

金雪 著

唤醒爱

中央广播电视大学出版社

唤醒爱

金雪/著

中央广播电视大学出版社
·北京·

图书在版编目(CIP)数据

唤醒爱 / 金雪著. —— 北京: 中央广播电视大学出版社, 2012.12

ISBN 978-7-304-05866-1

I. ①唤… II. ①金… III. ①演讲—中国—当代—选集②散文集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第281034号

版权所有, 翻印必究。

唤醒爱

金雪 著

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心 010-58840200

总编室 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号 邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 白 沙

版式设计: 周 洋

责任编辑: 窦晓群

责任印制: 李 玲

印刷: 北京盛通印刷股份有限公司

印数: 1~8000册

版本: 2012年12月第1版

2012年12月第1次印刷

开本: 787×1092 1/32

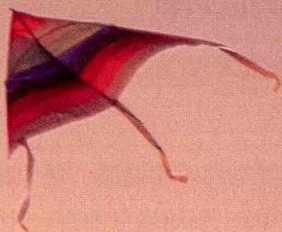
印张: 10

字数: 235千字

书号: ISBN 978-7-304-05866-1

定价: 48.00元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)



此书，作为礼物，送给我亲爱的儿子，衷心感谢他使我成为母亲。



我的祝福

愿天下，每一个孩子，都能在爱与感恩中健康、快乐地成长！
愿每一个家庭，每一所学校，每一个环境里的每一个人，
都能觉醒到用爱与光守护孩子的心灵，帮助他们成为他们本来的样子。

愿每一个孩子都拥有健康、自信、自尊、自爱的完整人格。

愿每一个孩子都活出爱、喜悦、丰盛与富足的人生。

愿每一个孩子都活出自己，怒放生命。

爱可以疗愈一切！感恩成就轻松富足！

祝福每一个人允许自己一天一天，一周一周，一个月一个月
在欣喜中，
学习、成长，学习、成长……

梅花欢喜漫天雪

文◎彭清一

“梅花欢喜漫天雪”，这是开国领袖毛泽东同志的一句诗词。对于我的第一个女弟子——金雪的新书《唤醒爱》，我愿以此为本书序言的开始语。

十五年前，我与金雪相识，那是在成都举办的一次千人演讲会上，她充满艺术魅力的激情演讲，让我看到了中国演讲舞台上即将飘飞的一朵金色的雪花。于是，我们结下了师生之情。

一晃，十几年过去了，我一步一步走向耄耋之年；然而我看到金雪一步一步走向如日中天，这让我很欣慰。

毛泽东同志在《卜算子·咏梅》中有这样两句诗：“待到山花烂漫时，她在丛中笑。”我看到今天的金雪，就和毛泽东同志在诗词中所描绘的梅花的心情是一样的。

金雪作为一名舞蹈演员和主持人，作为一个演讲家，从这两个角度我对她的评价是：她的演讲散发着艺术的魅力，她的魅力来源于她的真诚，她的真诚来源于她的爱心，她的爱心来源于她的品行，她的品行来源于她的修养，她的修养来源于她的努力，她的努力来源于她的责任，她的责任来源于她的理想。一个有理想的人才会有目标，一个有目标的人才会有动力，一个有动力的人才会有激情，一个有激情的人才会有成功。金雪就是这样的人。



金雪在十几年的演讲生涯中创造了很多让人瞩目的奇迹：她和七千多名听众经历零下十度的三个多小时室外演讲的考验；烈日下，她带领五千多名听众挑战三十六度高温；她见证过几千名留守儿童哭声震天的场面……她在风中激情澎湃，雨中慷慨激昂，烈日下依旧热血沸腾。

金雪能够在繁忙的演讲之余，将自己的演讲心得和感悟，巨集成册，付梓青少年读者及他们的家长，让祖国的未来健康成长，让众多的家长如愿以偿，这的确是一件难得的功绩。

《唤醒爱》一书，以独特的构思，突破性的编辑手法，使这本书更适合广大青少年及家长在紧张学习和繁忙工作的缝隙时间，得到教益，提升素质，不断进步。相信金雪的这本书上市之后，一定会受到广大青少年和家长的热捧。

2010年11月11日，北京。

爱与美的使者

文◎李燕杰

前些时候，我读了“有一种流泪叫感动”一文，十分高兴，因为这篇文章从一个角度介绍了我真心爱着的弟子金雪，这篇文章的副标题是“阳西一中‘让生命充满爱’感恩教育晚会让六千多师生家长心灵震撼”。

