

湖湘教育论坛（张建主编）

从心开始

——与当代大学生侃人生

李应龙 姚红 著

红旗出版社



从心开始

——与当代大学生侃人生

李成龙 姚红军 著

红旗出版社

图书在版编目(CIP)数据

从心开始:与当代大学生侃人生 / 李应龙,姚红著.

-北京:红旗出版社,2009.9

(湖湘教育论坛 / 张建主编)

ISBN 978-7-5051-1812-6

I. 精… II. ①李…②姚… III. 大学生-人生观

IV. G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 149581 号

湖湘教育论坛

书 名: 从心开始——与当代大学生侃人生

著 者: 李应龙 姚红

责任编辑: 肖景华

出版发行: 红旗出版社

地 址: 北京市沙滩北街 2 号

邮 编: 100727

E - mail : hqchs@publica.bj.cninfo.net

编辑部: 84049774

发行部: 64037154

印 刷: 岳阳市金辉教育印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

总 字 数: 1400 千字 总 印 张: 100.5

版 次: 2009 年 9 月北京第 1 版 2009 年 9 月湖南第 1 次印刷

ISBN 978-7-5051-1812-6 总定价: 180.00 元 (共 4 册)

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换

序

在一次专题讲座时,有同学问:世上最长的路是什么?最短的路又是什么?我不假思索地说:世上最长的路不是海角天涯;最短的路也不是近在咫尺,而是人之心路。学生问:为什么?我说:“运用之妙,存乎一心”(岳飞语),心路,能够跨越生命界定的时空,也能够滞后于生命延伸的终点。心路,不管是快乐的,还是痛苦的;不管是顺畅的,还是艰辛的;不管是充实的,还是遗憾的,都演绎着人生的活剧,都浓缩着生命的真谛!

人,来到这大千世界,面对着滚滚红尘,会遭遇诸多的不如意,出现无数的不宁事,产生心理的不平衡。看别人的生活时,我们总喜欢放大他们的幸福,忽略他们生活中的不幸;而在看待自己的生活时,又总喜欢缩小自己的幸福,扩大自己的烦恼,以至于对自己的生活总有太多的不满意。人啊,就是这样。然而命运对每个人都是公平的,就看你能不能磨炼出一颗坚强的心,一颗淡定的心,一颗感恩的心,一颗善良的心,透过岁月的风尘,和着时光的鼓点,舞动青春的翅膀,寻觅到美丽的风景,书写出精彩的一页。

基于此,也就有了“精彩人生”第二部的问世。这部著作主要围绕二十个“心”字来透视人生的心灵窗口,洞察人生的心路历程,阐述人生的基本哲理,解读人生的个中疑惑。值得说明的是,本书在写作过程中,从各种媒体、书刊上引用了一些例子、数据及个别观点,书中无法一一标明出处,在此深表感谢和歉意。

一位哲人曾经说过:你改变不了环境,你能够改变自己;你改变不了事实,你能够改变态度;你改变不了过去,你能够改变现在;你不能改变他人,你能够掌握自己;你不能预知明天,你能够把握今天;你不能样样顺意,你可以事事尽心;你不能左右天气,你能够改变心情;你不能选择容颜,你能够展现笑脸;你不能延伸生命的长度,你能够决定生命的亮度。



可见,用心做人,既是一种姿态、一种风度,也是一种品德、一种情怀,更是一种责任、一种期待……

有句话说得好:如果你选择了远方,就把背影留给地平线吧,青春会因活力而灿烂,青春会因自主而绚丽,青春更会因价值而壮美。

朋友,要创造精彩人生,让我们从“心”开始吧!

