

# 约翰·库缇斯

## John Coutis

郭景利

著

天生残疾 没有双腿  
罹患癌症 受尽折磨

.....

{ 他却把人生的每一天  
当成一场“战斗” }

全身心地投入  
最终成为举世闻名的

励志大师



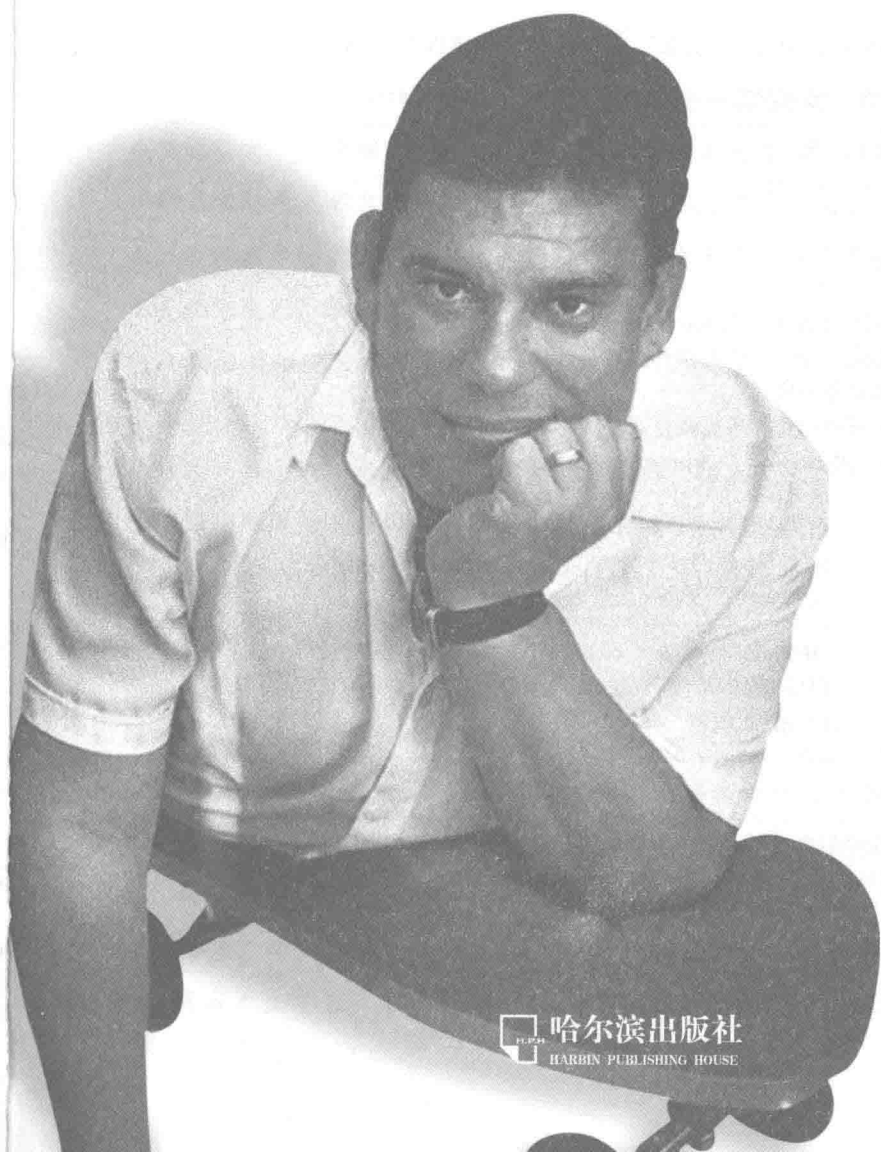
哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

# 约翰 库缇斯

## John Coutis

耶晨

著



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 ( CIP ) 数据

约翰·库缇斯：每天都是一场战斗/郭景利著.—  
2版.—哈尔滨：哈尔滨出版社，2015.11  
ISBN 978-7-5484-1610-4

I.①约… II.①郭… III.①库缇斯，J.-生平事迹  
IV.①K836.118.6

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2015 ) 第211965号

书 名：约翰·库缇斯——每天都是一场战斗

作 者：郭景利 著

责任编辑：韩伟锋 任 环

责任审校：李 战

封面设计：琥珀视觉

出版发行：哈尔滨出版社 ( Harbin Publishing House )

社 址：哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编：150028

经 销：全国新华书店

印 刷：哈尔滨市石桥印务有限公司

网 址：www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail：hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线：( 0451 ) 87900271 87900272