金雪是我的弟子，是一位谦逊好学而且非常聪慧的学生，她在演讲中敬业爱生，是国内知名的慈爱教育演讲家。教师的幸福观就是看到自己的学生，在道德文章、学术事业上取得成就，尤其当看到自己的学生青出于蓝胜于蓝，超过自己时，是一种极大的幸福。有人讲“人生得一知己足矣”，我倒想说老师得到一位超越自己的学生足矣。

金雪，一位热爱孩子、热爱教育事业的好老师，这几年一直在演讲中为孩子们授课，她坚持第一时间、第一空间，以最大的热情教育孩子，求得第一等实效。这本《唤醒爱》是她爱心的体现，又是她智慧的体现，她希望孩子们都在爱与感恩中健康快乐成长，她希望每一个家庭，每一所学校，每一个环境里的每一个人，都能觉醒到用爱与光时刻守护孩子的心灵成长，她希望每个孩子都拥有健康、自信、自尊、自爱的完整人格，她希望每个孩子活出爱、喜悦、丰盛与富足的人生，她希望每个孩子活出自己、怒放生命，这些不都是我在《爱与美的追求》中的理想么？

我实在高兴，我有这样一位可爱的弟子，我从她的书中，

从她的演讲教育实践中看到我的梦想在逐步落实，此时我想到我这个80岁的老教师，如同蟹爪莲下面的仙人掌，有刺，也不漂亮，扎根在泥土之中，金雪如同仙人掌上嫁接的蟹爪莲，春花怒放。

我读她这本书，如同看到她和同志们一块组织的以爱国主义为主题的大型公益演讲活动《让生命充满爱》所体现的思想。

爱国需要一种激情，爱国需要一种精神，一个国家、一个民族，如果没有一种精神，就不会发展壮大，一个人如果没有一种精神，就不能在社会上立足，这种精神就是爱国情怀。

就像她说的，爱不需要口号，需要用事实证明。

她是这样想的、这样做的、这样讲的，她深深懂得“没有爱就没有教育”，我从她的这本书悟出一个道理：一个有真爱的老师，才能真正爱教育、爱孩子，用爱哺育孩子，使孩子在爱与美的追求中健康成长。为此，我愿向广大读者推介，希望老师、家长、孩子们都来读这本书，让每个人都在大爱中获得幸福和智慧。

最后我还想把这几句话送给爱与美丽的使者——金雪：

大爱无外，大爱无内，
大爱无私，大爱无畏，
大爱无怨，大爱无悔。

2010年10月10日，于智慧书苑。

读金雪文稿有感

文◎陈玉成

初识金雪，在呼伦贝尔结冰的温度下，她给6000多名师生和家长带来了前所未有的震撼，每颗心都被温暖着感动着，好多人留下了久违的泪水。再见金雪，在西北大漠腹地，她的演讲让所有人情不自禁，摄像记者一边扛着摄像机一边稀里哗啦地流泪，孩子们围在她身边一再追问她什么时候还会再来。金雪对孩子、对世界透明的爱与感恩深深打动着每一个听过她演讲的人。

有幸拜读金雪老师的《唤醒爱》一书，身心又经历了一次纯粹的洗礼。“苦难也是生命的礼物，经历磨难，会使我们的生命更有力量！”，“你想拥有什么样的人生，在于你读什么样的书，结交什么样的朋友和未来持续上什么样的课程”，“只要行动了就是最完美的”，“真正的成功是活出自己，怒放生命”……

书中的每一句话，足以深入你的心灵，也足以改变一个人的一生！金雪作品用这样的禅心智语开示青少年身心灵同步成长发展，学会爱，学会感恩，在自爱、自信、自尊、自立的同时，追求仁爱、博爱的大爱境界。

鼓励青少年战胜小我，探寻真我，抛却自卑、烦恼、失望、失败，自信坚定地迈步走向欢乐、坚强和希望！而金雪老师也正是怀着这样一颗大爱之心，以哲人的思想、诗人的灵性，用生命和心血阐述着爱的真谛。