作者

2009年6月

目 录

1 春天如果没有花

——爱心漫谈	1
☞ 爱是发自内心的真诚奉献	2
☞ 爱是奉献不求回报	5
☞ 不同层次的爱	8
☞ 奉献爱心 回报社会	14

2 慈鸟反哺 寸草春晖

——孝心漫谈	19
☞ 孝是中华民族的优良传统	22
☞ 孝是放之四海而皆准的情感准则	27
☞ 孝是当代大学生应有的道德品质	31

3 橘树的风格

——忠心漫谈	37
☞ “忠”的历史演变	38
☞ 当今应有“忠”	41
☞ 摒弃愚忠	45
☞ 做忠实可靠的人	47

4 天地之间一杆秤

——良心漫谈	53
--------------	----



良心新解	54
中国传统文化中的良心文化	57
当前社会上存在着严重的良心缺失现象	61
大学生要做有良心的人	64

5 月亮代表我的心

——公心漫谈	71
公心是做人之根本	72
公心是处事之尺度	74
唾弃私欲	79
做胸怀坦荡的君子	83

6 你就像冬天里的一把火

——热心漫谈	87
拥有一颗火热的心	88
热心促进才干发挥	90
有志青年热心公益	95
应做热心人	97

7 该记住的与不该记住的

——铭心漫谈	105
感恩的心	106
相逢一笑泯恩仇	111
施恩勿念	115
大学生要学会感恩	117

8 直面繁华世界

——清心漫谈	123
☞ 繁华世界的诱惑	124
☞ 有志者的回答	126
☞ 清心寡欲是传统美德	130
☞ 大学生要做清心寡欲的有志者	132

9 雾里看花 人中择友

——知心漫谈	137
☞ 知心是友谊的纽带	138
☞ 良好人际关系的作用	139
☞ 学会识人,善于择友	142
☞ 人际交往中要把握的原则	143

10 专攻术业 钟情事业

——专心漫谈	153
☞ 专心是学业进步的阶梯	155
☞ 专心是事业成功的保证	158
☞ 专心是一种良好的心理素质	163
☞ 专心致志,创造辉煌	167

11 给我一双慧眼吧

——慧心漫谈	175
☞ 慧心释义	176



☞ 慧心的基础是与生俱来的聪明	180
☞ 慧心的开发靠后天的努力	182
☞ 慧心可以在实践中培养	187

12 精诚所至 金石为开

——诚心漫谈	193
☞ 诚心是人际交往的起码要求	195
☞ 正心诚意,将以有为	199
☞ 诚心,是我们明智的人生选择	202

13 驽马十驾 功在不舍

——恒心漫谈	207
☞ 恒心是意志坚定的表现	208
☞ 学习贵有恒	211
☞ 创业贵有恒	215
☞ 成功贵有恒	220

14 细节决定成败

——细心漫谈	223
☞ 细心是一个人思维缜密的反映	224
☞ 不察细节,可使事业毁于一旦	228
☞ 如何培养细心的习惯	229

15 开启进步之门的钥匙

——虚心漫谈	237
--------------	-----

☞ 虚心是一种美德	238
☞ 虚心使人进步	240
☞ 骄傲自满必失败	245
☞ 做素养高雅的谦谦君子	247

16 困难像弹簧

——顺心漫谈	251
☞ 顺心是相对而言的	252
☞ 顺心可以凭主观努力来创造	253
☞ 不顺心可以通过主观努力来改变	257
☞ 坦然面对顺与不顺	261

17 会当水击三千里

——信心漫谈	265
☞ 信心是成功的第一秘诀	266
☞ 信心来自对自己和客观条件的正确认识	272
☞ 摆脱恐惧、忧虑与自卑	277
☞ 大胆实践,不断塑造自信心,提高自信力	280

18 今天你快乐吗

——开心漫谈	285
☞ 要保持开朗的心态	286
☞ 开心有益健康,使精神畅快	292
☞ 开心使人际关系和谐	293
☞ 开心过好每一天	296

——平常心漫谈	321
👉 平常心是一种充满智慧的人生境界	322
👉 大气量宽胸襟,孕育平常心	325
👉 在淡泊宁静中,升华平常心	332
👉 有节有度,保持平常心	335



