

这是一本与您谈心的书。

心，有形的心是生命的泵，它有节律地向我们的身体供应着血液，配合着各个器官的功能，使我们得以活着。

而无形的“心”，也就是我们的精神状态，决定着我們活着的质量，带领我们到达生命的境界。或低、或高、或庸俗、或高尚、或瞬息、或永恒，各不相同。

一个有形的生命，从脱离母体到长大成人，必定经历一个生理的成长过程。然而我们无形的生命，其成长过程却不似生理发育那么模式化。心灵的成长需要漫长的甚至是痛苦的磨砺，方能走向成熟，不断成长。

本书的初衷就是与读者分享成长的话题和影响成长的关键因素——态度。

凭爱心前行

姜萍
著



民族出版社



姜萍 著

凭爱心前行



民族出版社



《凭爱心前行》姜萍著

民族出版社出版 民族出版社发行
民族出版社印刷 民族出版社装订

《凭爱心前行》一书，是作者姜萍女士，在多年从事民族地区扶贫工作，深入基层，调查研究，总结经验，撰写而成。全书共分八章，主要介绍了民族地区扶贫工作的意义、目标、任务、措施、成效、经验、教训等。

《凭爱心前行》一书，是作者姜萍女士，在多年从事民族地区扶贫工作，深入基层，调查研究，总结经验，撰写而成。全书共分八章，主要介绍了民族地区扶贫工作的意义、目标、任务、措施、成效、经验、教训等。

本书可作为民族地区扶贫工作的参考，也可作为民族地区扶贫工作的教材。本书由民族出版社出版，民族出版社发行，民族出版社印刷，民族出版社装订。

《凭爱心前行》一书，是作者姜萍女士，在多年从事民族地区扶贫工作，深入基层，调查研究，总结经验，撰写而成。全书共分八章，主要介绍了民族地区扶贫工作的意义、目标、任务、措施、成效、经验、教训等。

责任编辑：尹 俊

责任校对：郝 杰

图书在版编目（CIP）数据

凭爱心前行/姜萍著. - 北京：民族出版社，2006. 7

ISBN 7 - 105 - 07840 - 5

I. 凭... II. 姜... III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2006）第 087476 号

民族出版社出版发行

[http: //www. e56. com. cn](http://www.e56.com.cn)

北京市和平里北街 14 号 邮编 100013

北京金若龙公司微机照排 迪鑫印刷厂印刷

各地新华书店经销

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 12 月北京第 1 次印刷

开本：880 毫米×1230 毫米 1/32 印张：6. 625 字数：150 千字

印数：0001 - 4000 册 定价：20. 00 元

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换

（汉文编辑二室电话：010 - 64228001；发行部电话：010 - 64211734）

作者小传

姜萍，现任科荣集团培训总监，从事协助企业开发员工能力的培训工作。曾从军16年，后在国有机构担任行政工作。1992年辞去公职后，致力于以自己毕生精力去激发人们建立积极的态度。她长年活跃在讲台上，为众多企业提供专业培训服务。作者擅长启发人们领悟投入工作和提升品质对自身的益处，鼓励人们通过加强自尊、自律和有道德而获取成长和幸福。

责任编辑：尹俊 责任校对：郝杰

出版前的自序

建议我写这本书的赖伟雄先生，在此书出版前，再一次把校稿交在我的手中，轻轻地说了句：“要出版了，你再看看吧。”我很感谢赖先生给我提供了再看一次拙作的机会。

时隔一年，再来看这本书，我最感慨的仍是我写此书的初衷：希望更多的人关注成长，善于成长，获得健康的成长。

我想告诉读者，如果你想用较短的时间了解我和这本书的话，可以翻到本书的第177页，先看“走出误区”这一节，然后再整体地去感受这本不是“文化快餐”，而是我用真情献给读者们的书。

我要感谢马晓波先生，他为了这本书的出版，周折了一年多。谢谢马晓波先生！

谢谢为编辑这本书而付出时间和辛劳的朋友们！

姜 萍

2006年12月8日

序

有一副古联写得好：“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”一语道破了学问之道全在“勤苦”二字。我的三女儿姜萍并不很聪明，但悟性较高，主要也还在勤苦。她浏览了古今中外的许多好书，吸取了许多营养，积累了许多资料，用起来十分方便。我不揣拙陋地说，姜萍是我们家族中的一个知识亮点。

