

STAND STRONG

You Can Overcome Bullying

《人生不设限》
姊妹篇

从孤独不安到内心强大的成长之路

谁都不敢 欺负你

[澳大利亚] 力克·胡哲 著
吴果锦 译

他是力克·胡哲，天生没手没脚，
曾是“资深”受欺负的人，
但他说“坚持住，
看看自己的未来是什么样子”，
他全面掌控自己的人生，
以全心拥抱生命的力量震撼了全世界！

谁都不敢欺负你

从孤独不安到内心强大的成长之路

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. —武汉:
湖北教育出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5564-0475-9

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(2015)第073314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

出版发行 湖北教育出版社
邮政编码 430015 电 话 027-83619605
地 址 武汉市青年路277号
网 址 <http://www.hbedup.com>
经 销 新华书店
印 刷 北京博艺印刷包装有限公司
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6.25
字 数 130千字
版 次 2015年6月第1版
印 次 2015年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5564-0475-9
定 价 32.80元

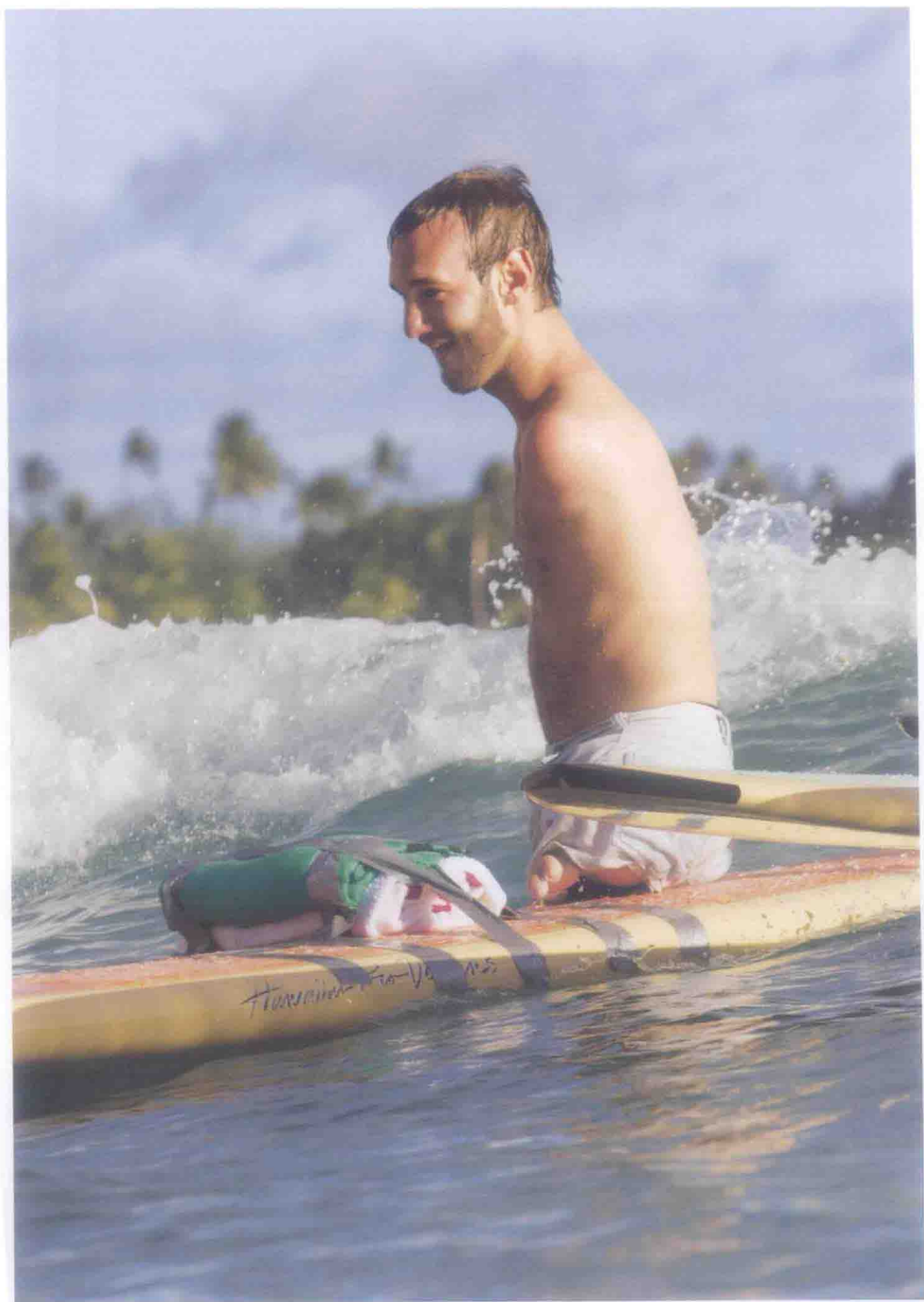
如发现质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



