

第 1 周

当绝望袭来之时

本周要诀

狂者更狂，绝处逢生

●我们往往对生活抱着许多“应当”和“必须”，从而陷入绝望。接受现实，是走出绝望的第一步，然后才能乐观努力地改变现实。

●永远没有彻底的失败。既记住惨痛教训，又勇敢告别过去，面朝太阳，努力创造新未来，是你的最佳选择。

●你有选择的力量。选择健康、快乐、幸福，你的潜意识就会接受，使你成为这样的人，而整个世界就会跟着反应。

●丑小鸭变成白天鹅，那是乐观和梦想创造的奇迹。对于一个乐观向上的人来说，遇到绝境，正是自我升华的最好时机。

1. 身处绝望之中

生活中，许多事情会使我们产生挫折感和失望感，譬如：

△事情没有成功，或没有朝自己期望的方向发展，甚至完全背离。

△无力获取期望的东西，或觉得自己没有能力做某事。

△他人对我们的感情或行为不像自己希望的那样，如爱情的失去。

这些事情发展到严重程度，或者这些事情对我们非常重要，就会使挫折感和失望感走向极端——绝望。

生活中，如何承受打击是我们的最大挑战之一。阿瑟·米勒有一本剧作《一个推销员之死》，书中的男主人公无法接受生活的打击，他的美国梦破灭了，理想的丧失使他绝望，彻底地摧毁了他。

当人处在绝望中时，往往会产生三种心理反应：或自怨自艾，或怨天尤人，或彻底放弃努力。让我们从下面的例子探讨：

杰克一直期望有一个提升的机会。他兢兢业业地工作，状态很好。他的老板曾指出，他大有希望被提升。于是他开始设想新的职位可能带来的变化：工作更加轻松、有趣，薪金也会增加，他能够住进更好的房子。不幸的是，在预期提升前的两个月，公司被接管了，提升一事被搁置。更糟糕的是，新公司启用了他们原有的职工。杰克发现，他一直渴慕的职位被一个年轻人顶替了。他为此深感愤怒，继而陷入抑郁。与提升有关的所有计划、期望和目标全都化为泡影。他

告诉自己，事情从来都不会对他有利，再努力也是白费。他反复考虑这件事的不公平性，却没有能力改变现状。其实他的思想正在进行一场永远不会得胜的战斗，因此，他总感觉自己是个失败者，他的理想自我与现实自我是这样的：

理想	现实
获得提升	未获提升
事业的进展	事业受阻
搬迁	被困于老房子里

绝 望

- 自怨自艾：我早应料到这一点。我应当有信心去找另一份工作，但我没有。如果我更加自信，我能够迫使他们提升我，我太懦弱了。

- 怨天尤人：他们只是在利用我，这不公平。他们应当意识到，原公司已经答应提升我了，他们在最后关头夺走了我的机会。

- 放弃：我无法面对这一切，什么也改变不了，我的前途被毁了。

如果杰克一直处在这样的绝望反应中，那么，现实就会真的像他主观感受的那样——一切都毁了。

2. 一开始不要抱太高的期望

我们之所以会产生绝望，理想之所以破灭，很大原因是我们对生活抱着许多“应当”和“必须”。一旦生活不是我

们想的样子，就绝望了，就放弃努力了。

我们总认为事情、自己或他人“应当这样或不应当那样”。问题是，生活总是按既定的模式展开，不会受我们的意志所左右。一些人认为，我们不应当面临死亡的结局。他们不愿接受死亡的现实，所以大发脾气，认为“生活不应当是这个样子”。有时，我们专横的“必须”阻止了我们接受现实，使我们无法处理好情绪，更无法寻找解决问题的最佳办法。

当我们用强烈的“应当”意识要求自己时，例如“我应当更加努力的工作”、“我不应当犯错误”、“我不应当生气”。一旦我们没有满足这些“应当”的要求，我们就会感到失望。当我们以专横的“应当”要求自己时，我们不可避免地会掉进自我埋怨的陷阱。我们不愿意接受自己的极限、面对自己的失败，我们避免面对自己的真实感受。美国心理学治疗家凯瑞·霍尼称这些“应当”为“暴君”。