陈玉成

“全国五一劳动奖章”获得者，全国百名优秀校长之一，自治区有突出贡献中青年专家、自治区学科带头人、东北师范大学在读博士、现任内蒙古鄂尔多斯市亿利东方学校校长。

用生命点燃生命，用激情激发激情，用爱传递爱。金雪的经历和思想必然会在青少年中引起强烈共鸣，受到读者，特别是大中学生的热烈欢迎。这部著作堪称众多励志类作品中的经典，它的诞生必将会对年轻一代的成长与发展产生深远的不可估量的影响。

“好书不厌百回读，熟读深思子自知。”

与智者为友，以智者为师，沐浴智慧的灵光，蓄积爱的力量，重塑我们的人格和生命！

拥有独立价值的女性本身就很珍贵，更难得的是还拥有公众魅力。满怀感恩地向金雪老师致敬！

只有挚爱和执著，才能给文字注入灵魂，才能让生命焕发永恒的春色！

感谢金雪老师，带给我们一份如此厚重的青春献礼。因为，它将引领孩子们走出蒙昧，走向自我认知觉察，自我教育管理，自我发展成就。在简单中彻悟，在行动中成长，创造一个又一个生命的奇迹。

序

我的祝福
梅花欢喜漫天雪
爱与美的使者
读金雪文稿有感

金雪寄语

- 3 金雪寄语
10 爱的冥想
12 凡事不追求完美·这本书的缘起
16 感谢恩师
19 两个我
24 如何使用此书
26 每日必修

冥想文

- 30 第一天 我是一个独一无二的人
34 第二天 我健康，我充满活力
38 第三天 我充满爱，我可爱
42 第四天 我是自己的主宰
46 第五天 我在行动中更加爱自己
50 第六天 我充满感恩，我时常说“谢谢”
54 第七天 感恩我亲爱的爸爸妈妈
58 第八天 感恩我亲爱的老师
62 第九天 感恩祖国，祝福祖国
66 第十天 我选择积极思想
70 第十一天 我有无限的学习能力
74 第十二天 我诚实守信，受人欢迎
78 第十三天 我不再任意批判、攻击任何人
82 第十四天 我选择自我负责并尊重他人
86 第十五天 读圣贤书 做有德人
90 第十六天 宽恕就是爱
94 第十七天 带着爱迎接每一次考试

- 98 第十八天 我的成长宣誓
99 第十九天 宇宙无条件爱我，我接收
102 第二十天 感恩祖先，敬畏生命
106 第二十天 祈祷世界和平
110 爱的觉醒

导读文章

- 114 回到生命里，真正做自己
116 我最幸福
119 安全的“垃圾桶”和高品质的“充电器”
120 打开心灵的窗
122 流淌向你无尽的爱
124 爱自己，欣赏自己
126 我是重要的
128 老鹰重生
130 爱自己行动中
132 妈妈的味道
136 实现富足的基础是感恩
138 表达爱
140 微笑
142 轻轻的一个吻
144 我的生命礼物
148 感谢父亲的爱
150 天下没有坏父母
151 每个父母都尽其所能爱孩子
154 父亲的礼物
158 不管怎样，我都依然爱您
162 父爱如山
169 教师的伟大
174 换只手举高你的自信
176 “差生”的哭声

178	爱国激情
183	大爱无终
185	忍耐可以得到更多
187	所有事情都可以找到积极正面的影响
189	大爱无声
192	谎话被不断重复之后
193	创造无局限
195	让心灵先达到那个地方
197	黄金法则
198	天下没有坏孩子
199	无条件的快乐
200	欣赏与感谢
204	神秘定律
206	方便他人，就是方便自己
208	溺爱是对孩子最大的伤害
210	传统文化和道德的重建与回归
215	德行对人生的影响
219	重建礼文化传统
221	积善之家，必有余庆
223	托尔斯泰的宽容
224	宽容的最高境界
225	一切考试都是为了最终目标——和平
227	用爱消除紧张、焦虑
229	用兴奋挑战零下十摄氏度的演讲
233	生命的礼物
240	大爱天下
243	让孩子活出“最好的自己”
245	高三·高山
248	宇宙法则
250	宇宙的爱

252	爱之源泉
254	大爱无悔
257	感谢伤口
258	不管怎样
260	爱每一个人
261	三个美丽的灵魂

红色演讲家·金雪

272	金雪印象
284	荣誉证书
286	演讲台之上
294	社会活动
297	师门情谊
300	师门合影
302	忘年情谊
304	成立“阅读与奇迹”分享小组

金雪寄语



试读结束：需要全本请在线购买：www.wrbongb.com