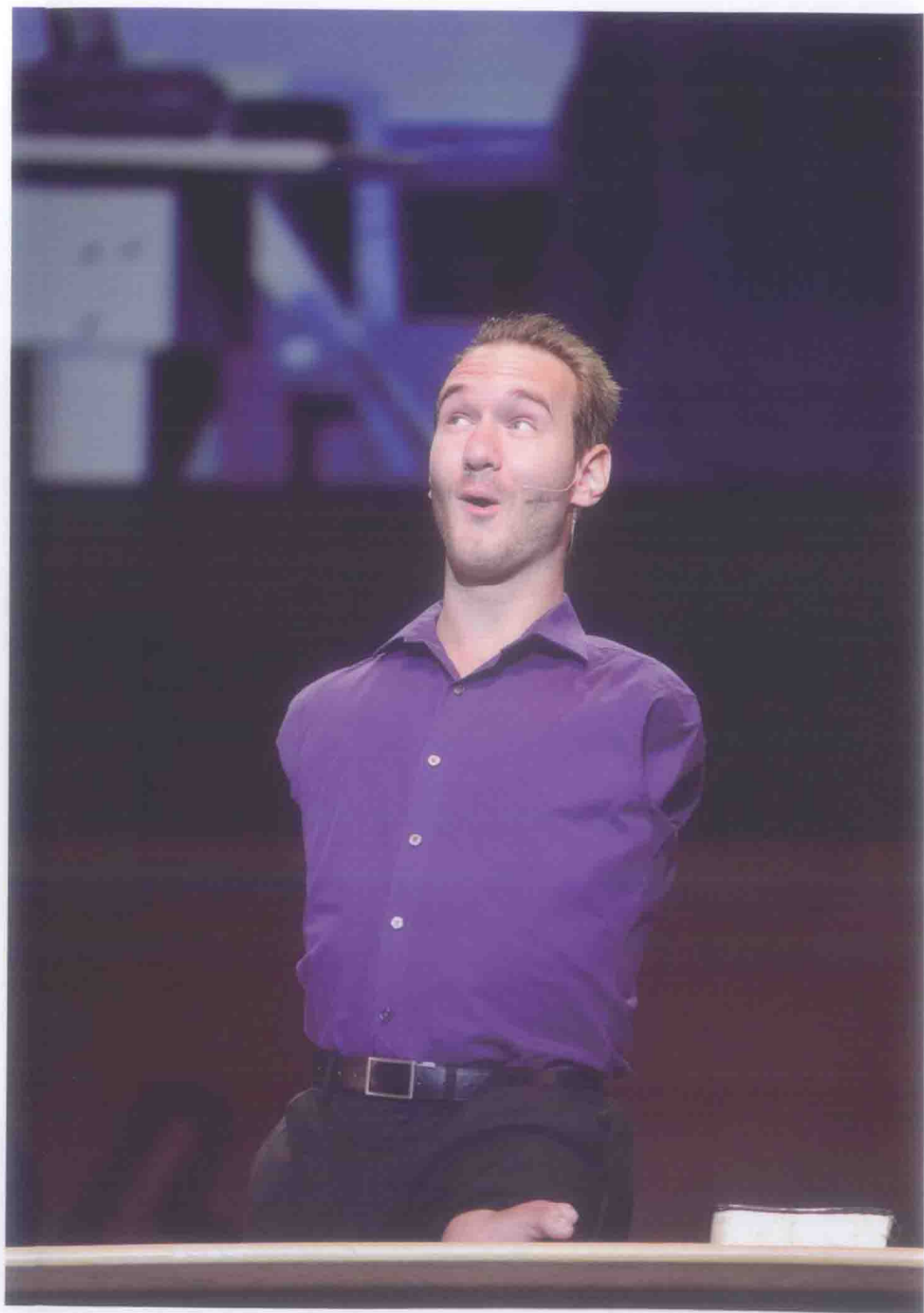
力克的眼神和微笑里，写着生活的全部美好，给人以战胜一切的勇气。



在使用电动轮椅时，力克说自己会有一种解放的感觉



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