当我们用“应当”要求别人时，别人一旦令我们失望，我们就会对他们产生愤怒。我们不接受事实，而是认为“他们应当这样”或“他们应当那样”。强硬的“应当”降低了我们的挫折耐受性。正如我们即将看到的，“应当”会导致失望，继而会造成的严重问题。事实上，佛教徒早在几千年前就发现，人类的痛苦来源于我们的挫折感，是我们对自身或对他人的过高要求造成的。有时，我们会过分地追求某些理想，放弃它们让我们感到很痛苦。

所以，走出绝望的第一步，就是摒除一切“应当”和“必须”接受现实，然后再乐观而努力地去改变它。

3. 害怕绝望，绝望更深

西晋大贤士周处，年轻时很不争气，大家见了他都像躲瘟疫一样地跑开。他很奇怪，便问一个老人，老人也不客气，说：“三害来了，你说大家能不躲着点吗？”

头一回听说“三害”，周处便问哪三害。老人便告诉他：“南山上的白额虎，长桥下的鳄鱼，加上你，不是三害吗？”

做人落得如此田地，这不是一种人生失败是什么呢？周处听了老人的话，大吃一惊，原来自己在乡亲眼中是一大害。周处也真是一条好汉，沉吟了一会，便说：“这样吧，既然乡亲们苦于三害，那我把它除掉。”

周处先是带着弓箭上山，射死了白额虎，除了一害。再是下河，杀死了鳄鱼，除了二害。除二害以后的第四天他才回家。这时他得知乡亲们以为他被鳄鱼咬伤已经死了，正兴高采烈着。这对周处又是一个很大的打击，他没想到大家竟这样恨他。

他很伤心，但没有气馁，他要从头做起，这个世界，所谓成功不就是人图名声，树图荫凉吗？他下定决心，找名师学习。他找到了当时的大学问家陆机父子，他说：“我很后悔自己觉悟得太晚了，浪费了好时光，现在再想闯一番成功的事业，只怕来不及！”

陆机激励他道：

君子朝闻道夕徒已死可矣，况尔年纪轻轻，前程远大，何事不成？人惟患无志，何患不能名满天下？

周处实在气度不凡，没有在大家的痛恨中抬不起头来。既然过去领头做恶，以后当然也可带头行善，重要的是不要

被失败打垮。所以，他的觉悟不晚。

于是，周处发愤改过，一心向善，后来升任吴国东观右丞。晋平之后，迁御史中丞，直至将兵西征，以身殉国。

美国生理学家谢灵顿，也曾经为一街头恶少。人们称他“蠢种”。他开始并不以此为耻，无悔改之心。可是有一次，他向一个他深深爱慕的挤奶女工求婚，这女工甩给他一句辛辣的回答：

“我宁愿投河淹死，也决不嫁你这恶少！”

谢灵顿无地自容，羞愧万分，从此猛醒。他发誓：将以辉煌的成就出现在人们面前。于是他怀抱发愤的志向，悄悄离开姑娘，彻底埋葬了自我，并刻苦攻读和钻研。后在中枢神经系统生理学研究方面硕果累累，先后任伦敦、利物浦、牛津三所名牌学府的教授，1932年与人共获诺贝尔生理学、医学奖。

所以，不要害怕失败，不要因一时失足而自认低人一等，无脸见人，陷于绝望。关键在于你自己，看你是否敢于把失败的思想包袱扔进垃圾站。

特别害怕失败的人，经研究发现，有如下倾向：

△关注可能失败的线索胜于关注可能成功的线索。

△容易自责。

△易否认自我价值。

△精力不充沛，注意力难以集中。

△决策困难，行动迟缓。

害怕失败会造成可怕的损失。最可怕的是，这种感受很难带来成功，恶性循环下去，必然使人毁于绝望。

事实上，成功人士往往是把失败当作朋友。爱迪生不就

在无数失败的基础上发明电灯的吗？记住，永远没有彻底的失败。既记住过去的惨痛教训，又勇敢乐观地告别过去，去努力创造新未来，这是你的最佳选择。

4. 如何能不溺于绝望

有时候，当我们确实处于恶劣的客观环境中，无力无望改变现实，那如何使自己不溺于绝望，而保持开朗和力量呢？请看下面的故事：

维克多·弗兰克是一位受过精神分析大师弗洛伊德洗礼的决定论者。弗洛伊德认为人的性格在幼年时期就已经定型，而且会影响人的一生，日后改变的可能性微乎其微。

弗兰克身为犹太裔心理学家，二战期间被关进纳粹集中营，遭遇极其悲惨。他的父母、妻子和兄弟均死于纳粹的魔掌，惟一的亲人只剩下一个妹妹。他本人更是受到严刑拷打，朝不保夕。