现在民族出版社要给她出版《凭爱心前行》这本书。我想到姜萍曾为我的《姜尚尘诗文选》写过序。礼尚往来，我也说了上述那番话，是为序。

姜尚尘谨记

2006年5月

目 录

前 言

引子 那一次,那一件事

第一部 成长

第一章 一串路标

知错就改	15
理性思考	20
端正品行	23
自我审视	26
择善而行	29
吸纳患难	35
追求价值	38

第二章 成长的关键时刻

厌烦	54
疾病	54
焦虑和罪恶感	57
害怕“脱去面具”	60
工作中的失败	63
人际关系方面的失败	68

第三章 超越自我的五项原理

建立个人愿景	74
保持创造性张力	75
看清结构性冲突	75
诚实地面对真相	76
运用潜意识	76

第四章 成长的纪律

不逞一时之快	85
承担责任	88
忠于真相	92
保持平衡	100

第五章 成长的“知行会”

知	113
行	113
会	114

第二部 态度

第六章 态度与成功

心态是什么	124
及时更换想法	126
想法为什么不易改变	130

第七章 成功的道路

凭信心前行	141
凡事相信	141
发现梦想	143
勇作决定	146
凭盼望坚持	149
凡事忍耐	153
有真勇敢	156
争取喜乐	162
凭爱心得胜	165
识别错爱	166
领悟真爱	176
走出误区	177

第八章 真爱的架构

付出	184
忍耐	185
谦卑	187

第九章 培养爱心的行动方法

更新心怀意念	190
选择助人为乐	193
争取凡事长进	196

尾声

前言

这是一本与您谈心的书。

心，有形的心是生命的泵，它有节律地向我们的身体供应着血液，配合着各个器官的功能，使我们得以活着。

而无形的“心”，也就是我们的精神状态，决定着我們活着的质量，带领我们到达生命的境界。或低、或高、或庸俗、或高尚、或瞬息、或永恒，各不相同。

一个有形的生命，从脱离母体到长大成人，必定经历一个生理的成长过程。

然而我们无形的生命，其成长过程却不似生理发育那么模式化。心灵的成长需要漫长的甚至是痛苦的磨砺，方能走向成熟，不断成长。

本书的初衷就是与读者分享成长的话题和影响成长的关键因素——态度。

引子

那一次,那件事

成长，这是一个看上去多么熟悉的词。成长，又是一件讲起来多么深远，做起来多么不易的事情！

对于任何人来说，成长是既重要又紧要的过程。可是，又有多少人真的做到了有意识地关注自己成长的各个方面和环节呢？我们太多地看到的是：人们往往视自己身体的生长发育为理所当然，而伴随着身体发育一天天形成积累的精神层面，其成长对于生命质量的关系，似乎就是专家们的研究领域了。这是多么大的一个误区！

关于成长，无论正面还是负面的事例都是数不胜数的。记得最使我感慨的一件事是1998年夏天，在我乘飞机去上海出差的途中，我从一份报纸上读到一则因母亲心烦将五岁的女儿殴打致死的报导。我难过得流了泪，并长长地叹了一口气。

我没想到，当时有个活泼的大概六七岁的小女孩从她的座位上跑到我面前来，晃着我的手臂，用不太标准也不流利的普通话嚷着问我：“阿姨，阿姨，你看到了什么，为什么哭了，讲给我听好吗？”这时她爸爸说话了：“哎

呀，真对不起，孩子打扰你了。我们是从美国来的，这孩子很兴奋，总在找机会讲国语。我的原籍是台湾，去美国定居，女儿出生在美国，从小就是这样爱问问题。”原来如此。于是我把女孩抱在膝上，给她讲了我在报上看到的事件：

一个五岁的女孩，有一天晚上她母亲要求她抄写阿拉伯数字，由于年龄幼小贪玩坐不住，所以趁家里来客人与她母亲聊天的时候，小女孩一会要喝水，一会要上厕所。客人走后，这位母亲因自己心情烦躁而迁怒于女儿不认真写字，痛打女儿，直到自己打累了，女儿不动了为止。母亲以为孩子睡了，可孩子却不知何时死了！

坐在我膝上的小女孩听了以后，很认真地问我：“为什么她妈咪可以这么凶，这个小姐姐为什么不报警？她可以跑去卫生间，然后报警呀。”听到这个小女孩会这么说，我的内心除了痛楚还平添了几许忧虑。是啊！环境、教育、一切的一切，哪一样不影响人的成长呢？这个生长在美国的小女孩，她的成长环境可能是令人羡慕的，她所受到的教育使她明白遇到这种虐待时应如何反应。而那个被生母活活打死的小女孩，甚至还没来得及长大就被她母亲的犯罪行为夺走了生命！

