

人生没有如果，命运自己掌握
走进“毛孩”的传奇世界

改变源自内在的蜕变与强大

于镇寰◎著

Destiny Is In Your Hand

人生没有如果，命运自己掌握
走进毛孩的传奇世界
改变源自内在的蜕变与强大

于镇寰◎著

Destiny
is in your hand

图书在版编目(CIP)数据

人生没有如果, 命运自己掌握 / 于镇寰著. —北京:
中华工商联合出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5158-2080-4

I. ①人… II. ①于… III. ①于镇寰-自传 IV.
①K825.7

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第194169号

人生没有如果, 命运自己掌握

作 者: 于镇寰
策划编辑: 胡小英
责任编辑: 李 健 邵桃炜
封面设计: 刘红刚
责任审读: 李 征
责任印制: 迈致红
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司
印 刷: 三河市九洲财鑫印刷有限公司
版 次: 2017年10月第1版
印 次: 2017年10月第1次印刷
开 本: 710mm×1020mm 1/16
字 数: 200千字
印 张: 14
书 号: ISBN 978-7-5158-2080-4
定 价: 39.80元

服务热线: 010-58301130
销售热线: 010-58302813
地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19-20层, 100044

http://www.chgslcbs.cn
E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)
E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书
版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系
联系电话: 010-58302915

序 言

命运，握在自己手中

很多人认为自己的人生没有像自己期望的那样，成为梦寐以求的富有者，因此，就抱怨自己的命途坎坷崎岖，抱怨上天对自己不公。然而，对每个人来讲，人的差异并不在于身份的不同，而在于内心定位的不同。因为人与人之间内心定位的不同，往往能够带来巨大的不可逾越的命运鸿沟。只有在人生顺遂或是挫折之时能够做出正确的抉择，才能够让自己的命运奔向更加美好的坦途。

命运的好坏，并不是上天的公平与否造成的，而是通过自己创造的。命运，掌握在自己手中。

当然，我对自己的命运也有一段困惑的时间。年少时，命运除了给我带来神秘，还让我感觉到了诸多无奈与迷茫。我自出生就全身长满了让人望而生畏的毛发，在众人眼里，我与猩猩无异，这不但给我的身体带来了很多的不便与困扰，更重要的是，由此引来了人们对我的各种侧目、歧视、谩骂，甚至是欺凌。被人嘲笑、被人拔毛、被人殴打、被人赶下车，

种种诸如此类的痛苦让我饱尝了人生的辛酸。我把自己包裹得严严实实，不敢出门，不敢面对外边熙熙攘攘的人群，更不敢面对小孩儿，看到小孩儿，就快速躲开。所有的这些伤与痛只有亲身经历过才会真正体验到其中的不易。但是，人只有绝处逢生，将自己思想上的枷锁彻底释放，才能从根本上走出阴霾，走向自己未来辉煌的人生。

在成长的道路上，我一度怀疑自己的存在——或许我的存在就是一种错误，就是一个笑话。为此，我抱怨过自己命运的悲惨，尝试过放弃自己的生命，但是就在那一刻，让我顿悟到：每个人活着都有其存在的意义。渐渐地，我重新点燃了活着的欲望，并振奋精神，拿出自信和勇气，大胆地敞开自己的心扉，脱掉束缚自己身体的外套，摆脱束缚自己内心的包袱，勇敢地站在所有人面前，自豪地喊道：“我就是我，长自己的毛，让别人羡慕去吧！”

成长就是为了长大。在走向成熟的道路上，我的人生也并不是一帆风顺的。起初迫于生计，我不得不背负着有些观众对我的歧视在舞台上表演。但是，我并不相信我的命运就该如此低沉。在自己一点点的坚持、努力、思变下，我发现我也能够通过自己优秀的表演证明自己强大的讲唱天赋和实力，同样也能够赢得更多人对我的尊重。渐渐地，我相信，人生是没有如果的，唯有将自己的命运掌握在自己的手中，我们才能跳出自己内心的胆怯和自卑，让我们的人生轨迹不再被心魔所左右，而是朝着自己既定的方向前行。

亨利·米勒说过：“我们谈论命运，似乎它是某种惩罚我们的东西，

然而忘记了我们每日活着的时候都是在创造命运。”我能够经历命运中的坎坎坷坷，到如今能够用自己的声音来帮助一些人、改变一些人，完全是因为我相信：“人的命运一开始就是缺，但并不残，所缺的需要我们用一生的努力和坚持去奋斗，并尽力发挥自己内在的特质，由此才能使命运趋向于完满。”

命运没有假设，人生没有如果。在假设与如果面前，我们唯有通过思变的方式来逐渐沉淀和完善我们的人生，用自己的双手来创造我们的命运。

命运看似神秘，但只要牢牢将其握在手中，通过自己的自信、智慧、坚持、耐心去改变和创造，我相信，我们必然会有不一样的人生。我用我的人生经历践行着这个道理，我希望你也能够坚信，并敢于抓住自己的命运，创造出更加华美的人生。