邮购热线：4006900345 ( 0451 ) 87900345或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线：( 0451 ) 87900201 87900202 87900203

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：10.5 字数：150千字

版 次：2015年11月第2版

印 次：2015年11月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5484-1610-4

定 价：29.80 元

凡购本社图书发现印装错误，请与本社印制部联系调换。

服务热线：( 0451 ) 87900278

本社法律顾问：黑龙江佳鹏律师事务所

## 前言 Foreword

有些人在面对失意的时候，会说：“算了，这就是命啊！人不能和命争。”用命运为借口，放弃前进，放弃再试一次的勇气，因此白白失去成功的机会。而有些人却相信人定胜天，即使命运带给他们诸多磨难，即使命运看起来是那么不公平，他们也会自己创造奇迹。他们会时刻提醒自己，不能被命运打倒。我们的命运，其实生来都是空白的，需要每个人自己去涂上色彩，否则，它就是一个苍白的人生。

俗话说：“人生不如意，十有八九。”在人生中，我们遇到的那些不如意的事，真是多得数也数不清，算也算不完。在芸芸众生中，我们就像在驾驶一只小船，避免不了有时会遇上风暴，撞上大浪。但是你不要因此而害怕，那风平浪静的环境总会来到你身边的，那刮风下雨的劣境也总会过去的。说起命运的不公，最有发言权的也许还是约翰·库缇斯，虽然他并不会抱怨命运。

命运就像一条泛滥肆虐的河流，但只有在那些没有作好防护抵御的人面前才能显现威力，而对于有准备的人来说并不可怕。勇于面对自己的命运，勇于改变自己的命运，他才能战胜命运，否则就会被命运所打败。

与库缇斯相比，很多人在生活中遇到的困难和痛苦简直就是九牛一毛，却依然在抱怨命运不公，甚至听天由命，自暴自弃。其实，在漫漫的人生路上，命运偶尔会开几个恶劣的小玩笑，但是，路在脚下，事在人为，走在人生路上，难免会被石子绊倒在地上。一不小心跌倒了不要紧，

关键是你如何去面对这小小的挫折，只要你重新爬起来，再继续走，忘掉之前那不愉快的事情，想着自己的前途是那样快乐，那样充实。

在一次采访中，库缙斯说到这样一段话：“你必须明白，身体只是一副皮囊。每个人的皮囊不一样，有的人矮小，有的人高大，有的人肥胖，有的人苗条，有的人失去了身体的某一部分，也有人失去的却是超人的意志力。如果你倾尽全力，靠自己的能力照顾自己，有什么好羞耻的？请记住，人们叫你什么是无所谓的，关键在于你是如何应答的。我很开心（很有自信），因为我明白无论做什么，也无法改变自己的身体。”

说到这里，还有一个人，也是这样的一个人，虽然身体被禁锢在一把轮椅上达40年之久，他却身残志不残，使之化为优势，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星。1985年，因患肺炎做了穿气管手术，彻底被剥夺了说话的能力，演讲和问答只能通过语音合成器来完成。他不能写，甚至口齿不清，但他超越了相对论、量子力学、大爆炸等理论而迈入创造宇宙的“几何之舞”。尽管他那么无助地坐在轮椅上，他的思想却出色地遨游到广袤的时空，解开了宇宙之谜。他被世人誉为“在世的最伟大的科学家”“另一个爱因斯坦”“不折不扣的生活强者”“敢于向命运挑战的人”“宇宙之王”……这个人就是妇孺皆知的霍金！

阳光总在风雨后，没有经历风雨的人生，如同一张白纸，没有什么意义。想让一杯茶清香怡人，茶叶就必须经得起沸水的反复冲泡，否则就不可能散发出茶香。人生也如茶，只有经历风雨的考验，才能变得有滋有味。这样，你的人生旅途一定会无比光明。能和命运作斗争，把命运掌控在自己手中的人，才是自己人生真正的主人，才能享受到生活带给自己的美好，才能感受到人生的快乐与激情。