春天如果没有花

——
爱心漫谈

爱是奉献，是对他人主动
积极的关怀、体贴、帮助，是不
求回报的真诚输出，是覆盖广
阔的不择对象的博爱。





爱心是世间一朵最美丽的鲜花,它展示着自己骄人的艳丽,给世界带来无比的芳香,让我们的人生充满甘甜;

爱心是正在编织珍贵项链的穿绳,它串起了一个个萍水相逢的生命,在漆黑的路上给人以光明,温暖彼此的人生。

拥有爱心,我们可以开着人生的快车在整个世界畅通无阻,因为那是通行全球的驾驶证。

一、爱是发自内心的真诚奉献

高尔基曾说:“有一种超于一切之上的东西那就是爱,因为它能促成另一个人的幸福。”¹

在一个风雪交加的夜晚,汽车经纪人金凯瑞的汽车坏在了冰天雪地的野外。那个地方很偏僻,周围没有人居住。在这个地广人稀的地方,金凯瑞渐渐感受到了恐惧。他又冷又饿,而且在茫茫风雪中迷失了方向。

他不敢跳下车去找人救助,因为他已经没有力气,而且一旦走出去,他担心不但找不到路,而且人会被活活冻死。但是,如果不离开,他也很可能被困死在这里。

正在他焦急万分时,一个骑马的中年人走来了。那个中年人看到被困在那里的金凯瑞,二话没说,就向他伸出了援手。他用马将金凯瑞的小车拉出了雪地,并领路将金凯瑞带到了一个小镇上。

金凯瑞感激万分,拿出钱对这位中年人表示感谢。但是,中年人摇摇头拒绝了,他说:“我不要求你的回报,但是我要你给我一个承诺。当别人有困难时,你也尽力去帮助他。”金凯瑞郑重地作出了这样的承诺。

在后来的日子里,金凯瑞成为一个真正乐于助人的人。他帮助了无数个需要帮助的人,同样,他没有要求任何回报,而是将那位中年人对他的要求告诉了他帮助过的每一个人。

五年后,金凯瑞在一个著名的旅游胜地休假。但是突如其来的洪水将他困在了一个小岛上,一个当地的少年搭救了他。在少年简陋的家里,金凯瑞

1 高尔基.高尔基三部曲[M].同心出版社,2009

拿出了自己身上所有的钱,表示感谢。

但是,少年拒绝了。他说出了那句早已深深铭刻在金凯瑞心头的话:“我不要求回报。但是,我要你给我一个承诺,当别人有困难时,你也尽力去帮助他。”金凯瑞睁大了双眼,看着这个稚气的少年,他的心里升起了一股暖流。

爱心是需要传递的。当你将自己的爱心传递出去时,它就会被无限度的放大,覆盖在你生活的周围,甚至覆盖到整个世界。付出自己的爱心是一种幸福,因为你的爱心会在最大的范围内回报你,无论你身处什么地方,无论你体验着幸福还是烦恼。

一天夜里,已经很晚了,一对年老的夫妻走进一家旅馆,他们想要一个房间。前台侍者回答说:“对不起,我们旅馆已经客满了,一间空房也没有剩下。”看着这对老人疲惫的神情,侍者又说:“但是,让我来想想办法……”

叙述到这里,你希望下面有一个数学的继续,还是愿意得到一个文学的结局?但不管怎样,数学和文学都将在这里分手了。

数学的故事是这样发展的:这个好心的侍者开始动手为这对老人解决房间问题。他叫醒旅馆里已经睡下的房客,请他们换一换地方:1号房的客人换到2号房间,2号房的客人换到3号房间……以此类推,直至每一位房客都从自己的房间搬到下一个房间。

这时奇迹出现了:1号房间竟然空了出来。侍者高兴地将这对老年夫妇安排了进去。没有增加房间,没有减少客人,两位老人来到时所有的房间都住满了客人——但是仅仅通过让每一位客人挪到下一个房间,结果第一个房间就空了出来,这是为什么呢?