有一天，他赤身独处于囚室，忽然之间顿悟，产生了一种全新的感受——日后命名为“人类终极的自由”。当时他只知这种自由是纳粹德寇永远也无法剥夺的。从客观环境上来看，他完全受制于人，但自我意识却是独立的，超脱于肉体束缚之外。他可以自行决定外界的刺激对本身的影响程度。换句话说，在刺激与反应之间，他发现自己还有选择如何反应的自由与能力。

他在脑海里设想各式各样的情况。譬如，获释后将如何站在讲台上，把在这一段痛苦折磨中学得的宝贵教训，传授给自己的学生。

凭着想像与记忆，他不断锻炼自己的意志，直到心灵的

自由终于超越了纳粹的禁锢。他的这种超越也感染了其他的囚犯，甚至狱卒。他协助狱友在苦难中找到意义，寻回自尊。处在最恶劣的环境中，弗兰克运用难得的自我意识天赋，发掘了人性中最可贵一面，那就是人有“选择的自由”。这种自由来自人类特有的四种天赋。除了自我意识，我们有“想像力”能超出现实之外，还有“良知”能明辨是非和善恶；更有“独立意志”，能够不受外力影响，自行其是。

弗兰克在狱中发现的人性准则，正是我们营造自治自立人生的首要准则——自由择志。自由择志的含义不仅在于采取行动，还代表人必须为自己的行为负责。个人行动取决于人本身，而不是外在环境。理智可以战胜情感，人有能力、也有责任创造有利的外部环境。

当我们对外部自由无能为力时，也不要放弃，要培养自我的心灵自由，将自我引向积极和美好的一面。始终在内心积聚力量，等待时机，最终为自己赢来好的外在环境。

生活总是这个样子，想美好的事情，你就会找到快乐，走向成功；想失意的事情，就会走向绝望的深渊。

一定要记住，你有选择的力量。选择健康、快乐和幸福，你的潜意识就会接受，并使你成为这样的人；选择做一个健康、快乐、友善的人，整个世界就会跟着反应。

5. 登山队员的启示

爱德蒙·喜赖利爵士曾带队攀登圣母峰，但由于某队员意外死亡而中途折返。不过，他返回伦敦时仍受到英雄般的欢迎。欢迎酒会上，不乏当时大英帝国的达官贵人。在演说台背后，挂着一幅巨大的圣母峰照片。喜赖利在众家权贵的

欢呼下站起来答谢，并转身对着巨照说：“圣母峰，虽然你把我击败，但我还会再来一次。而这次我一定赢你，因为，你不像我那样能日益壮大。”

事实上，不仅登山队员，包括我们每一个人，都会遇到难关。成功与否，就要看这个人是否能够突破难关还是看到难关就绝望放弃。处在逆境中时，我们不要尽想着凄风苦雨，而要调整好心态，保持平和和乐观，这才有助于我们积极主动地找到解决困难的办法。

不管怎样的难关，都想去突破，这样努力的人就一定会成功。认为无法突破的人，才会觉得绝望。相信自己，如果绝境中你也能乐观面对，那么你就没有不能做到的事，你终会向成功逐步迈进。

乐观有助于克服困难，而梦想有助于人保持乐观，保持积极向上的动力。不要因别人的几句冷言冷语，就让我们的梦想熄灭。梦想是你成功的强大能源，只要你的眼光够远，就一定能丑小鸭变成白天鹅，真正从绝境中飞起来。绝望，对于消极悲伤者才是绝境，对于乐观的有远大梦想的人，绝境只是一个让人锤炼的难关。

上个世纪初，美国密西西比州奥克斯福镇有一个小伙子，天资聪颖，富有才华。他当过兵，读过一年大学，还干过当地的邮政所长。他很早就开始进行文学创作，模仿前辈浪漫派诗人写一些很伤感缠绵的诗歌。他自诩为“诗人、哲学家、生活的学生”。