# 目录

## Contents

### 第一章 > 接纳不完美的自己

上帝也会恶作剧 / 002

学会面对恐惧 / 006

学会独自承受生活 / 009

即使痛苦也要努力快乐 / 013

发现生活的美好 / 016

我和别人没有不一样 / 019

### 第二章 > 在第一千零一次的时候成功

挺着胸膛做人，即使没有腿 / 024

跨过心里设置的障碍 / 028

听从自己的心 / 032

任何挫折都是暂时的 / 035

树立成功的信念 / 040

### 第三章 > 只有绝望的人，没有绝望的处境

再失去一些又何妨 / 046

意志力是生命最好的补药 / 050

自己将是下一个“幸运儿” / 054

绝处逢生的魄力 / 057

人不能被命运打倒 / 060

不抱怨，人生会变得不一样 / 063

从来没有真正的绝境 / 066

#### **第四章》别对自己说“不可能”**

唤醒你沉睡的心灵 / 070

失败者制造借口，成功者创造进步 / 073

心态激发潜能 / 077

坚持不懈，直到成功 / 080

命运靠自己来改变 / 083

奇迹，是努力执著者的创造 / 087

#### **第五章》爱的力量**

生命的奇迹源于爱 / 092

爱的无私奉献 / 095

相濡以沫的日子 / 098

幸福的秘诀 / 101

我和家人是一个团队 / 105

#### **第六章》财富只源自一个地方**

生命是一种热爱的力量 / 110

生活冠军比体育冠军更重要 / 113

微笑可以让生活更美好 / 116

好好地爱自己 / 119

这一切都值得我珍惜 / 121

感恩生活 / 124

## 第七章 » 世界级的自尊、自信和自立

没人能夺走我的尊严 / 128

我是自然界最伟大的奇迹 / 130

重视自己的价值 / 133

自食其力的自豪感 / 135

自尊是自己赢回来的 / 138

## 第八章 » 创造属于自己的世界

用生命来演讲 / 142

有目标才会成功 / 145

生命是一个修炼的过程 / 148

拥有自己的能力 / 151

找到自己热爱的事业 / 154

认识自我就会找到更多的机会 / 157

第一章

接纳不完美的自己

## 上帝也会恶作剧

如果你只剩下一只眼睛，你会不会哭泣？如果你少了一条腿，你会不会悲伤？如果你失去了一双手，你会不会痛不欲生？如果一个人出生时就脊柱底部严重畸形，下肢还有截瘫症状，而且膀胱和小肠也不正常，还没有肛门，他还活得下去吗？即使活了下来，他还能感觉快乐吗？而他活了下来，不仅感觉快乐，而且他的快乐就像支点，使周遭世界围着它转动。

不要怀疑，现实中就有这样的人。他天生严重残疾，罹患癌症，但他挑战死亡；他从小受尽歧视和折磨，依然笑对人生；他只能依靠双手行走，却成为运动健将；他只能算半个人，却是世界上最著名的激励大师。在190多个国家，他用自己的亲身经历，激励过200多万人。有人说，上帝铸造他的时候，一定用了另外一副模子。这个人就是约翰·库缙斯。

1969年，约翰·库缙斯在医院出生。第一眼看到小库缙斯，父亲伤心极了，小家伙只有可口可乐罐子那么大，双腿是畸形的。而且没有肛门，躺在观察室里奄奄一息。医生告诉库缙斯的父亲，他几乎不可能活过24小时，还是给孩子准备后事吧。当悲伤的父亲给儿子准备好小衣服、小棺材、小墓地后，回到医院，发现儿子居然还活着。医生又断言，小库缙斯不可能活过一周；然而，小家伙挣扎着，又活过了一周。就这样，这个弱小的生命，挣扎着活了一周又一周。

终于在他出生后的第六周，那个曾经建议库缙斯的父亲准备小棺材的医生，来到库缙斯父母的面前，这次，他带来的是一个好消息：“他够强壮，可以回家了。”

于是，小库缙斯被接回了家。虽然他的父母已经下定决心，要按照正常的养育孩子的方式把他养大，但是，小库缙斯依然要克服一系列的困难，比如因为没有肛门，医生只好给他做了一个手术，让他排便，而这个过程，当然是

痛苦的。

顽强的小库缇斯一天一天长大，他克服了自己身体上的缺陷，让世人对他刮目相看，他的名字，被全世界的人口耳相传。而这个名字，本来是镇上的牧师给他起的，是准备在他出生那天用于他的葬礼的名字。

库缇斯用他自己的故事，告诉人们，即使是上帝的恶作剧，也是可以战胜的。有的时候，你遇到的问题，其实没有你想象的那么大。“在我看来，这些人真正需要的是相信自己的能力，去认识到生活并没有那么难。”库缇斯说道，“每一天都会成为你生命中最美好的一天，我想跟你说的是，如果我都可以做到，或者说如果我们都可以做到，为什么你不可以呢？如果我可以做到，那么你也可以做到！你也可以做到！你也可以！请记住别对自己说不可能！”