目录 CONTENTS

第1章 是灾难还是幸运

1

很多时候，人们对命运的安排往往显得无能为力。但是，每个人在世间都有其存在的特殊意义。与命运紧紧相连的就是我们的人生，只有将命运真正掌握在自己的手中，我们才会拥有真正有意义的人生。

一个“不祥之物”的降生 / 4

异于常人的生活 / 9

幸福其实就在身边 / 13

“相信上天一定另有安排” / 18

小小的我，大大的影视梦 / 22

第②章 经历后才能学会长大

29

我相信有人会问自己这样的问题：“人是不是只有经历了痛彻心扉后才能真正长大，才能明白自己真正的人生目标是什么？”的确，我所经历的点点滴滴能够让我明白很多道理，也让我的内心强大了很多。

三次与死神擦肩而过 / 32

在变与不变中成长 / 38

从表面风光向内心孤独的转变 / 41

跟随音乐跳出内心的孤寂 / 47

气质要靠后天去修炼 / 51

第③章 打开自我，点燃生命梦想

55

自信是一个能够一步步取得成功的首要条件，然而，很多人往往在挫折和失败面前失去了原本的自信。其实，这时候只要有一句来自他人鼓舞的话语，往往能够让人重拾自信和拥有为实现目标而奋斗的力量，从而继续昂首前行。

遇到伯乐的日子 / 58

感恩于心，思变于行 / 61

勇于走出“心狱” / 64

迈克尔·杰克逊的鼓励永不忘 / 71

第4章 我的命运我做主

75

其实，人生来没有好运气和坏运气之说。有首歌唱道：“三分天注定，七分靠打拼，爱拼才会赢。”人的命运并不是靠三分天注定的，而是靠七分打拼论成败的。所以，命运好与坏，完全由自己做主。

渴望成为狮子还是绵羊 / 79

坚持自己认为正确的“偏执” / 82

内心坦荡荡，才会活得快乐 / 86

用结果证明自己的能力 / 89

第5章 比智慧更强大的是坚强的意志

93

漫漫人生路，往往有许多困扰会绊住我们的脚步，因此，这条道路走起来并不容易。

我们遇到困境的时候，往往会绞尽脑汁、想方设法地寻找一些能够快速通往成功大门的捷径，但即使有捷径，往往依然艰辛，这时就需要我们用坚强的意志来不断提醒自己，胜利在望，只要坚持，目标终会实现。最终我们会发现，其实比智慧更加强的是坚强的意志。

体验死亡 / 96

生命短暂，要走好人生道路上的每一步 / 99

第⑥章 一切都是人生中最好的礼物

105

人生中，无论是沉浮还是得失，都是我们难以预料的，很多事情并不是我们选择逃避就能逃避的，无论是努力还是放弃，都会有许多不尽如人意的地方。在生命中，即便是遗憾、失败、失意，都是生命旅途中的风景。

发现自己钻石般的闪光点 / 108

不用幻想做明星 / 113

不忘初心，重燃影视激情 / 120

创业失败带来的礼物 / 127

第⑦章 不改变就是一条死路

131

喜欢旅行的人，往往对新鲜事物很好奇，他们敢于探索、喜欢挑战和接受新鲜事物，这样，他们总能站在时代更迭的地方，他们往往自带能量场，能够快速成长。因此，喜欢旅行的人往往能够通过其丰富的知识、开阔的视野、对事物的独到见解，给人一种博闻强识、魅力四射的感觉，这一切源于他们对新鲜事物的追求和接受。

此路不通换彼路 / 135

思变才有未来 / 140

走适合自己的演绎道路 / 144

用表现赢得尊重 / 148

第8章 你的态度决定你的高度

151

人生就是一杯茶，当你哀伤的时候去品它，感觉是苦涩的；当你愉悦的时候去品它，感觉就是香甜的。心态不同而已。自然，同一个人，用不同的心态去对待它，所获得的结果必定会大不相同。因此，你的人生能够拥有什么样的高度，完全取决于你用什么态度来对待它。

走出“猩猩”的心理阴影 / 154

每一次打击都是生命的财富 / 158

如果命运跟你开玩笑 / 162

上天同样为我打开一扇窗 / 167

第9章 爱，得到或失去都是一种幸福

171

爱情，听起来就是一个甜蜜、幸福的字眼，拥有爱情，让幸福长留身边，是每个人都渴望的事情。然而，很多时候却事与愿违，我们往往让爱情在不经意间从身边溜过。其实，爱，得到或失去都是一种幸福。

相遇即是缘分 / 174

爱情让我更加成熟与稳重 / 178

爱情有时很美好，有时很残酷 / 183

相信爱，幸福总有一天会来敲门 / 188

第10章 相信自己，未来无限可能

191

成功对每个人都有非常大的魔力，让每个人都为之向往。虽然，成功并不是路边的石头，随处可遇、随处可捡；也不是田间小草，随意可得。然而，只要拥有梦想，勇敢前行，我们的未来将有无限可能。

