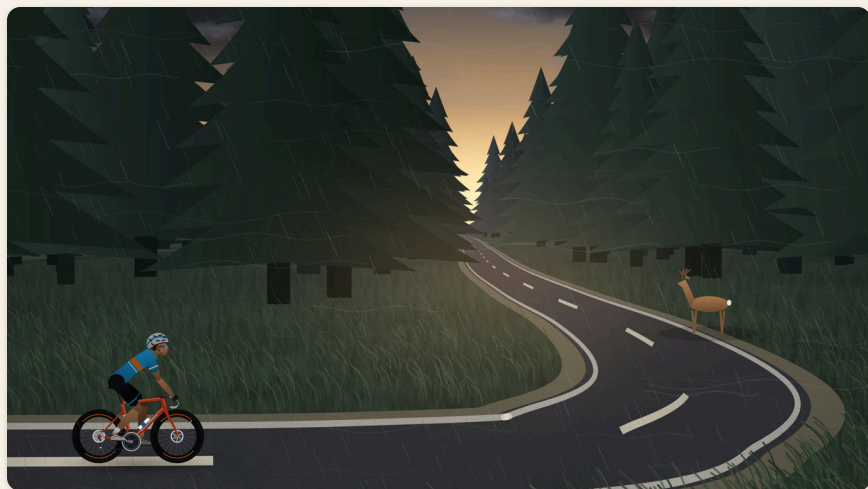
活得够久，才有了今天的你。

所以问题不在于恐惧会不会来。

它会来。

问题在于，它敲门的时候，

你怎么做。



把恐惧当作一个信使。

打开门。

听听它带来的消息。

然后让信使继续上路。

有些消息是真的。

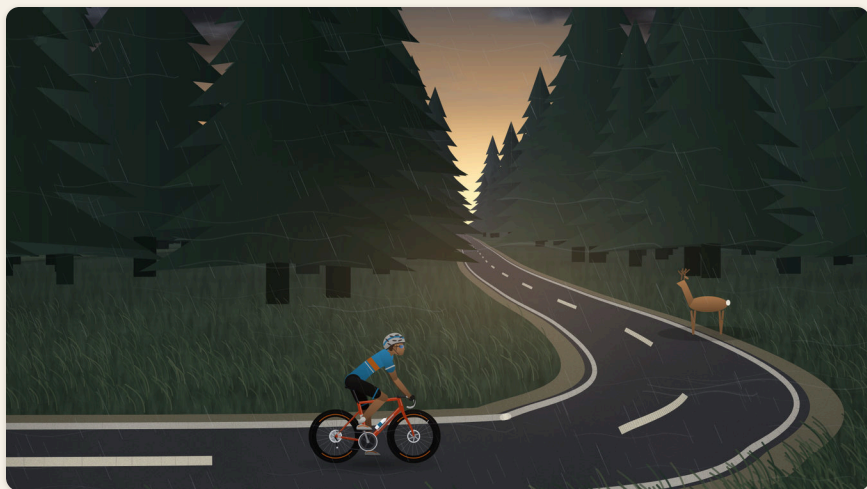
冰太薄了。

今晚的路太黑了。

你的身体需要休息。

这样的恐惧在保护你。

谢谢它，听它的。



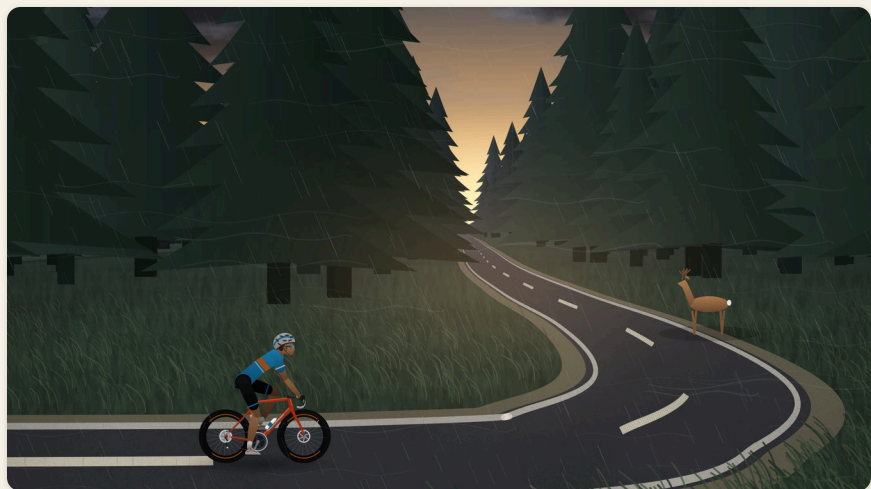
另一些消息是老故事。
你还不够好。
他们会笑你。
现在开始太晚了。
这样的恐惧并不保护你。
它只会让你的世界变小。

