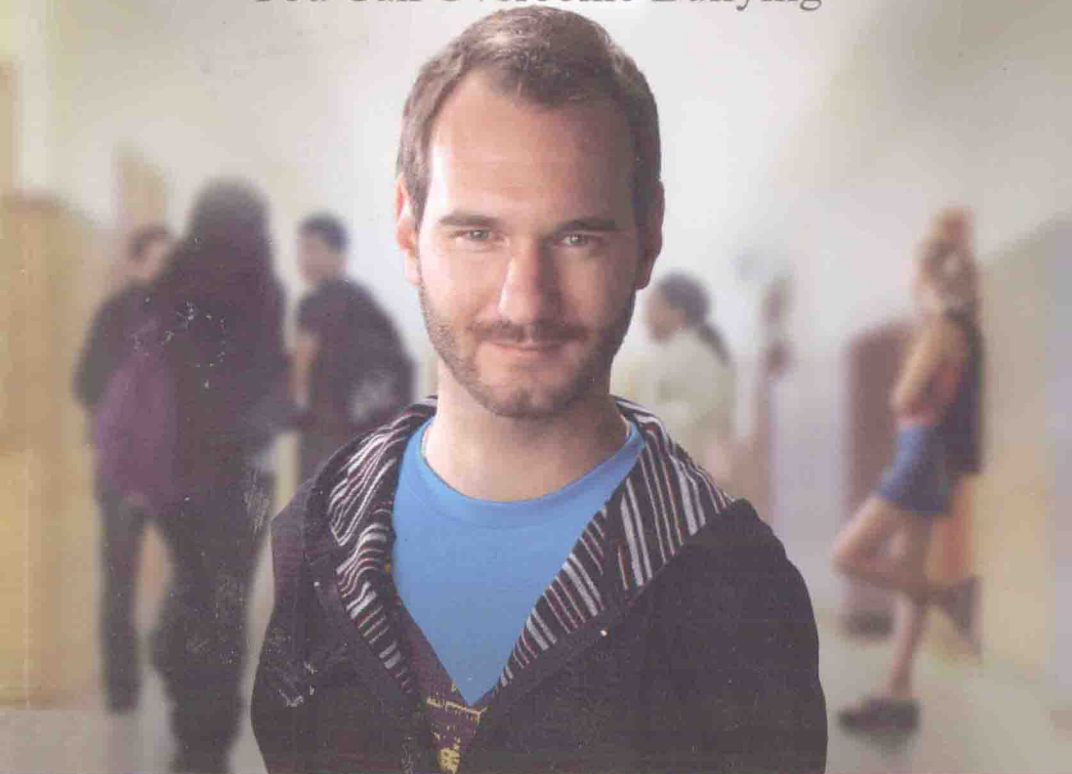


STAND STRONG

You Can Overcome Bullying



谁都不敢欺负你

那些没有彻底击垮你的东西，只会让你更强大

(澳大利亚)力克·胡哲 著
吴果锦 译

天津社会科学院出版社



谁都不敢欺负你

那些没有彻底击垮你的东西，只会让你更强大

STAND STRONG

You Can Overcome Bullying

(澳大利亚) 力克·胡哲 著

吴果锦 译

图书在版编目 (CIP) 数据

谁都不敢欺负你 / (澳) 胡哲著; 吴果锦译. -- 天津: 天津社会科学院出版社, 2014.4

书名原文: Stand strong: you can overcome bullying

ISBN 978-7-5563-0007-5

I. ①谁… II. ①胡… ②吴… 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 (2014) 第078689号

This translation published by arrangement with WaterBrook Press,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random
House LLC, a Penguin Random House Company

