

《谁都不敢欺负你》

图书基本信息

书名：《谁都不敢欺负你》

13位ISBN编号：9787556300072

出版时间：2014-6

作者：[澳大利亚]力克·胡哲

页数：192

译者：吴果锦

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谁都不敢欺负你》

内容概要

作为一个“资深”的受欺负的人，力克·胡哲遇到过各种形式的侮辱、打击、挫折，当他走进学校的大门，脑门上就仿佛贴上了一张邀请函，上面写着：快来欺负我啊！坏孩子们的讥讽、取笑、孤立，一度让他沮丧、恐惧，甚至产生了自杀的念头。这些在成长过程中遭遇的伤害、挫折、退缩、痛苦，无论身在学校还是职场的人，都需要面对，却又似乎很难对其他人说起。为了给所有成长中的年轻人以鼓励和帮助，力克建立起了一套独有的“防御系统”。这个超级强大的“系统”不但让力克自己从容应对各种形式的欺辱，还怀有一颗同情之心，帮助其他遭遇挫折的人。力克行走过30多个国家，成功地帮助过全球上百万人摆脱他人的负面干扰，找回自我，建立起更强大的内心。

力克经典语录：

欺负你的人，目的是想让你痛苦，别上当！相信那些爱你的人，对他们而言，你是独一无二的完美个体。

谁都不能逼我难过，我的快乐我做主。

我知道真实的自己是什么样子，外人无法动摇我的信念。

对自己的快乐和成功负起责任之后，自爱和自信就随之而来。

上天是眷顾你的，你现在还不知道以后的人生是多么精彩。

你的价值跟任何表象无关，却埋藏在你的内心和精神深处。

我的价值观不可动摇，我的人生早有规划。

面对欺负你的人，要做出有利自己的反应，不论是威逼还是利诱，不要上钩。

我了解自己的情绪，尤其是愤怒和恐惧；我能控制这两种情绪，所以我能掌控自己的思想和行为，不会丧失理智。

【编辑推荐】

1. 激发10亿人热情的畅销书《人生不设限》、《永不止步》作者力克·胡哲最新力作！再也找不到一本书能让你知道自己其实也可以如此强大，这是世界上只存在一位独一无二的力克·胡哲的理由。这本书跟其他书不同的是，它是力克根据自己的亲身经历，专门针对遭遇过挫折、痛苦、退缩、迷茫的年轻人所写的人生指导书，这是每个人在成长的过程中都需要面对的。如何在挫折中建立强大内心这个方面，没有一个人能比力克的语言和行动更有说服力。正如力克说：内心强大了，就没人能偷走你的快乐。

2. 力克的独家绝招，能一步一步帮助你建立起一个有效的“防御系统”，这个系统可以改变你看待自己和世界的眼光，以及处理挫折的方法。全球已经有无数的学生和年轻人在使用这种方法抗击他人取笑、直面挫折、重新找回自己，因为这些是力克在经受了千锤百炼的人生磨砺中得出的宝贵经验，它永远在必要的时候能用得上。

3. 每个人都会从力克的这本书里学习到最贴紧自身的生存之道和快乐经验。我们爱力克，因为他的笑容里有着无所畏惧和仁慈友善；我们爱力克，更因为他的眼神里有坚不可摧的勇气和帮助他人战胜困难的决心。书中的名言警句更加实用励志，每读一遍，都产生一种新的动力和认识。

4. 这本书适合年轻人送给自己，也适合家长送给孩子。

《谁都不敢欺负你》

作者简介

力克·胡哲出生时罹患海豹肢症，天生没有四肢，曾经三次尝试自杀，10岁时第一次意识到“人要为自己的快乐负责”。21岁时大学毕业，拿下会计和财务规划双学位，熟稔投资，并拥有自己的公司。他冲浪、游泳、潜水；他踢足球、溜滑板、打高尔夫，样样在行。他创设“没有四肢的人生”非营利组织，实行创意行善。至今已在五大洲、超过25个国家，举办了1500多场演讲，给予（接受）数百万个拥抱，自称“拥抱机器”。他获得各国领袖接见，在国会发表演说。他处处散播希望与爱，深受教师和家长赞誉，认为他的故事应列入学校课程。2005年，他被提名为“澳大利亚年度青年”，出版过两张畅销全球的DVD。为他量身打造电影《蝴蝶马戏团》在2009年获“门柱影片计划”大奖。他写的《人生不设限》和《永不止步》畅销全球，根据他的人生经历改编的亲子绘本《亲爱的，给我一个拥抱》深受家长和儿童欢迎。2013年，他与妻子宫原·佳苗诞下第一个儿子，进入人生的另一阶段。他用一颗感恩的心，积极的人生态度和智慧，活出生命的奇迹。为所有心怀梦想的人树立了一个榜样。