但他什么都干不长：大学读了一年就退学了，邮政所长干了不到半年就辞职了，他还干过船老大、油漆工、书店营业员……

他想成为一个大诗人。

他整天游手好闲，无所事事，脑中挤满了感伤的诗句和古典的形象，因为他要写诗。

到了将近 30 岁，他还是这副老样子，因为他要写诗。镇上的人都看不起他，因为他一无所有，因为他从没有真正写过一首好诗。

他很忧郁地离开了故乡，来到了新奥尔良。

他继续过着从前的生活。

直到有一天，他遇到了一位功成名就的老作家。他们成了朋友。老作家对他说：“你是个乡下小子，你应该好好写写你的家乡，写写你那个邮票般大小的家乡。”

这位“生活的学生”如梦初醒！

他回到家乡，闭门谢客，开始全力以赴地潜心写作。

此后，他再也没有写过诗。而他那些描写他的南方故乡的小说却在全世界为他赢得了很高的荣誉。

这位直到将近 30 岁才大梦方醒的人，就是美国 20 世纪最伟大的作家之一、1949 年诺贝尔文学奖得主——威廉·福克纳。

人们对梦想总是持一种鄙夷或不屑的看法，但实际上每个人，从童年到老年，谁也无法摆脱梦想的纠缠。想像一下你问题的答案，想像你正冲向终点，往往能给你勇气和力量，使你增加耐力、百折不挠，向理想迈进。

但要说明的一点是，梦想要结合自身情况、结合实际，不能是空想。而且只有乐观者，才能一次又一次向梦想冲锋，从绝望走向希望。如果是悲观者，难免要陷入我们上面提到的理想破灭的境地。所以，乐观和梦想缺一不可。

6. 不灰心，不放弃

美国淘金热时，达比的叔叔也在西部买到一块矿地。辛苦了几周后，他发现了闪闪发光的金矿，但他需要用机器把金矿弄到地面上来。他很镇静地把矿坑掩埋起来，除掉自己的脚印，然后火速赶回玛里兰州威廉斯堡的老家，把找到金矿的消息告诉他的亲戚和几位邻居。大家凑了一笔钱，买来了所需的机器，托人代送。这位叔叔和达比也动身回到矿区工作。

第一车的金矿挖出来，送到一处冶金工厂，结果证明他们已经挖到了科罗拉州最富的一个矿源。只要挖出几车金矿，就可以偿还所有的买地欠下的债务，然后就可以大赚特赚。

叔叔和达比高高兴兴地下坑工作，带着无限的希望出坑来。但在这时候，发生了他们料想不到的事，金矿的矿脉竟然不见了。他们已走到彩虹的末端，黄金没有了。他们继续挖下去，焦急地想要挖出矿脉来，但是完全没有收获。然而根据一位工程师的计算，只要从达比和他叔叔停止挖掘的地点再往前挖 90 公分，就能找到金矿。

果然，就在工程师所说的那个地方找到了金矿。

请工程师的人是一位售货员，他把从矿坑中挖出来的金矿出卖，获得了几百万美元。他能发财，主要因为他懂得寻找专家协助，而不轻易放弃。

这个事过了很久之后，达比先生从失败中获得了成功，赚进了超过他损失的金钱的数倍。这是他在从事推销人寿保险以后取得的。

达比记得他曾经在距离金矿 1 公尺远的地方停下，而损失了一大笔财富，所以现在他吸取了这个教训。他对自己说：“我在距离金矿 1 公尺远的地方停下来，如今，在我向人们推销人寿保险的时候，我绝不因为对方说‘不’就停下来。”

达比后来成为少数每年推销出 100 万美元以上的人寿保险推销员中的一员。他锲而不舍的坚忍精神，应归功于他在挖矿时不轻易放弃的经验。

在失败重重打击一个人时，最简单、最合逻辑的方法就是放手不干。大多数人也都是这么想的。成功者的不同之处就在于始终不轻易放弃，就算在绝境中，也会穿过重重乌云，看到太阳，看见希望，依靠奋斗走向成功。