天津市版权局著作权合同登记号02-2014-128

责任编辑: 徐 晶

封面设计: 木夕设计

出版发行: 天津社会科学院出版社

出 版 人: 钟会兵

地 址: 天津市南开区迎水道7号

邮 编: 300191

电 话: (022) 23366354

传 真: (022) 23075303

网 址: www.tssap.com

印 刷: 北京慧美印刷有限公司

开 本: 880毫米×1230毫米 1/32

印 张: 6

字 数: 130千字

版 次: 2014年6月第1版 2014年6月第1次印刷

定 价: 32.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话:

010-82069336

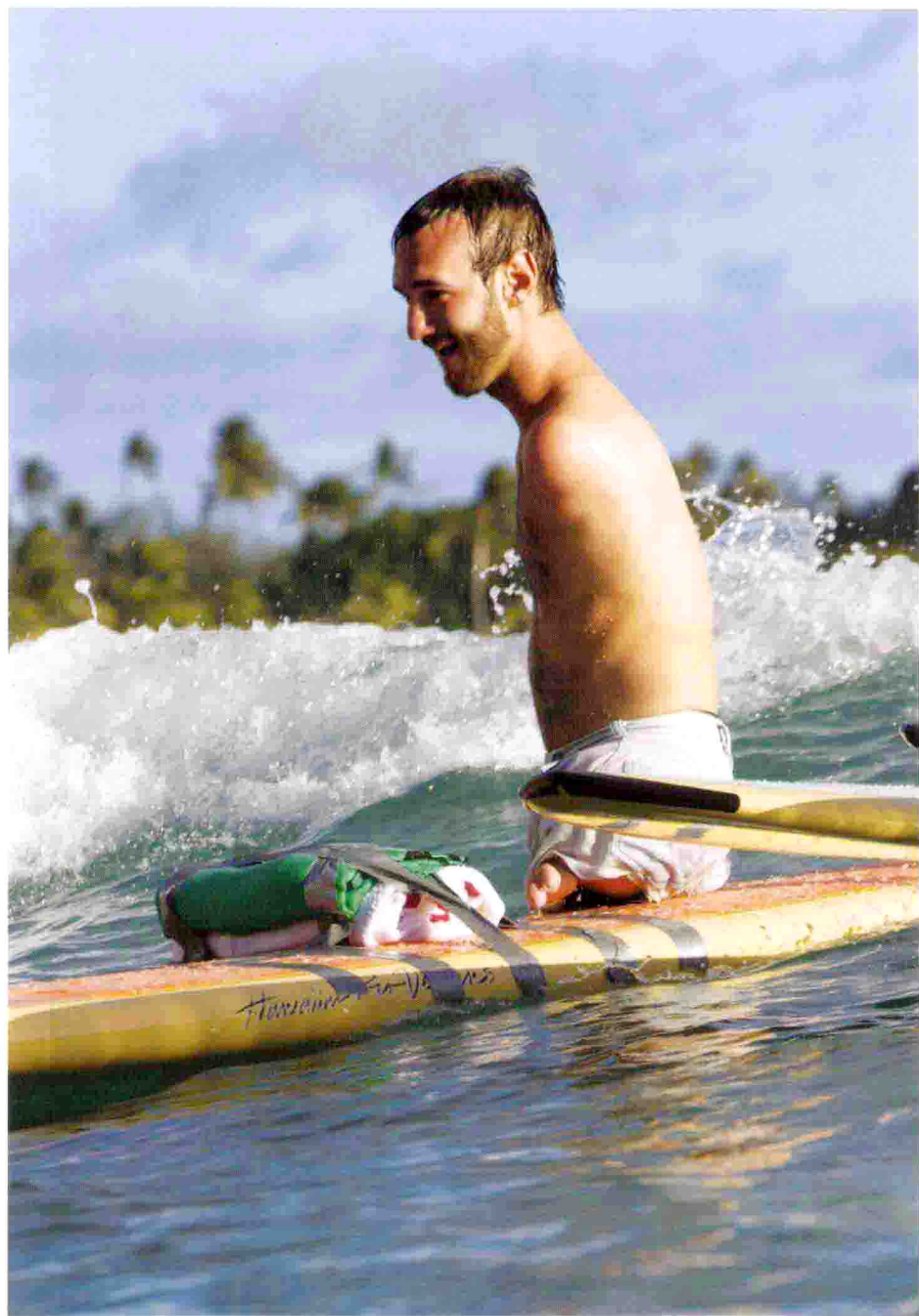


力克的眼神和微笑里，写着生活的全部美好，给人以战胜一切的勇气。

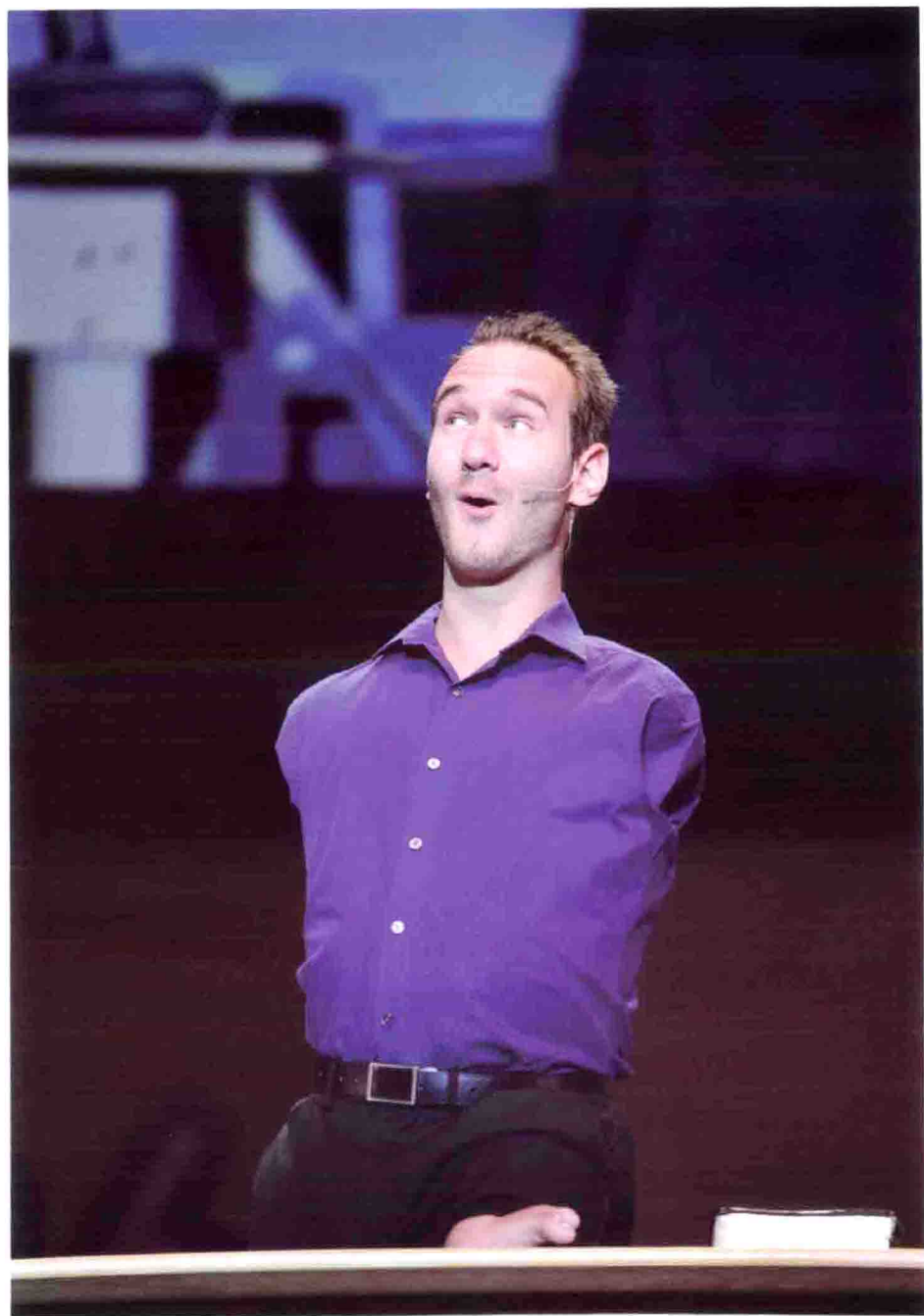


