

人生不设限

我那好得不像话的生命体验

他是力克·胡哲·天生没手没脚，
却从一无所有，到一无所缺，
活出无限的生命奇迹！

[澳大利亚] 力克·胡哲 著
彭蕙仙 译

life without limits:
inspiration for a ridiculously good life

天津社会科学院出版社

人生不设限

Life without limits:

inspiration for a ridiculously good life

〔澳大利亚〕力克·胡哲 著

彭意仙 译

图书在版编目(CIP)数据

人生不设限 / (澳)胡哲著; 彭蕙仙译. —天津:
天津社会科学院出版社, 2011.6

书名原文: Life Without Limits: Inspiration for a Ridiculously Good Life
ISBN 978-7-80688-669-4

I. ①人… II. ①胡… ②彭… III. ①励志—成功心理学
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第078007号

Copyright © 2010 by Nicholas James Vujicic

All rights reserved.

Published in the United States by Doubleday Religion, an imprint of the Crown
Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

www.crownpublishing.com

This translation published by arrangement with Doubleday Religion,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc.

天津市版权局著作权合同登记号02-2011-100

责任编辑: 徐 晶
特约监制: 李 强 李明佳
特约策划: 蔡亚林
特约编辑: 马丁晓琳
特约印制: 徐冬梅
封面设计: 门乃婷工作室

出版发行: 天津社会科学院出版社
出 版 人: 项 新
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: 廊坊市兰新雅彩印有限公司



开 本: 880毫米×1230毫米 1/32
印 张: 8.25
字 数: 170千字
版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷
定 价: 29.80元

前言

我真是幸福得不像话

我叫力克·胡哲，今年 28 岁。我一生下来就没有四肢，不过，我可没有被这个状况限制住。我在世界各地旅行，鼓励了上百万人以信心、希望、爱和勇气克服逆境，追求自己的梦想。我在这本书里将和大家分享我如何面对难关与障碍，其中有些是我个人的独特经验，但大部分则是我们每个人都会经历的。我写这本书是为了鼓励你克服挑战与困难，好让你找到自己生命的目的，走向好得不像话的人生。

艰苦难熬的时光和困境会引发自我怀疑和绝望，这点我非常了解。我们常常觉得人生真不公平，然而《圣经》中《雅各书》第 1 章第 2 节上说：“你们落在百般试炼中，都要以为大喜乐。”那是我挣扎了许多年想学会的功课，最后我终于弄懂了，而且我的经验可以帮助你了解到，每个人所经历的苦难，大部分都提供了机会，让我们探索人生目的，并以珍贵的天赋嘉惠他人。

我的父母是虔诚的基督徒，不过，看到我出生时那没手没脚的模样，他们也不禁怀疑上帝到底在想什么。一开始，他们认为我不

可能过正常生活，我的人生毫无希望、没有未来。

然而，今天我过着完全超乎我们想象的生活。每天都有不认识的人通过电话、E-mail、短信和 Twitter 跟我联络；在机场、饭店和餐厅里，人们走向我、拥抱我，说我以某种方式感动了他们。我真是个蒙福的人，这些年来，我真是幸福得不像话。

我和家人没有预见到的是，我身体上的障碍——我的“负担”——也可以成为祝福，给了我独一无二的机会去帮助他人，理解他们的痛苦，同情他们的遭遇，并带给他们安慰。没错，我是面临一些不寻常的挑战，但同时我也受到祝福，拥有可爱的家庭、敏锐的心智，以及深刻恒久的信仰。在这本书里，我会坦率地让你知道，其实是在经历一些可怕的时光后，我的信仰和人生目标意识才逐渐变得坚定。

你知道的，当我进入令人无所适从的尴尬青春期时，我对自己的处境感到绝望，觉得自己永远也不可能“正常”。很明显地，我的身体跟同学们的不一样，当我努力尝试各种别人做来稀松平常的活动，例如游泳、滑板时，我只会愈来愈明白一件事：有些事我就是做不来。

而有些残忍的孩子叫我“怪物”和“外星人”，更是让情况雪上加霜。我当然只是个普通人，只想和别人一样，但机会似乎很渺茫。我想要被人接受，但觉得没人肯接受我；我想要融入人群，但好像没办法。

我撞墙了，觉得很沮丧，被负面的想法彻底淹没。我的心很痛，即使被家人和朋友包围，还是觉得孤单。我担心自己会成为我所爱的人永远的包袱，觉得十分绝望，找不到一丁点儿人生的意义。

我觉得很痛苦，但我真是大错特错。我在当时那些灰暗的日子

所不知道的事，竟然可以成为一本书——就是你现在手上拿的这一本。接下来在本书中，我将提供在艰巨的试炼和痛彻心扉的磨难中找到希望的方法。在苦难的另一边，有一条不同的路，会让你更坚强、更坚定，让你找到自己想要的人生。我会点出那条路。