。



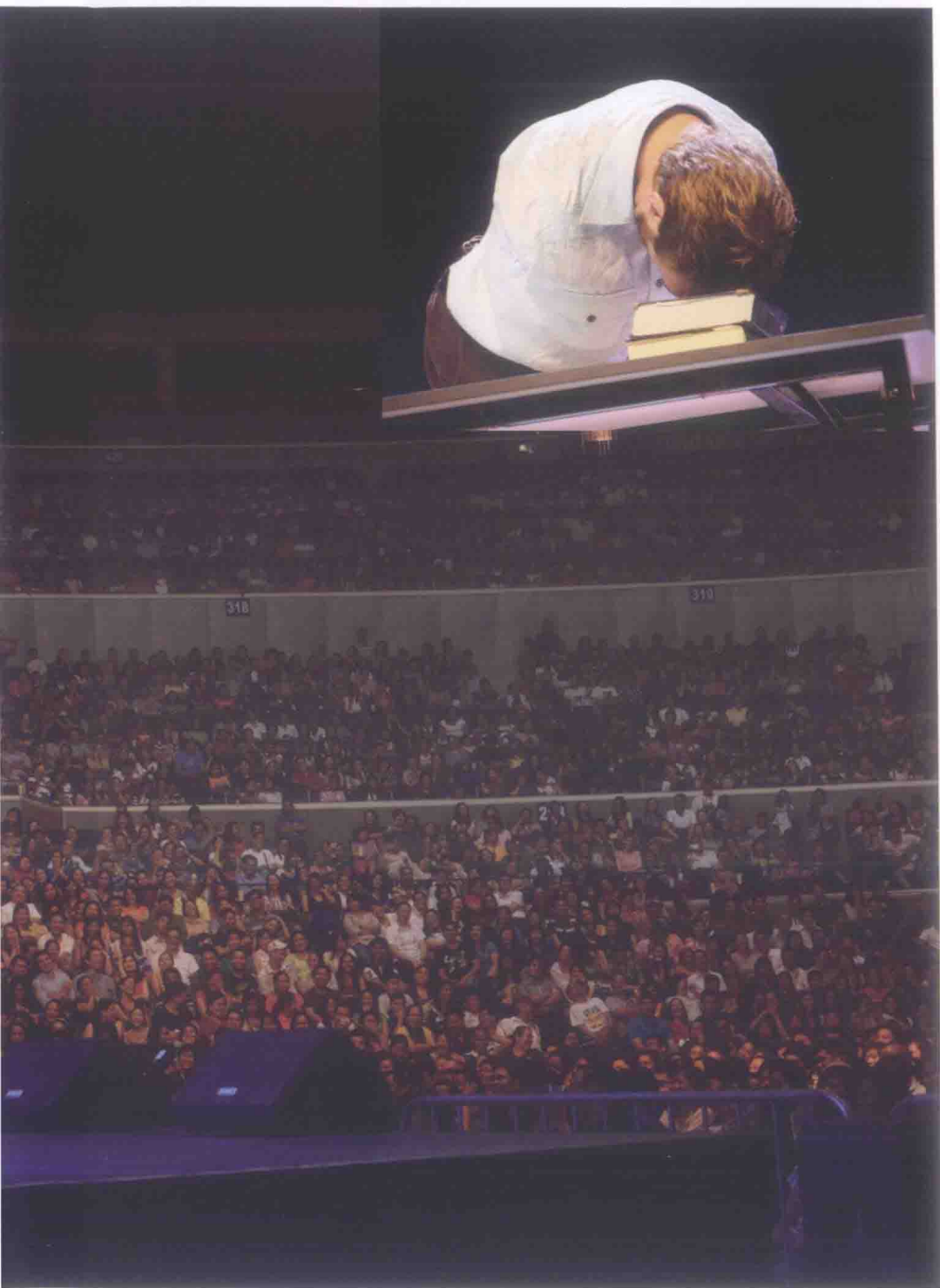
无论走到哪里，力克都会以超强的信心、爱心和勇气，鼓励年轻人战胜挫折、塑造强大的内心。这些南非的男孩兴奋地把他们举了起来。