学会分辨，
风就少了一半。

我们应该害怕挑战吗？

尊重它。
为它做准备。
向它学习。

但别让它握住车把。



勇敢的人和你一样害怕。
他们只是带着恐惧，
照样迈出下一步。



三

身体





三 · 身体

我们最初的挑战，住在身体里。

看一个小女孩学走路。

她摔倒。

她站起来。

她又摔倒。

几百次。

没有人教她害怕地板。

她只是再站起来，

因为整个房间都在等她。

不知从哪一天起，我们忘了这件事。



肌肉的成长，和她学走路一样。

向它多要一点点。

让它休息。

它会变得更强大。

爬坡是训练。

休息时，力量才扎下根。

两样都需要。

后来有一天，身体变了。

一次受伤。

岁月。

某个早晨，坡比从前更陡了。

挑战在这里转了个弯。

不再是更用力地踩。

而是学会倾听。



疼痛是一种讯息。
尊重它。
有时，迎向就是向前。
有时，是放慢速度，
请人照顾你，
再从你所在的地方重新出发。

坡来了，
就换一个轻一点的挡。
这不是放弃。
这是智慧。

呼吸。
把步子放小。
让车轮继续转。



坡顶，
和坡底一样，
都是一圈一圈骑到的。



四

心智





四 · 心智

心智是路上一个奇怪的旅伴。

它能把一个小坡，
看成一座大山。

你还没出发，
它就在预演摔倒。
路早已往前走了，
它还在重放旧日的失败。

我们害怕的事，大多从来没有发生。
可我们却提前付了账，
一夜又一夜。



所以，慢下来，看看那份恐惧。

给它起个名字。

把它写在纸上。

很多恐惧，

一放到日光下就缩小了。

然后只问一个问题。

下一小步是什么？

不是整条路。

只是下一次踩踏。

失败会来。

让它教你，而不是定义你。

每一个骑到终点的人，

都曾在路上某处摔倒。



批评会来。

取有用的。

其余的，留在路边。

不确定会来。

你不必看清整条路，
才能骑好眼前这一段。

如果心里的重担

压得太久，

就伸出手。

找朋友。

找家人。

找懂得帮助人的专业人士。

求助不是后退。

它是另一种迎向。

五

心灵





五 · 心灵

最深的风，没有坡可爬。

一次失去，留下一间安静的屋子。

一段日子，什么都显得没有意义。

一个夜里反复回来的问题。

为什么？

在这里，更用力并没有用。

在这里，迎向意味着更柔软的东西。

迎向寂静。

迎向问题本身。

迎向那颗正在疼的心。



和它坐在一起。

和它一起呼吸。

让它有多大就多大。

河流不和石头争斗。

它陪着石头，

日子久了，便找到穿过去的路。

看那些一起往南飞的鸟。

一只飞在最前面，

替其他的鸟挡风。

它累了，就退到后面，

另一只飞上前来领头。

没有一只鸟独自飞完全程。

你也不会。



今夜，某处有人正迎着同样的风骑行。

也有人早已骑过这阵风，

让这条路好走了一些。

有一天，你也会为别人这样做。

这就是每个挑战里藏着的礼物。

它教会你的，

你可以传下去。

六

迎向





六 · 迎向

那么，我们怎样迎向它？

不是一下子。

像骑行者爬坡那样。

像孩子学走路那样。

像河流奔向大海那样。

转身，面对它。

你逃跑的时候，

风在背后显得更响。

转过身，看一看。

它往往比它发出的声音小。



说出它的名字。

身体、心智，还是心灵？

那道坡，到底是什么？

呼吸。

迈出第一步前，慢慢吸一口气。

呼吸一直和你在一起。

它是你第一个可以站稳的地方。

迈出最小的一步。

小到几乎有点可笑。

小小的步子，连成整条路。

换挡。

不必每道坡都全速去骑。

调整不是放弃。



和别人一起骑。

轮流领骑。

一起分担风。

让别人带你一阵，

轮到他们时，你再带他们。

休息，但不放弃。

停下来喝口水，不是骑行的终点。

偶尔回头看看。

看看你已经骑了多远。

你身后的路，

证明你能做成难事。

前方的路





前方的路

风还会再来。

它总会来。

在身体里。

在心智里。

在心灵里。

它来的时候，

让它吹在你脸上。

让恐惧把它要说的话说完。

然后低下头，

找到你的呼吸，

再踩一圈踏板。



你不是在和生活对着骑。

你是在骑进生活里。

你遇见的每一个挑战，
都在把你带往一个地方，
一个顺风时
你永远到不了的地方。

迎向。

永远迎向。

Grand 系列

小小的书，免费赠阅。

少读一些，多活一些。

Grand · Breath · One Circle

Radiating Heart · Seed · Pendulum

No One Takes It · The Echelon

Gathered · Whirl · Toward

关于本书

Toward · 骑进人生挑战的逆风里

作者 Jawad Yousofi，在 AI（Anthropic 的 Claude）协助下写成。本书的构想、愿景与核心，皆出自作者本人。本书在 AI 协助下由英文译出。

© 2026 Jawad Yousofi。本书采用 Creative Commons 署名-非商业性使用-相同方式共享 4.0 许可协议（CC BY-NC-SA 4.0）。在注明出处、并以相同协议发布的前提下，你可以出于非商业目的自由复制、分享和改编本书。

书中的画作是为本书一幕一幕画成的：一位骑行者，一条路，穿过田野、河流、森林与群山不断变换的世界，一页比一页更强壮。所有插图均为本书原创。

许多书的书名里都有 Toward 这个词。本书与它们并无关联。

creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0

jawadyousofi.com