力克在使用电动轮椅时，说自己会有一种解放的感觉。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



无比热爱运动的力克，潜水、踢球、打高尔夫样样在行，他尤其喜欢尽情地享受滑板上的平衡人生。



力克常会以轻松诙谐的心态面对一切事物，任何嘲弄和挫折在他眼中都没什么大不了。



无论走到哪里，力克都会以超强的信心、爱心和勇气，鼓励年轻人战胜挫折，培养强大的内心。这些南非的男孩，兴奋地把他们举了起来。

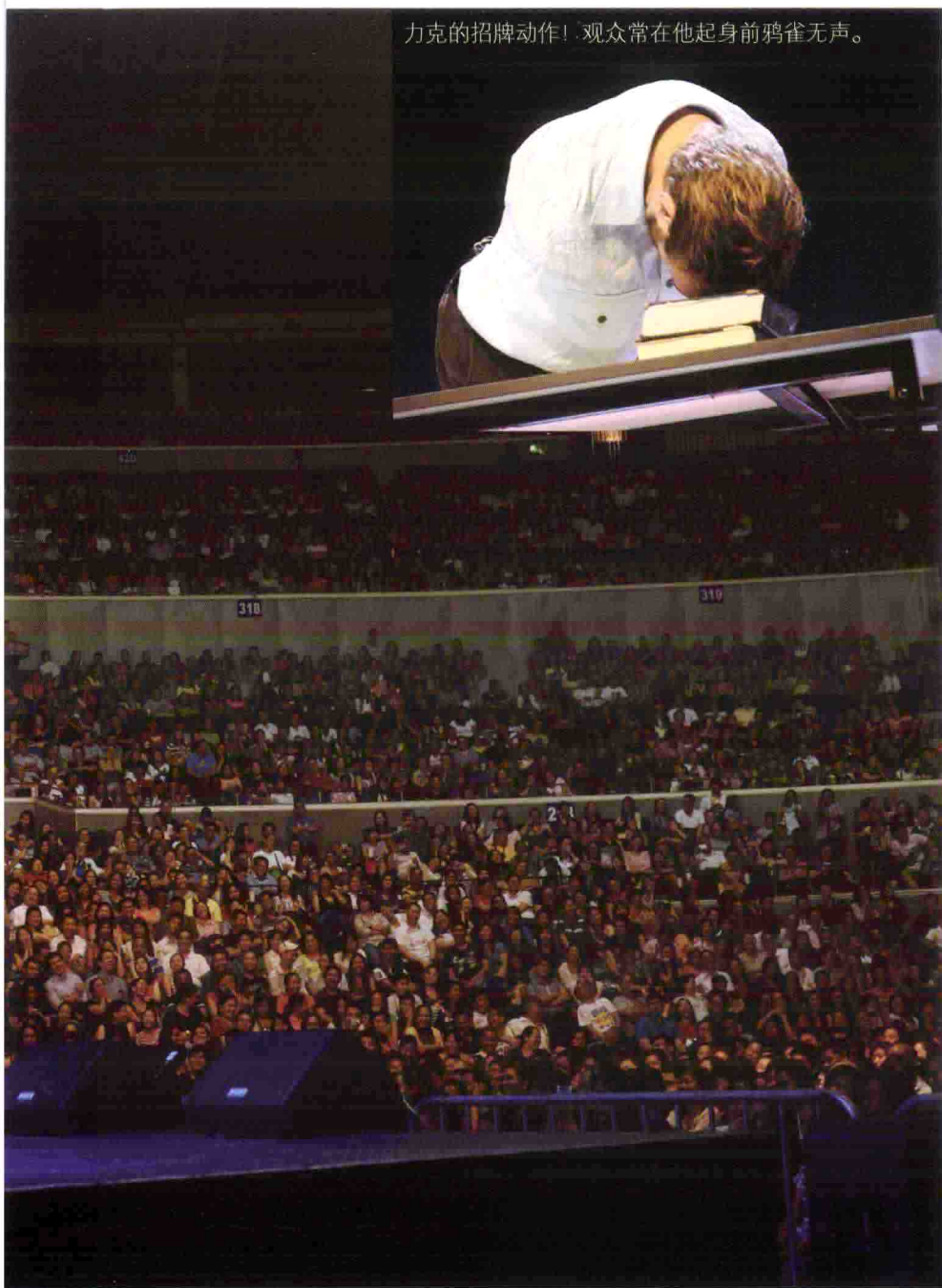


在菲律宾，力克与残障孩子在一起，给了他们生活的无穷信心。



力克的精彩演讲，往往吸引太多的观众，所以一般只能在各国最大的场地——体育馆、斗牛场、表演厅或巨蛋举行。

力克的招牌动作！观众常在他起身前鸦雀无声。





▲ 力克遇到过与他患有相似病症的女孩，她有着同样阳光般的天使笑容，而她和他会拥有相似的人生经历吗？

◀ 2013年，力克的儿子清志出生，给他带来无限的幸福。令他欣慰的是，儿子身体健康、四肢健全。