原来,两位老人进的是数学上著名的希尔伯特旅馆——它被认为是一个有着无数房间的旅馆。这个故事是伟大的数学家大卫·希尔伯特所讲述,他借此引出了数学上的“无穷大”的概念。这一概念对于这门学科来说之重要,可以说如果没有它我们就很难想像数学将如何存在。只要会数数的人都知道,每一整数都有一个后继者直至无穷(所以在希尔伯特旅馆里,每间房子后面都会有一间直至无穷)。数学就是一门关于无穷大的科学。

好了,我们回到侍者说“让我来想想办法”的地方。

文学的故事是这样继续的:这个文学的侍者理应更富人性和爱心,他当



然不忍心深夜让这对老人出门另找住宿。而且在这样一个小城,恐怕其他的旅店也早已客满打烊了,这对疲惫不堪的老人岂不是会在深夜流落街头?于是好心的侍者将这对老人引领到一个房间,说:“也许它不是最好的,但现在我只能做到这样了。”老人见眼前其实是一间整洁又干净的屋子,就愉快地住了下来。

第二天,当他们来到前台结账时,侍者却对他们说:“不用了,因为我只不过是把自己的屋子借给你们住了一晚——祝你们旅途愉快!”原来如此。侍者自己一晚没睡,他就在前台值了一个通宵的夜班。

两位老人十分感动。老头儿说:“孩子,你是我见到过的最好的旅店经营人。你会得到报答的。”侍者笑了笑,说这算不了什么。他送老人出了门,转身接着忙自己的事,把这件事情忘了个一干二净。没想到有一天,侍者接到了一封信函,打开看,里面有一张去纽约的单程机票并有简短附言,聘请他去做另一份工作。

他乘飞机来到纽约,按信中所标明的路线来到一个地方,抬眼一看,一座金碧辉煌的大酒店耸立在他的眼前。原来,几个月前的那个深夜,他接待的是一个有着亿万资产的富翁和他的妻子。富翁为这个侍者买下了一座大酒店,深信他会经营管理好这个大酒店。这就是全球赫赫有名的希尔顿饭店首任经理的传奇故事。

事情都是从一个富有同情心、满怀仁爱的侍者的智慧头脑开始:“让我来想想办法……”进入数学的领域,需要的一定是严密的逻辑,合理的推论及精确的求证;来到文学的天地,凭借的却是美好的人性,动人的情节和意外而圆满的结局。但你发现没有:不管是文学还是数学,结局都很神奇——爱加上智慧原来是能够产生奇迹的。

无论何时,都要保留你天生的爱心,只有你真诚的爱才能发挥你全部的智慧,帮助他人创造出奇迹来。同时,这种奇迹有一天也会发生在你身上。



二、爱是奉献不求回报

对园丁们来说,“爱是种子成长的秘密”是一句千真万确的话,每一年每

一季,都不断有种子破土而出,“长大成人”,而它们“长大”和“美丽”的秘诀又是那样简单而真实:“只是水、一点阳光和一些爱。”

“疼人”是很感性的一件事,一句话,一个动作,一些细节,甚至一个眼神,一丝微笑,一行泪水。找对一个人去疼爱,其实也是在疼爱自己。

小时候在乡下住,最喜欢的是姥爷家的菜园子。嘴馋的时候,就偷偷溜进去,摘几个黄瓜、柿子跑掉。但令我奇怪的是,被我摘掉的蔬果用不了多久又长出来了。于是便去问姥爷,姥爷说,你吃掉的黄瓜不会再回来了,但只要有了种子,就会有黄瓜再长出来。

但我还是很好奇那么小小的一粒种子是怎样长成那么大的。从此,我便经常站在窗前,看后园的水果、蔬菜还有几盆花,看它们怎样长起来。我经常一站就是大半天,可什么变化也没发现,有时看到的只是姥爷到园子中浇水,然后疼爱地摆弄他那儿几盆花。