我不禁要想，那位残忍的母亲有着一个怎样的扭曲心

态。她已经身为人母,是一个生理上成熟的女人,可她的精神成长了吗?为什么她会是一个这样的母亲?又是什么导致她成为这样的母亲?千千万万的人们又该从这一类负面的事件中得到哪些教训并且改进呢?人们应当如何避免自己成长过程中的悲剧呢?太多的思考涌上心头,这使我心中的不平静逐渐酝酿成为一个意愿:我应当投身到呼吁人们关注自身成长的事业中去!我要为此做点什么。读者朋友,来吧!随着我的笔,让我们一起谈论成长!不是谈高深的理论,也不是研究学术,而是倾心交谈,给予您——此时正在看这一行字的朋友一个有价值的收获。

我相信若要给成长一个定义,可以从很多前提出发去阐述。比如在园艺学中、动物学中、大气物理学中,“成长”的定义会各有所指。问题是,对于人类,对于一个具体的人,您若冷不丁地问:喂,你认为什么是“成长”?恐怕多数人不外乎是以下几种反应:一是不知怎么回答;或者笑笑:“没想过”;要不就问:“你指什么”;甚至干脆说:“不知道”。是的,不奇怪,很多人没有认真想过“成长”这个词的内涵。何况这也不是一下子讲得清楚的。可以肯定的是,任何成人都不会否认,真要给“成长”下一个定义,可就不那么简单了。

就在写此书的时候,为了多查些资料,好跟读者们交流,我还请我先生帮助查查《辞海》,看看那上面是怎么讲的。你猜怎么着?结果是我先生告诉我,《辞海》里居然

没有“成长”这个词组（也许这本《辞海》的版本太旧）。后来我有心问过几个小学生，他们倒是很快地给了我回答：成长就是长大呗！多么可爱，说得不错呀！成长可不就是从小到大，从弱到强，从愚到智的变化过程嘛。不过，植物是从种子到果实，而人，却不那么单纯了。

我手中有一本1989年北京商务印书馆出版的《现代汉语词典》，其中对“成长”有注释，抄录如下：“①生长而成熟；长成：前年栽的果树还没有长成。②向成熟的阶段

人们需要一个对于
自己的生命质量具
有指引意义的成长
定义。

发展；生长：年轻的一代是在党的亲切关怀下生长起来的。”很显然，前者指植物，后者指人。这未免有点浅显。

当然，我没有用太多的时间去查最新的资料，那不是我的目的。我想人们需要一个对于自己的生命质量具有指引意义的成长定义。最好这个定义还能使人们产生联想和感悟，成为人们可以使用的一种方法。令我兴奋的是，世界上真有这样价值深远的定义。噢！它就在那儿，静静地，等着人们去感悟它、理解它、应用它。我一会儿就告诉你那定义是什么，此刻我想说的是，很久以来，不知有多少对人们的精神生活有深远意义的好概念远离了普通大众的视线。不过不要紧，现在我意识到：有些颇为晦涩的著作，即使不能全部读懂，也可以认真领悟那些自己看得懂的话语，

让自己的思想更为清澈。多阅读往往就能有此收获。正如《阅读致富》这本书的作者贝克·哈吉斯 (Burke Hedges) 先生所说的：“在信息时代，手里有书而不去读，就好比在农业社会中手中有种子而不去播种。”他还说：“我们的生活通过两种方式在改变着，一是通过我们所交往的人；二是通过我们所读的书。如果你不结识新的人，不读新的书，想想看，你就不会发生改变。如果你不改变，你就不会成长。事情就是这么简单。”瞧，这里又提到了“成长”。我简直太同意贝克先生的说法了。

我正是在一本好书中，读到了一个令我感悟至深的关于“成长”的定义。

成长是在有价值的
方向上的变化。

现在，我建议您拿起一支笔，把下面这句话标注出来，因为它十分重要，是本书这一节的关键句子：

“成长是在有价值的方向上的变化。”

您把上面这句话读了几遍？我认为应该多读几次，然后把它记住，再反复品味，这样您就不难从中领受到这样一些信息了：简单地说，成长，就是变化，倘若毫无变化，就是没有成长。而更重要的是，成长应该是朝着有价值的方向变化，而非相反。这其中很有内在的含义和指引行动的提示。

我们不妨借用身边的现象来理解成长的定义，或称为