如果你有渴望与热情去做某件事，而这件事出自上帝的旨意，那么你一定会成功。这句话真是强而有力，不过老实说，我自己也不太相信就是了。或许你曾在网络上看过对我的访问，那些闪耀着快乐幸福的影像是我人生的各种经历，但一开始的我并非如此，一路走来，我学到了几项重要特质。要想过一个不设限的人生，我认为需要：

- 强烈意识到生命的目的
- 不可磨灭的希望
- 对上帝及无限的可能性有信心
- 喜爱并接纳自己本来的样子
- 态度决定高度
- 勇敢的精神
- 愿意改变
- 愿意信任的心
- 渴望机会
- 有评估风险与笑看人生的能耐
- 有服侍他人的使命

这本书的每一章会提到上述的一项特质，我希望我的说明能帮助你在自己的生命旅程中运用这些特质，活出丰富且有意义的人生。我告诉你这些事，是因为我想与你分享上帝的爱，希望你体验到他

要给你的喜乐与满足。

如果你每天都过得很挣扎，请记住，在我们的苦难背后有个远
超乎我们想象的人生目的在等着我们。

你或许会碰到艰难的时光，或许会倒下，然后觉得自己没有力
量站起来。我懂那种感觉。我们都会碰上那样的状况，生命不会一
直轻松愉快，但是当我们克服了挑战，就会变得更强壮，也会对于
能有那样的机会更感恩。真正重要的是你一路上接触到的人，以及
你如何走完你的旅程。

我爱我的生命，如同我爱你的。我们一起努力，可能性就会大
得不像话。所以你觉得呢？我们要不要试试看，朋友？

人生不设限

life without limits:
inspiration for a ridiculously good life

前言 我真是幸福得不像话

第一章 如果没有得到奇迹，就成为一个奇迹

- 我的出生没有带来欢庆喜悦 4
我苦，有人比我更苦 6
移民美国行不通 10
充满挑战的童年 12
我不必变得“正常”，只要做“我自己” 16
走出角落，主动接近他人 19
原来我的演讲可以帮助人 21
要不要站起来，完全取决于你 22
一个同样没手没脚的小男孩 23
上帝真的对我有所计划 26
我受到鼓舞 27
奉献自己，会得到最大的回报 28
请尽量使用我吧！ 30
-

人生不设限

目录

Life without limits:
inspiration for a ridiculously good life

第二章 没手没脚，没有限制

- 容光焕发的地震孤儿 36
未来会有好日子机会怎么可能是零？ 37
只要挺住，任何事都有可能 39
心存盼望而活 40
我有权利过不受限的生活 41
接受别人帮忙，自己也要加油 43
我也曾一度放弃希望 45
负面思想在脑里狂奔时，可以选择“关机” 46
我应该是抽到下下签了吧？ 47
只差一点，我就把自己淹死在浴缸里了 50
你可以选择想象更美好的生活 53

第三章 对生命的无限可能抱持信心

- 考验信心的飞行经验 59
只剩一只手的冲浪女孩 61
热情洋溢的冲浪黑狗兄 62
小时候我就已经是个可能主义者 65
耐心会获得回报 68
被迫变动的行程救了我的命 70

- 努力开创丰收人生的英雄 71
打开眼界，知道我的人生充满可能性 72
让我决定成为演说家的种子 74

第四章 爱上不完美的自己

- 自恋不叫作爱自己 82
找出一个你喜欢自己的地方，一个就够 84
爱自己爱到可以嘲笑自己 86
美是盲目的 88
我的美就在于我的“不同” 89
打开内在的爱之光 91
做个朋友，要快乐哦！ 92

第五章 态度决定高度

- 改变态度就能改变人生 98
抱持正面态度，连癌症都能击退 100
选择A级态度 101

第六章 跟恐惧作朋友

- 没手没脚不可怕 122
不要老想着“如果……怎么办？” 124

人生不设限

目录

life without limits:
inspiration for a ridiculously good life

把恐惧化为动力，让我自立自强 126

反击恐惧的以毒攻毒法 129

无法控制恐惧，只会让屁股更痛 130

第七章 跌倒七次，要爬起来八次

失败带来的礼物 137

第八章 面对未知，迎向改变

谁会想要过一个没有变化的人生？ 149

生活整个打包，运到地球另一端 151

正面改变的五个阶段 153

改变的可能性一直都在 158

第九章 信任他人，组成梦幻团队

如何与他人相处？ 166

我最爱眼神接触 166

成功与幸福所需的人际能力 168

与人和谐互动的能力 173

没裤子可穿的教训 177

为我生命带来重大影响的三种人 179
负责点醒你的人生向导 182

第十章 如果机会没来，就自己创造机会

做足准备，开始行动 189
自己创造机会 190
化了妆的祝福 191
建立我的“力克爷爷”法则 192
你真的准备好了吗？ 193
去一个机会找不到你的地方 195
把柠檬变成柠檬汁 197
上帝自有安排 198
近乎全盲的摄影师 199

第十一章 我的“可笑法则”