大家都知道坚韧不拔是狼的一种天性，但何尝不是成功者的一种天赋的本性呢？今天的社会中，幸运儿实在是凤毛麟角。而有了库缇斯一般的刚毅与坚强，像库缇斯一样面对任何困难、任何挑战永不屈服，这样的人怎么会不成功呢？

库缇斯说：“正常人总把现有的一切想得理所当然，不珍惜手中所有，却追逐自己所无。”他提醒我们：“在抱怨自己掉头发或发型不好看的时候，到医院看看因癌症而接受化疗的人，这些患者在接受化疗时头发都掉光了，相比之下自己不应该觉得很幸运吗？谁总说自己的鞋子不好看或鞋码难找？那么是否愿意和我交换一下？”生活并非理所当然，应该知足常乐。

在中国，也有像库缇斯一样，让人们感动的人。台湾画家谢坤山，一个失去双臂，只有一条腿、一只眼的残疾人，却用嘴衔起画笔，画出了一幅幅世人惊叹的画作。

由于家里贫困，谢坤山小学毕业以后，就不得不退学了，为了挣到钱，他不得不帮助父母一起做生意并到工厂去打工，这样好补贴家用。

16岁的时候，有一天，在一家小工厂打工的谢坤山赤脚站在三楼的阳台上，接工人从楼下递上来的钢管。他手中的钢管意外地碰到三米外的高压线，光着脚丫的谢坤山顿时成了超强导体。谢坤山骤然倒地，成了不堪入目的“炭人”，经过长时间的治疗，第二天，躺在医院急救室的谢坤山从昏迷中苏

醒了，可是他的腿却永远失去了知觉。

这时候医生提出了唯一能救谢坤山的方案：必须截肢。经过长时间的思想斗争，最终谢坤山同意了医生的建议，决定截肢。医生开始准备。抢救谢坤山的截肢手术如期施行。他的左臂切到腋下，右臂也只剩一截残根，右小腿也切去了，支撑这个男子汉天地的就剩下一条腿了。

即使如此，在截肢过程中，谢坤山的头脑十分清醒。在麻醉剂的作用下，他感觉不到疼痛，但能听见钢刀切割骨头的声音，是那么响亮，那么刺耳。手术完成后，因为麻醉的缘故，他无法感觉自己的身体，但是却能感觉口渴，当他看到桌子上的水时，本能地伸手去抓，但是他愣住了，手根本就伸不出来，因为手已经被切除了。

出院后，回到那个依旧一贫如洗的家。母亲像照料新生婴儿一般，一日三餐，尽心尽力，而母亲自己只能吃点残羹冷炙。看到日益消瘦的母亲，为了减少母亲的担忧，也为了自己今后的生活，谢坤山苦苦思考，终于发明了一套能够自己进食的用具。那是一个螺旋状的中空铁环，在铁环尾端缠上活动的套子，再将一把汤匙的末梢焊弯成L形的锥状物。等到要吃饭时，他将螺旋状的铁环套在右手残存的短臂上，再把特制的汤匙插进铁环末端的套子里，就成了他的专用的餐具。

与此同时，他在默默地思索着自己未来的人生：既然事故已经发生，就不要无休止地埋怨上苍和命运不公，也不必给自己和亲人带来更多的痛苦。

从此以后，谢坤山决定不再向困难低头，反而自己发明了许多方法吃饭、喝水，甚至还开始学着用嘴叼着画笔练习画画。不幸的是，在他跌跌撞撞重新学习生活的这段时间，因意外碰瞎了一只眼睛。

但是，即使遇到这样的挫折也没有打消谢坤山对艺术的追求。对艺术的追求使谢坤山忘记了自己的残疾，产生了相当大的鼓舞，这段时间他与妻子林也真相恋，最后结婚成家，生了两个女儿，并成为台湾知名的职业画家。

英国诗人桑德伯格曾说：“生活就像洋葱，你一层一层地剥开，总有一层会让你流泪。”在漫长的人生旅途中，我们总会碰到暗无天日的境遇，就像我们无可避免地要剥到那层让我们流泪的洋葱一样，我们不能控制逆境的出现