做中国一流的励志讲唱家 / 194

我的声音可以改变世界 / 201

做喜欢的事来帮助别人 / 208

第①章

是灾难还是幸运

很多时候，人们对命运的安排往往显得无能为力。但是，每个人在世间都有其存在的特殊意义。与命运紧紧相连的就是我们的人生，只有将命运真正掌握在自己的手中，我们才会拥有真正有意义的人生。

很多时候，人们对命运的安排往往显得无能为力，但是，每个人在世间都有其存在的特殊意义。与命运紧紧相连的就是我们的人生，对我们来讲，只有将命运真正掌握在自己的手中，我们才会拥有真正有意义的人生。

我时常对着镜子中的那个全身长满了黑色长毛的自己想一个问题：“我的命运真的可以改变吗？”事实上，命运的起始是无法改变的，而对于发展的过程来讲，却有很多不确定的精彩任由我们创造，而精彩程度决定了我们的命运最终将发生多大的变动。命运从开始到结束的过程中我们可以随意填补的，而中间会镶嵌什么，完全由我们自己掌控，这完全取决于我们在命运面前会做出何种态度以及扮演何种角色。

一个人，虽然在自然赐予的本质具有独一无二的特质，这将对其整个人生轨迹产生非常重要的影响，但是，这些特质往往只有在相对的环境中才能充分发挥和展现出应有的价值，然而，真正让其特质得以发展的

关键还在于其内心。这就是我——一个与生俱来的全身长满毛发的“毛孩儿”的真实写照。

我们不必为自己身体的特殊或缺陷而在乎世俗饱含“异类”的眼光，只要能把自己的每一天都过得充实而有意义，并且能够用自己微薄的力量去帮助更多需要帮助的人，那么我们的人生就是非常有意义、有价值的。当我把自己塑造和练成一个成功的讲唱家，站在舞台聚光灯下的时候，台下的观众因我的演讲而感动和鼓舞，我也通过自己的语言艺术激励更多的人重拾人生希望之光，这时候，我恍然顿悟，人生是没有如果的，但是命运可以自己掌握！我的人生价值就在于自己对命运发展方向奋力一搏之后的语言激励，让更多人明白每个人的存在都是有价值和意义的。

当有人问我：“假如再给你一次机会，你会选择全身有毛还是没毛？”这其实是一个伪命题。人生是没有如果的，如果我像普通人一样没有全身长满毛发，那么我自然会像普通人一样生长生活。但是现在我已经40岁了，如果上天突然告诉我：“明天我将收回你那长满全身的毛发，你愿意吗？”我想说：“你随便。”因为我的快乐与荣耀、存在的价值与意义不在于毛发而取决于我的心态。如果没有这身特殊的毛发，那么我将成为一个普通的人，那我就过普通人的生活，一样可以创造人生的价值与意义。

其实，靠外在所获得的自信都不是真正的强大。人生处处是风景，随缘才能自在。无论命运怎样变化，我们都应坦然接受并努力完善。

一个“不祥之物”的降生

在辽宁省岫岩县哨子河旁边有一间茅草屋，这里就是我的家。母亲和父亲共同孕育了我可爱的姐姐，在我出生之前，全家人虽然过得不够宽裕，但是都十分快乐。

1977年9月30日，我准备降临到这个世界。茅草屋外，父亲蹲在门口激动地等待我的出生。父亲像很多人一样，有了女儿，还希望上天能够赐予一个健康、可爱的儿子，这样儿女成双，凑成一个“好”字，是一件多么幸福的事情！可以想象，父亲对我的出生寄予了多大的希望。

我终于出生了。当接生婆第一眼看到我之后，就被我吓到了，她的内心非常惊恐：“这是个孩子吗？”但是考虑到当时母亲刚刚生完孩子身体很虚弱，担心母亲经受不住眼前这个怪异的孩子所带来的打击，于是接生婆控制住了惊讶的情绪，缓缓走出院子。

听到有人从屋里出来，在门外等待了许久的父亲满怀期待地望着接生婆，高兴地问：“怎么样？生得还顺利吧？”

接生婆并没有回答父亲的问话，避开了父亲期待的目光，低着头说：

“你还是进去看看吧！”

父亲按捺住内心的慌乱，带着疑惑的心情走了进来。当父亲看到我的那一瞬间完全惊呆了，内心的喜悦被眼前的惊讶冲击得丝毫不剩。

一种深深的失落感顿时在父亲心中冒了出来：“为什么这个刚刚出生的孩子会全身长满绒毛？为什么长得如此怪异呢？难道是我眼花看错了吗？”父亲心中带着诸多疑问和不解，久久不能接受眼前发生的这一切。



小时候毛茸茸的我脸蛋圆圆的，十分可爱

母亲此时在一旁虚弱地躺着，看到父亲进来没有像当初生姐姐一样高兴和欢呼，而是沉默不语，她也有一些不安了，于是急切地问道：“孩子