开创了一番伟业的美国著名成人教育家戴尔·卡耐基原本是一个很普通的人，而且曾经很自卑。但他后来终于觉醒了，依靠自己的奋斗改变了自己的命运。

卡耐基出生于一个贫苦的农民家庭，从小就要帮助家里赶牛、挤牛奶，做杂务，还一度为别的人家割草、拣草莓，1 小时挣 5 美分。全家人过的日子相当贫困。

如果说，卡耐基童年与一般农家子弟有什么不同的话，那就是他受过母亲的文化气息的影响。他母亲信教，婚前曾当过教员。所以母亲鼓励他一定要上学读书，希望他将来做一名教员或是传教士。家境的贫穷促使少年时代的卡耐基以艰苦奋斗的精神去读书求学。1904 年，他高中毕业考入了华伦斯堡的州立师范学院。每天放学回家，他还要帮助父母挤奶、伐木、喂猪。到了夜晚已经很累了，他就在煤油灯下刻苦读书，颇有点中国古训所标榜的“头悬梁、锥刺股”的

精神。为了赚取必不可少的学费书费，他还经常给人家干活。他不肯向现实屈服，总想寻求改变命运、出人头地的途径。他发现学校里的同学中有两种人最受重视：一种是体育出色的人，如棒球队的球员；再一种就是口才出众的人，那些在辩论和演讲比赛中的获胜者。他知道自己身体不够强壮，缺乏体育运动的才能，就决心在口才演讲方面下功夫，争取在比赛中获胜。他花了几个月的时间苦练演讲，但在比赛中一次又一次失败了。失望和灰心使他痛苦不堪，甚至使他想到自杀。然而他终究不肯认输，又继续努力，他从第二年开始获胜了。这个突破为他以后的志向和事业埋下了思想的种子。一个教导人们如何演讲与交际的大师，想当初却在演讲比赛中屡遭失败，这个巨大的反差对于我们深刻领会卡耐基课程的思想内涵具有很重要的启示。

毕业后，卡耐基当过推销员，学过表演。推销工作使他赚到了钱，也锻炼了他的口才，但这种工作不是他的理想。他在大学里就梦想当一名作家或演说家，成就一番伟业。他认为只能赚钱谋生而不能实现人生态理想的生活不是有意义的生活。于是，他决心白天读书写作，晚间去夜校教书。他很想教公开演讲课，因为他认识到口才与演讲对一个人走向成功极为重要，而他在这方面下过功夫，有经验。正是口才与演讲的训练和经验，扫除了他以往的怯懦和自卑心理，使他有勇气和信心跟各种人打交道，增长了做人处世的才能。他要把他的亲身体会告诉给人们，他要从事口才、演讲与交际艺术的研究和教育。于是，他说服了纽约的一个基督教青年会的会长，同意他借用一间房子在晚间为商业界人士开设一个实用演讲培训班。从此，他开始了为之呕心沥血、奋斗终

生的成人教育事业。

克服重重困难，不放弃，必能助你从绝望走向希望。

希望之路

试一试，胜于坐以待毙

某家小型企业的经营者遭受到经济不景气的冲击，业绩不振，已经到了要宣告破产的地步，不但背负巨债，更有许多债权人威胁着要打官司。事实上，已经有多位债权人告到民事法庭了。如此走投无路山穷水尽的境况下，破产只是早晚的事。

这位企业家整个人变得意志消沉，憔悴萎靡，每天的上班已经成为一件痛苦的事。只要一踏入公司，讨债的电话便蜂涌而至，刺痛他全身每个部位。

有一天，他在下班搭乘电车的途中，读到了一本杂志。其中一则记载某位人士买下一家即将倒闭的公司而将之重新整顿的报道，深深吸引了他。

“他都能够挽回破产倒闭的命运，为什么我就不能呢？我应该也可以做得到。”

这位经营者在心底燃起了创造性的能源。他开始从“办得到”、“干下去”的观点来重新衡量事物。

他仍会以萎靡不振的样子出现在公司吗？不，完全相反。第二天，一大早他急忙乘坐电车，一进公司便要求经理将所有债权人的电话都整理出来。

然后他开始打电话给每一位债权人：“能否请您再宽限一段时间？届时我会连本带利一并偿还……”他用一种从未

有过的诚恳态度拜访对方。

“你是不是接到一大笔订单呢？”其中一位金额庞大的债权人试探着问他。

“不是，但我得到了一个更重要的东西，那就是唤起重新振作的勇气。”

