



## 无四肢的尼克：自我接纳的美妙人生

作者: 心理信息服务中心 || 日期: 2012/02/27

### 新闻事件:

尼克·胡哲出生时就没有四肢，医学上被称为“海豹肢症”。他凭借难以置信的勇气克服了生活中的种种困难，如今骑马、打鼓、游泳、足球，样样皆能，在他看来没有难成的事。大学毕业后，他决定将自己的故事和乐观的精神传递给更多人，后来成为一名励志演讲大师。2005年尼克被授予“澳大利亚年度青年”的荣誉称号。小的时候他也曾苦恼：永远不会有女孩爱上我，我甚至无法牵女朋友的手。就在今年情人节前夕，尼克抱得美人归，步入婚姻的殿堂。

### 心理解读:

当你创造不了奇迹，就让自己成为奇迹，这是尼克·胡哲告诉我们的。假想一下自己就是尼克，一个从小就知道自己“不正常”，需要承受各种议论和眼光的人，你将如何？想象一下自己能否排除万难，创造出美妙的人生？假若你的答案没那么肯定，就让我们一起来看看尼克·胡哲是怎样做到的吧！

面临困境，人们会有两种选择，放弃或者坚持；关于自己，我们也有两种选择：挑剔或者接纳。幸运的是，尼克都选择了后者。在自我接纳的道路上，尼克也走了很长的一段路。

他在《人生不设限》一书中提到：青春期时，我对自己的处境感到绝望，觉得自己永远也不可能“正常”，有些残忍的孩子叫我“怪物”和“外星人”。我想要被人接受，但觉得没人肯接受我；我想要融入人群，但好像没办法。

即使你四肢健全，是不是也遇到过和尼克相似的处境？你减肥、弄发型，换着装风格，甚至整容，不管真实的自己希望怎样。你不断批判和改变自己，为了更合群更“正常”。你想得到好的评价，想被喜爱，于是把安全感建立在短暂、外在的事物上。这些都会带你离梦想。

人本主义心理学家罗杰斯阐述了人们是怎样踏入“被爱的陷阱”而失去保持自我的能力的：从婴儿到成人，为了获得赞赏与爱，我们学会了压抑那些不被生活中的重要他人接受的情感。我们对被爱和被接受的需要削弱了我们保持完整和真实的能力。渐渐地，我们将外部世界的标准“内化”，直到我们中的许多人再也不能认识到内部和外部的区别，再也知道真实的自我模样。总之，我们被来自社会和他人外部价值捆绑了。

面临这样的困境，尼克告诉我们不设限的人生特别需要：喜爱并接纳自己本来的样子。尼克意识到当我们不接纳自己的时候，别人也很难接纳我们，“我或许并不完美，但我却是完美的力克·胡哲！”。他强调我们无需变得正常，只需要成为自己。他热情地对听众说：你本来的样子已经美极了！

罗杰斯对少年犯的研究显示出自我接纳引发的积极力量，他发现犯罪儿童越是能够理解、接受自己的行为表现，越是愿意对自己的行为负责，那么其后续的行为表现会越好。也就是说当以真实状态生活的时候，人类有能力自我管理，存在于机体内部的爱、自我尊重、渴望成熟等积极情感会爆发出来。

只有当你安于事情的原貌时，最深层的疗愈才会发生。当我们真正做到自我接纳，美妙的人生变便不再遥不可及。当初苦恼无法牵自己女朋友手的尼克，如今给出了全新的答案：Although I can't hold your hand ,but I can use my heart hold your heart(虽然我不能牵你的手，但我可以用我的心簇拥你的心)。你呢，是否愿意从此刻开始真正的成为你自己？如果你觉得文章还不够有说服力，去看看尼克·胡哲的演讲吧，请抓住这个机会，温暖、激励自己的心。

- ❖ 首页
- ❖ 研究所概况
  - ❖ 研究所简介
  - ❖ 所长致辞
  - ❖ 现任领导
  - ❖ 历任领导
  - ❖ 学科布局
  - ❖ 学术委员会
  - ❖ 学位委员会
  - ❖ 实验伦理审查委员会
  - ❖ 组织机构
  - ❖ 发展历程
  - ❖ 院所风貌
- ❖ 机构设置
  - ❖ 科研部门
    - 健康与遗传心理学研究室
    - 认知与发展心理学研究室
    - 社会与工程心理学研究室
    - 心理健康院重点实验室
  - ❖ 管理部门
    - 综合办公室
    - 科研业务处
    - 人事教育处
    - 财务处
    - 资产管理处
  - ❖ 支撑部门
    - 公用实验室
    - 图书馆
    - 网络中心
    - 学会期刊办公室
  - ❖ 继续教育中心
  - ❖ 应用发展部
- ❖ 科研成果
  - ❖ 获奖概况
  - ❖ 获奖
  - ❖ 论文
  - ❖ 专著
  - ❖ 专利
  - ❖ 成果推广
- ❖ 研究平台

❖ 公用实验室

❖ 行为遗传学研究平台

❖ 心理科学信息中心

---

❖ 研究队伍

❖ 院士专家

❖ 百人计划

❖ 杰出青年

❖ 研究员

❖ 副研究员

❖ 助理研究员

❖ 博士后

❖ 客座研究员

❖ 外籍专家

❖ 人才招聘

---

❖ 学术交流

❖ 学术交流动态

❖ 合作项目

❖ 国际会议

❖ 国际组织任职

---

❖ 院地合作

❖ 合作项目

❖ 合作动态

---

❖ 教育培训

❖ 概况

❖ 在读研究生

❖ 招生信息

■ 硕士招生

■ 博士招生

■ 招生通知公告

■ 文档下载

❖ 导师介绍

❖ 留学生

■ 招生信息

■ 管理规定

■ 奖学金

■ 文档下载

❖ 博士后流动站

❖ 班级活动园地

❖ 培训信息

---

❖ 研究所出版物

❖ 学术期刊

❖ PsyCh Journal

❖ 简报

---

❖ 创新文化

❖ 文化活动

❖ 形象标识

---

❖ 党群园地

❖ 党委

❖ 纪委

❖ 工作动态

❖ 学习园地

❖ 工青妇

❖ 研究生会

❖ 科学传播

❖ 继续教育学院



版权所有：中国科学院心理研究所 备案编号为：京ICP备10049795 京公网安备110402500018号

地址：北京市朝阳区大屯路甲4号 邮编：100101

电话：(86-10)64879520 Email: webmaster@psych.ac.cn