与否，但是我们却能够和它抗争。

无论是谢坤山，还是库缇斯，每个人在身处逆境时，总是有着超出别人无法想象的忍受力，而只有从逆境中走出来的人才能更深刻地感受到成功的芬芳。一个人遇到一次不幸，坚强地挺下去并不难，难的是能够以一颗坚韧的心抗争每一处逆境。

库缇斯的一生都在和恐惧、孤独、侮辱、折磨、病痛甚至死亡抗争，回想往事，他想：“这个世界充满了伤痛和苦难。有人在烦恼，有人在哭泣。面对命运，任何苦难都必须勇敢面对，如果赢了，就赢了；如果输了，就输了。一切皆有可能，所以永远不要对自己说‘不可能’。”

## 学会面对恐惧

北美印第安人有一句谚语：不正面面对恐惧，就得一生一世地躲着它。没有人希望永远活在恐惧之中，因此就必须改变，正确去面对恐惧。

每个人都有生活的环境，环境是不能选择的，但是坚强的人会把环境转化为对自己有利的因素，督促自己成长，成为无坚不摧的强者。成功者需要有足够的勇气来面对恐惧和困难，成为人人羡慕的成功典范。任何事业上的成就都不是轻易就可以取得的。

库缇斯的父亲是这样帮助他战胜恐惧的。在库缇斯小的时候，由于个子非常小，周围的一切对小库缇斯来说，都像庞然大物。库缇斯非常胆怯，对任何比他大的东西都充满恐惧感。库缇斯家里有一只叫做肯蒂的狗，虽然父亲一再告诉库缇斯，这只狗不会伤害他，但是他依然非常害怕。“如果它和我在一个房间，当中除了新鲜空气将我们隔开而没有其他任何东西的话，我的神经就会垮掉。”库缇斯胆怯地说道。

父亲认为，现在是应该培养库缇斯的胆量，让他勇敢起来的时候，毕竟将来的人生要他自己一个人去面对。于是父亲把库缇斯和小狗带进了后花园，扔在那里后，自己出来了。库缇斯不断地哭喊，甚至惊动了邻居，当热心的邻居打电话给库缇斯的父亲的时候，父亲平静地说：“是啊，我知道，随他一个人去，会好的。”

就这样过了三四个小时后，库缇斯的父亲听不见了他的哭喊声，就出来看他，那个时候，库缇斯正骑在肯蒂的背上，在院子里到处走，还不时装模作样地冲它打两拳。回忆起那次与狗的接触经历，库缇斯说：“当那条狗恶狠狠地扑过来的时候，我只是揪住它的尾巴，用手使劲打它，终于制伏了那个讨厌的家伙。“如果你觉得恐惧，那么你就学会去面对它！”父亲给小库缇斯上了人生第一课。

正如武田麻弓在自传《抗争》中所说：“没有天生的强者，一个人只有站在悬崖边时才会真正坚强起来。”遇到困难并不可怕，可怕的是对困难的恐惧。一个成功者与失败者之间的区别就在于是否正确地面对了恐惧。在人生的道路上，我们总免不了要经历这样或者那样的挫折与打击、成功与失败，在每一次的交锋与挑战中，有多少人选择了勇敢地面对恐惧，战胜恐惧？正确面对恐惧，不仅可以让人直面任何困难和挑战，也可以带来成功的机会。

就像库缙斯说的那样：“我们在生活中都有挑战，都有障碍要跨越，都有挫折要去战胜。不同之处在于我的残疾你们可以看见。而我的残疾没有阻止我作出改变，那么你的不利条件更不应该阻止你。”

有一个人与库缙斯一样，没有被自己的残疾打倒，用自己坚强的意志站在了世界的最高点。

加里·古勒尔是世界上第三位登顶珠峰的残疾人，是一个正确面对恐惧，直至取得成功的人。独臂者加里·古勒尔，于2003年春天攀登珠穆朗玛峰。他率领的残疾人登山队在珠峰安营扎寨，然后登顶。古勒尔不仅是一名经验丰富的登山运动员，更是一位作家和富有激情的演说家。他激励他的队员：相信自己；发挥自己的最大潜能；战胜恐惧和顾虑；攻克一切困难达到目标。他让每个人知道任何事情都是可能的。最终这支残疾人队伍成功登顶珠峰。这支登山队体现了残疾人坚定不移的登山信念，激励人们勇敢挑战自我，实现自己的梦想，发挥自己的最大潜能。