在菲律宾，力克与残障孩子在一起，他给这些孩子们带来了无穷信心。



力克的精彩演讲，往往会吸引太多的观众，所以演讲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，而她和他会有相似的人生经历吗？



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



BLACK SWAN 黑天鹅图书

—— 为人生提供领跑世界的力量 ——

BLACK SWAN

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。

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。

霸凌现象非常普遍 / 5

克服困难 / 7

第二章 变成欺凌者的噩梦

找到自我，让对方无法开口。

自我意识 / 16

美好的生活在等待 / 17

变消极为积极 / 19

你比自己想象的更坚强 / 20

假的真不了 / 21

面具让我作茧自缚 / 23

拨开迷雾看见自己 / 25

别怕被人疏远 / 26

管不住的嘴 / 27

做真实的自己 / 30

答案就在你自己身上 / 31

成为奇迹 / 34

第三章 掌控人生

对自己的人生负责，让欺负你的人无处下手。

我的快乐我做主 / 40

选择权在你 / 44

第四章 选择自己的路

坚定价值观，你的人生航向就不会偏移。

圣灵的果子 / 54

爱心的果子 / 55

快乐的果子 / 57

安宁的果子 / 58

忍耐的果子 / 59

仁慈的果子 / 61

良善的果子 / 63

忠信的果子 / 66

温柔的果子 / 68

自制的果子 / 69

第五章 创建“安全地带”

培养内心的安全感和精神力量，来保护自己
不被欺负。

进入“安全地带” / 79

珍妮的王国 / 81

建立你的“安全地带” / 82

第六章 打造“后援部队”

建立牢固的人际关系网，以在遭受欺负时得到支持。

益友和损友 / 90

你有“后援部队”吗？ / 91

友谊和情感应该是相互的 / 93

志向相投 / 94

寻找“后援部队” / 97

主动出击 / 99

第七章 击退内心的霸凌

监督管理你的情绪，应对内心的霸凌。

情绪和反应的缓冲地带 / 112

内心的霸凌 / 114

第八章 信仰的力量

找到精神力量，保持内心的平和与坚强。

信仰是有用处的 / 126

第九章 换一个角度看待“被欺负”

被人欺负不是好事，但你可以借此变得更明智、更强大。

经历挫折才有收获 / 134



你绝不孤单 / 136

名人哲语 / 140

科学研究结果 / 141

在霸凌中成长 / 144

第十章 制定防御策略

做好准备，击溃欺负人的行为。

防御霸凌的基本原则 / 154

霸凌防御策略 / 154

个人策略 / 159

应对不同类型的霸凌 / 160

无心或没有敌意的霸凌 / 161

怀有敌意的欺凌者 / 163

人际关系霸凌 / 164

网络霸凌 / 167

在网络上保护自己 / 170

应对网络霸凌的十个诀窍 / 171

第十一章 抵制“被欺负”

联手根除霸凌现象。

霸凌防御宣言 / 183

网络救助资源汇总 / 183

鸣谢 / 184