后来我索性也不看了,每天跑出去跟小朋友玩,直到有一天发现后园又是茂密的一片了,便问姥爷“它们怎么突然就长出来了”。姥爷说,“没有突然长出来的东西,它们是慢慢长大的,就像你一样。”我接着问,“那它们是靠什么长大的?”姥爷笑着说,“靠阳光啊,水啊,还有就是常去看看它们。”

我似懂非懂地听着,但还是不能完全明白,直到后来长大了,才明白“常去看看它们”是什么意思。20岁的时候,人的眼里只有未来,很少反思什么,只是到了30岁,才真正认真地回头张望,才发现自己长大是多么不容易。一路走来,不知沐浴了多少阳光雨露,不知接受了多少人的疼爱和关怀。想清楚了这些,便知道了感恩,知道了怎样回过头去关爱别人。

爱心使种子成长,也使疼爱者的内心变得丰富。在一些精神病院和戒毒中心有一种有趣的疗法。医生发给病人种子或切小了的植物,鼓励他们去培养和照管它们。这是他们的植物,它的健康、生死都掌握在他们的手里。结果是鼓舞人心的,不管是出于什么原因,这类活动使原本混沌的生活萌生了意义,它还带来了一种创造感和成就感,一种关爱生命的责任感和一种有明确生活目的而产生的巨大动力。人们在植物和他人奉献爱心的过程中丰富了内心,也体会到生命的意义。

无论是哪一种感觉,只要用对了心,第一时间或最后的时刻都会令我们



有新的发现。

病房里住进了一个脸色苍白的姑娘。这是一间大病房，有六个床位，姑娘住进来时只有两个病人住院。可是没过两天，那两个病人便调到别的病房去了。接下来便一直是这样，有病人住进来，过了一两天便换了病房。原来他们听说姑娘患的传染病，便都唯恐避之不及。

姑娘渐渐地明白了大家躲避她的原因，于是她变得闷闷不乐，就连在配合医生的治疗方面也消极起来。她在这个城市是孤身一人，身旁连个护理的亲人朋友都没有。每天面对着空荡荡的屋子，她常常暗暗地流泪。

一天病房里住进了一个女学生，她热情地和姑娘打着招呼，并主动和她聊天谈心。在感动之余，姑娘心里也有一种担忧和失落，她知道不超过两天，女学生就会搬到别的病房去。可是，一连四五天，女学生也没有搬出去的意思，依然每天和她说笑，讲自己在学校里的趣事，两个人常常乐得前仰后合，病房里洋溢着和谐而欢快的气氛。

于是别的病房的病人开始奇怪，怎么这个女学生不怕她传染呢？还是她不知道那姑娘得的是传染病？有好心的人在女学生打水或是去卫生间时悄悄告诉她，让她早些搬出去，可是女学生对此只是报以一笑，依然快乐地住在原来的病房。有时人们能听见两个姑娘在病房里唱歌，歌声优美动听，人们便把自己的病房门打开，倾听那美妙的歌声，觉得医院里的肃穆紧张的氛围变得充满了温情。

除了这个女学生，别的住进来的病人还是在不断地搬出去，终于，别的病房都已住满了。再有病人住院，便不得不住在这个大病房里了。女学生对新住进来的病友依然热情，看新病人疑惑略带恐惧的神情，她拿出了姑娘的诊断书，并翻开她从学校图书馆借来的相关书籍，给新病人解释姑娘的病并不会传染。

新病人如释重负，欣然地与她们交流着，有时来了兴致还会和她们一起唱歌。等别的病房有人出院了，她也没有搬出去。人们惊讶于她的大胆，问她为什么不怕被传染，她说：“我喜欢被传染，不过不是疾病，是快乐，是爱。你看我刚住进来时很郁闷，现在却每天都很快快乐，病也好得快！”

渐渐地，大病房里的人多起来，受两个姑娘的影响，他们都变得开心而幸福，连病痛都忘记了。后来，女学生出院了，临走前她对姑娘说：“现在你