“嗯，听起来好像不错的样子……好吧！我就尽可能地帮你吧！”这位债权人也发自真心地鼓励他。

凭着真诚自信的语气，这位面临破产的经营者竟使得连准备告他的债权人也都转而协助他。

负债的压力一消失，他便集中全部精力于公司的起死回生。而且更由于重现的活力勇气，得以顺利地接下许多有利的订单。不久，他公司账簿上的赤字逐渐消失，开始转亏为盈。

我要活下去

在约翰所住的地区，他们都叫他“跑步先生”。因为在1965年，跑步尚未成为时尚的时候，他每天早晨的跑步，都会惹来邻居讪笑或喝彩。1973年6月6日，约翰按平常一样做他21分钟的跑步。但他万万想不到，这是他最后一次跑步了。

那天早上稍后时间，约翰与其他5个建筑工人，爬上一幢小房子的屋顶工作。那天天气极其闷热，而他们所做的工作又异常棘手。约翰当时正在一个木架上工作，他的主管叫他递过一件工具。在约翰伸手去取的时候，忽然，一根木条因不能承托他的重量，断了，他踩了个空。

约翰下意识地往下跳，他认为在这离地面10尺的空间之中，他大抵可以试图找回自己的平衡，使自己不致摔坏足

蹀。但说时迟那时快，约翰已像太空人般浮在半空了，他完全对自己的下坠失去控制。

这一跌非同小可，因为他 160 磅的身躯是头先着地。约翰后来回忆说：“那令人欲呕、背脊骨碎裂声，我一想起就心寒。我的头先坠地，跟着身躯下压，使我的前额像扭扭棒一样扭曲地顶住我的胸膛。在那一刻，我知道我的脚已没有知觉了。

“恐惧、愤怒、完全的绝望在那几秒之内接二连三来地攻击我，我强撑起身来已是无望了，只是我的头仍听从大脑的指挥。我听见同伴在上面叫道：‘约翰掉下去了！’我又祈祷又诅咒。我把头转向左方，看见离我几寸的地方有一对扭曲得变形但还穿着皮靴的腿。那多么像我的腿！我想：这太奇怪了，我的腿不是伸直的吗！但事实并非如此，这一醒悟实在太恐怖了。

“当别人把我的头放在枕头上，我才开始感觉到痛楚，但那痛楚越来越厉害，我只好叫他们把枕头移走。我觉得我的头颅与身躯，就只有一根线般连着。每次我把头稍做移动，痛楚就会加剧。我以为那根线快要断了，我的头颅也要与身体分家了。我挣扎着要保持清醒。

“不久，救援队来到了，他们要把担架放在我的身躯下，我对这行动非常害怕，因为我的痛楚已非常难耐了。不过，医生不断地安慰我，他们也以利落的专业手法移动我，使我的痛苦不至大大增加。

“在救护车內，我稍微释怀，因为知道不久就有专家来照顾我了。

“在医院里 脑科专家把我移上 X 光台，然后把我的头

移到照 X 光的最佳位置。我以前虽然也经历过痛苦，但那一次的经历真是令我毕生难忘。不久，我的 X 光报告出来了，医生证实我的椎骨在第五和第六节之间折断了。我忆起在孩提时学习过祈祷，那一刻，我再次祈求上苍给我力量去面对前面的一切。

“那一夜，我半睡半醒，不断反复回忆当天所发生的事。

“而就在这既痛苦又迷糊的时候，我记起罗斯福总统的话，他在椅上曾这样讲过：‘我们需要害怕的，就是害怕本身。’随后，我重新获悉，我仍有生命气息去面对前程。

“但真正的战争还在后头！”

“第二天当我醒来后，我头部两旁的支架提醒了我是在何方。不久我发觉，我愈减少活动，痛苦就会愈少。我觉得自己胸口以下像木乃伊一样缠裹着。这种感觉非常恐怖，因为这意味着我的知觉已完全失去了。我的床沿挂满了各式各样的器械，而一个似乎是无所不在无所不能的护士，总是在关键的时刻出现。我从未住过医院，所以周围的一切对我来说都非常新奇，我就像处身于书本上所讲述的地方。”

以后数周，一切的测试都证明约翰已终身残废。但他仍抱有希望。他希望会有奇迹发生，他的脊梁骨会愈合，为大脑传递信息。

因此，他全心全意去找寻复原之道，想知道怎样做才可以使自己复原。他并没有向人问及自己的情况，因为他从两个护士的对话中，已知道自己四肢瘫痪了。约翰本身从未见过四肢瘫痪的人，但此刻他知道自己头颈以下的身躯已再不能动了！

这个年轻的丈夫和父亲要面对的是无比艰辛的日子，但