书籍目录

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。

第二章 变成欺凌者的噩梦

找到自我，让对方无法开口。

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。

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。

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。

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。

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。

第八章 信仰的力量

找到精神力量，保持内心的平和与坚强。

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。

第十章 制定防御策略

做好准备，击溃欺负人的行为。

第十一章 抵制“被欺负”

联手根除霸凌现象。

霸凌防御宣言

网络救助资源汇总

鸣谢

《谁都不敢欺负你》

精彩短评

- 1、谁都不敢欺负我，那些没有彻底击垮我的东西，只会让我更强大。
- 2、传教的内容居多。不过如果作者不信基督教的话，恐怕也很难活下去，这也体现了宗教的作用。
- 3、上帝让我们降临在这个世界上，是因为他爱着我们，他早已为我们规划好了一切。
- 4、评分是相对的，相对他的演讲和其他书来说，此书无诚意
- 5、很多关于力克的个人信仰的 有点像宣传基督教的册子 比较适合青少年看吧
- 6、早前就看过几个力克·胡哲的视频，这次再一次看到他，眼神和微笑越来越自信，已然成为了一种极大的魅力。（书本身不作评价）
- 7、开篇就讲说建立属于自己的霸凌防御系统。每章有个小结，类似过去课本后面的。故事拆分成各种标题的小故事，不再是长篇大论的讲述一个事情，讲的也相对不那么详细。可以看到力克胡哲也是在改变。当你的内心和实力足够强大，对于外界的一切困扰，都是那么的云淡风轻。如果碰见危害自己的身体健康时例如打架，没有能力解决，还是尽快跑开吧，我们都不是英雄。感觉作者一直在自己青少年时期的经历来说明什么。但是青少年的环境和成人的环境是完全不同的。
- 8、被作者本身吸引，很励志
- 9、你自己忙碌起来，要保护自己但同时不能为了迎合别人就失去自己，还需要明白学会仁慈面对
- 10、很棒的一本书，觉得对孩子会很有帮助
- 11、杭州萧山机场
- 12、这本书看了一年。。。我终于看完了~还是可以的，就是内心要变得强大
- 13、7月4 宁波万达图书馆
- 14、不喜欢鸡汤，虽然我想喝鸡汤
- 15、不仅关于霸凌，也关于生活
- 16、作者可能是想写个一名彷徨的中学生，才发现自己的心智水平十年来貌似没有突飞猛进。用了一天时间精读了该书，总结了一套新的思维方式。谢谢，Mr.胡哲。
- 17、意义很重大的一本书
- 18、反欺凌
- 19、寻找团队，发现自己，每个人都有价值，你不孤单
- 20、不是每个人都能看出共鸣。
- 21、在成长过程中，谁没有被欺负过？除了暴力伤害，歧视、孤立、嘲讽……这些都会对我们的内心造成伤害。面对伤害，大多数人选择默默承受。而力克胡哲，虽然没手没脚，但却能坚强面对，甚至还总结了一套“防御机制”，让我们勇敢面对伤害，坚强成长。
- 22、其实是一本宣讲书，但确有鼓舞人心之处
- 23、用怎样的方式面对欺凌？要有自己的一个安全地带。这位80后通过他的遭遇告诉你怎样坚强、怎样面对别人异样的对待、怎样实现自己来这个世界的价值。一碗真诚的鸡汤。
- 24、书没有太大的说服力 有点空洞 个人理念信仰强烈
- 25、欣赏他的正面阳光，虽是写给青少年的，但是读完我同样受益匪浅。真希望曾经年少无知的时候有机会读到这本书。爱自己，说起简单做起难，需要对自己更多宽容和对生活更多理解。
- 26、那些没有彻底击垮你的东西，只会让你更强大！
- 27、非常感动，给人勇气的一本书。
- 28、读了一半了，每次看之前都要鼓励一下自己，真心太枯燥
- 29、在我最需要的时候，天父借着力克胡哲的话给了我安心
- 30、谁都不敢欺负我，可欺负了又如何。走自己的，让别人欺负去吧。
- 31、中学生，大学生必读

《谁都不敢欺负你》

精彩书评

《谁都不敢欺负你》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com