绝对的可笑胜过绝对的无聊 205
可笑的冒险 207
让我大开眼界的潜水经验 208
重点不在规避风险，而是控制风险 209
我的“风险管理可笑法则” 211

人生不设限

目录

Life without limits:
Inspiration for a ridiculously good life

- 可笑的乐趣 212
我的特技演出经验 214
玩乐是人的天性 215
——“肩”扛起指挥乐团的责任 217
拥抱快乐得不像话的人生 218

第十二章 你的任务是付出

- 走出去的热情 223
永远改变我生命的南非之旅 225
账户空空，但心是满的 228
我的生命有一天会成为奇迹 230
做喜欢的事来帮助别人 231
即使是盗版，上帝依然做工 232
请不设限地活出你的人生 235

附录 网络时代的行善资源

人生不设限

第一章

如果没有得到奇迹，就成为
一个奇迹

life without limits:
inspiration for a ridiculously amazing life

我在 You Tube^①上最受欢迎的影音，是一段拍摄了我在溜滑板、冲浪、听音乐、打高尔夫球、跌倒、爬起来、跟听众说话，还有跟许多人拥抱等等的影片。

总的来说，这些不过就是一般人也做得到的平常事，不是吗？那你觉得为什么这样的影片却可以吸引几百万人点阅呢？我认为，大家之所以想看，是因为尽管生理上有重重限制，我却活得似乎完全不受限。

人们总是认为，身体有严重缺陷的人会活得没什么生趣，甚至易怒、退缩。因此，当大家发现我竟然过着大胆且充实的生活时，难免感到意外——我就是喜欢让人吃惊。

我的影片往往有几百条留言，最典型的如下：看到像他这样的家伙都可以这么快乐，我不禁怀疑我对自己到底有什么好不爽的？我干吗觉得自己不够有魅力、不够有趣？这个没有四肢的家伙活得这么开心，而我的脑袋竟然会有那些无聊的想法！

①: You Tube, 世界上最大的视频分享网站。

我经常被问到这个问题：“力克，你怎么可以这么快乐？”你或许正面临挑战，所以我就先回答你吧：

我快乐是因为我了解到，我或许并不完美，但我却是完美的力克·胡哲！我是上帝照着他对我的计划所做的独特创作。当然，这并不表示我的一切已无须改进，我一直努力让自己更好，这样才能更彻底地服侍上帝和这个世界。

我确实相信我的生命没有限制，而不论你的挑战是什么，希望你也觉得自己的人生不受限。当我们一起开始这段旅程时，请先思考一下你为自己的人生，或者别人替你的人生加上的限制。现在再想一想，如果没有这些限制会怎样？如果任何事都是可能的，那么，你的人生会如何？

表面上，我是个失能者，但实际上，我因为没有四肢而拥有能力。我个人的独特挑战为我开启了独一无二的机会，让我可以接触到许多有需要的人。所以，请好好想一想有什么是你可以做到的！我们实在太常以为自己不够聪明、不够有魅力、不够有天分，因此无法追求梦想。别人怎么讲我们就怎么相信，要不然就是自我设限太多。更糟的是，当你觉得自己毫无价值时，就等于限制了上帝在你身上的作为。

当你放弃梦想，就把上帝框住了。毕竟，你是他的造物，他创造你是有目的的。因此，你的生命不应该受到限制，就像神的爱不受局限一样。

我有选择，你也有选择。我们可以选择对那些令人失望与不足之处念念不忘，可以选择苦涩、愤怒或悲哀；或者，在面对艰难时刻和那些对我们心怀恶意的人时，我们可以选择从经验中学习，然后继续往前走，为自己的快乐负责。

作为上帝的儿女，你是美好且珍贵的，比这世上所有的钻石更有价值。你我都是照着我们该有的样子完美成形，不过，我们的目标应该是不断努力成为更好的人，并借着更远的梦想扩张自己的界限。这一路上有许多需要调整的地方（毕竟人生不是一直花香常漫），但活着永远是值得的。我想让你知道，无论你的环境如何，只要还有一口气在，你就能做出贡献。

我没办法拍拍你的肩膀给你保证什么，但我可以发自内心真诚地对你说，无论你的人生看起来多么无望，希望永远存在；就算情况似乎很糟糕，前方还是会有好日子；无论环境有多险峻，你总能超越这些艰险。期待改变并不能带来改变，下定决心、此刻就采取行动，才能改变一切。

万事互相效力，一切最终会有好结果——这点我很确定，因为我的生命就是如此。没有四肢的人生有什么好的？光是看着我，人们就愿意倾听我，让我分享信仰、告诉大家他们是被爱的，并带给他们希望。

这就是我的贡献。认识自己的价值很重要，要知道，你也有些什么可以贡献出去。如果你此刻觉得沮丧，那也 OK，因为沮丧感代表你想要一个比现况更丰富的人生，这很好啊。通常生命中的挑战会让我们更明白自己真正应该成为一个什么样的人。

我的出生没有带来欢庆喜悦

我花了很长的时间才明白我的境遇对我到底有什么好处。我妈妈怀我的时候是 25 岁，我是她第一个小孩。她曾经当过助产士和小儿科