本书致力于消除世界上的霸凌现象。在此，
谨以此书献给我的儿子清志，希望我们的孩子都
能生活在一个更加美好、更加和善的世界。

目录

Contents

第一章	为什么是我？为什么是你？	1
	霸凌现象非常普遍，很多人与你同病相怜。	
第二章	变成欺凌者的噩梦	13
	找到自我，让对方无法开口。	
第三章	掌控人生	37
	对自己的人生负责，让欺负你的人无处下手。	
第四章	选择自己的路	51
	坚定价值观，你的人生航向就不会偏移。	
第五章	创建安全地带	73
	培养内心的安全感和精神力量，来保护自己不被欺负。	

第 六 章	打造“后援部队”	85
	建立牢固的人际关系网，以在遭受欺负时 得到支持。	
第 七 章	击退内心的霸凌	107
	监督管理你的情绪，应对内心的霸凌。	
第 八 章	信仰的力量	119
	找到精神力量，保持内心的平和与坚强。	
第 九 章	换一个角度看待“被欺负”	131
	被人欺负不是好事，但你可以借此变得 更明智、更强大。	
第 十 章	制定防御策略	149
	做好准备，击溃欺负人的行为。	
第十一章	抵制“被欺负”	175
	联手根除霸凌现象。	
	霸凌防御宣言	183
	网络救助资源汇总	184
	鸣谢	185

第一章

为什么是我？ 为什么是你？

霸凌现象非常普遍，很
多人与你同病相怜。

我没有胳膊，没有腿，没有自卫能力——毫无疑问，我就是别人梦寐以求的欺凌对象。

我天生没有四肢（原因至今不明），却有很好的福气。我最大的福气就是有一个爱我、支持我的家庭。在人生的起航阶段，我一直享受着他们的庇护和鼓励。可是后来我上了小学，从此便离开了家人的护佑。每当走进学校的走廊和操场时，我的脑门上就仿佛贴了一张邀请函，上面写着几个闪光的大字：“快来欺负我啊！”

那时我很怕被人欺负，害怕那种孤单无助的感觉。也许你也有过相同的经历和感受，其实有很多人跟我们同病相怜。

如果你也曾被人欺负，首先要明白这个道理：他们对你的讥讽、嘲弄和恶行，其实与你、与你的缺陷或行为无关，问题出在他们身上。他们欺负你，或者是因为感觉良好，或者是为了发泄怒气，或者是想显示自己有多么强大，甚至只