在通往成功的途中总会有意想不到的困难，尝试、失败、再尝试、再失败，这是考验一个人能否正确面对困难和恐惧的重要过程，同样也是通往成功的必经之路。如果一个人没有勇气面对恐惧，那么这个人只能是个失败者。一个缺乏面对恐惧的勇气的人永远也无法体会到追寻成功的人的豪情壮志。

“得克萨斯残疾人联盟”成立于1978年，作为非盈利组织，在过去的许多年内，它致力于为残疾人谋求平等的生活、工作和娱乐的权利，与残疾人歧视作斗争的“得克萨斯残疾人联盟”组织了这支2003年珠峰登山队。这一联盟组织了为期18个月的活动，攀登世界最高峰珠穆朗玛峰将把该组织一系列的活动推到最高点。他们的任务是证明残疾人的价值和为残疾人慈善团体筹集

资金。

2003年珠峰登山计划是该年残疾人团体最重要的事件之一。2003年是人类成功登顶珠峰50周年纪念日，更为这一计划增加了历史意义。2003年珠峰登山队体现了50年来人类残疾人事业的进步，它证明残疾人能取得和正常人一样的成就。2003年3月，这支残疾人登山队艰苦跋涉30英里（48千米），到达海拔高度为17 500英尺（5334米）的营地。最后，这支登山队在古勒尔的率领下向峰顶（海拔8844.43米）发起冲击。

古勒尔从容面对挑战，最终战胜了恶劣的天气和通道拥挤等困难，成功登顶珠峰，成为首位站在世界屋脊的独臂人。

做任何事情都会有风险，如果不能正确面对，畏首畏尾，只能是原地不动、停滞不前。库缇斯至今仍难以忘怀自己单独和小狗在一起的那一刻，库缇斯对他的听众说道：“当时自己害怕得不行，但是没有办法，小狗一步一步地逼近你，你只能选择去抵抗，于是我抓住了它的尾巴，并打了它。小狗反而这时候变得非常温驯了起来，那一刻，我感觉我就像个英雄。”

可见，恐惧有时候就是一只纸老虎，看起来可怕，但是真正去面对了，只要轻轻一吹，它就倒了。人生在世，一定要作好充分的准备来面对各种恐惧，怀着最好的希望，作最坏的打算，只有一个意志坚定、敢于面对恐惧，不轻言放弃，勇于执著自己追求的人才有可能取得成功。

人的一生中会经历许许多多的事情，有喜，有乐，有悲。正如苏东坡说的“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”。没有一个人的生活道路会是平平坦坦，没有一点儿坎坷的，而正是这些苦难成就了人生。

## 学会独自承受生活

生活，我们每天都在生活。那么什么是生活？有人开玩笑地说：“生活就是被生下来以后努力地活着。有些人生下来之后就吃穿不愁，而有的人生下来后却要节衣缩食，为什么同样的人会有如此的差距，归根结底，这就是生活。”

每个人的生活是不同的，这就需要我们学会独自去承受生活。人从自己来到这个世界的那一刻起，就要对自己的一切行为负责。人不是上帝，不能控制事物的发展和失败，只有依靠自己独自承受生活，尝尽酸甜苦辣，才能改变自己的命运。因此我们必须在生活中学会独自承受。

库缇斯上学了。父亲第一次把他送到学校，并且告诉他，从现在开始，你必须学会独自承受生活：真实的世界，就在前面。当库缇斯背着比他个头还大的书包，坐在轮椅上开始憧憬新的生活时，压根没有想到迎接自己的却是噩梦。

在小学的第一个星期里，库缇斯就遇到了几个调皮的坏学生，用库缇斯的话来说，他遇到了几个恶棍。库缇斯被他们追得四处跑，但是，还是被抓到了。几个同学用绳子绑住他的手，用胶纸封住他的嘴，把他扔到垃圾箱里，接着在垃圾箱外点起了火。一位在操场执勤的老师，看到了这一切，赶紧冲过来救出了库缇斯。

后来，库缇斯进入了高中。高中学校有1 000多个孩子，而对于库缇斯来说，则是面对着几千条腿。他每天坐在轮椅上，在无数条腿中间小心地穿行着，唯一要做的就是保护自己的手不被其中任何一条腿给踩伤。

在一次幻灯片课上，库缇斯出去上厕所。可是，当他在黑暗中每移动一步，都感到钻心地疼痛。当他来到光亮处，才发现自己手上扎满图钉，鲜血直流。班里的坏学生在他的椅子周围撒满了图钉，因此在他走出来之前，他的手