

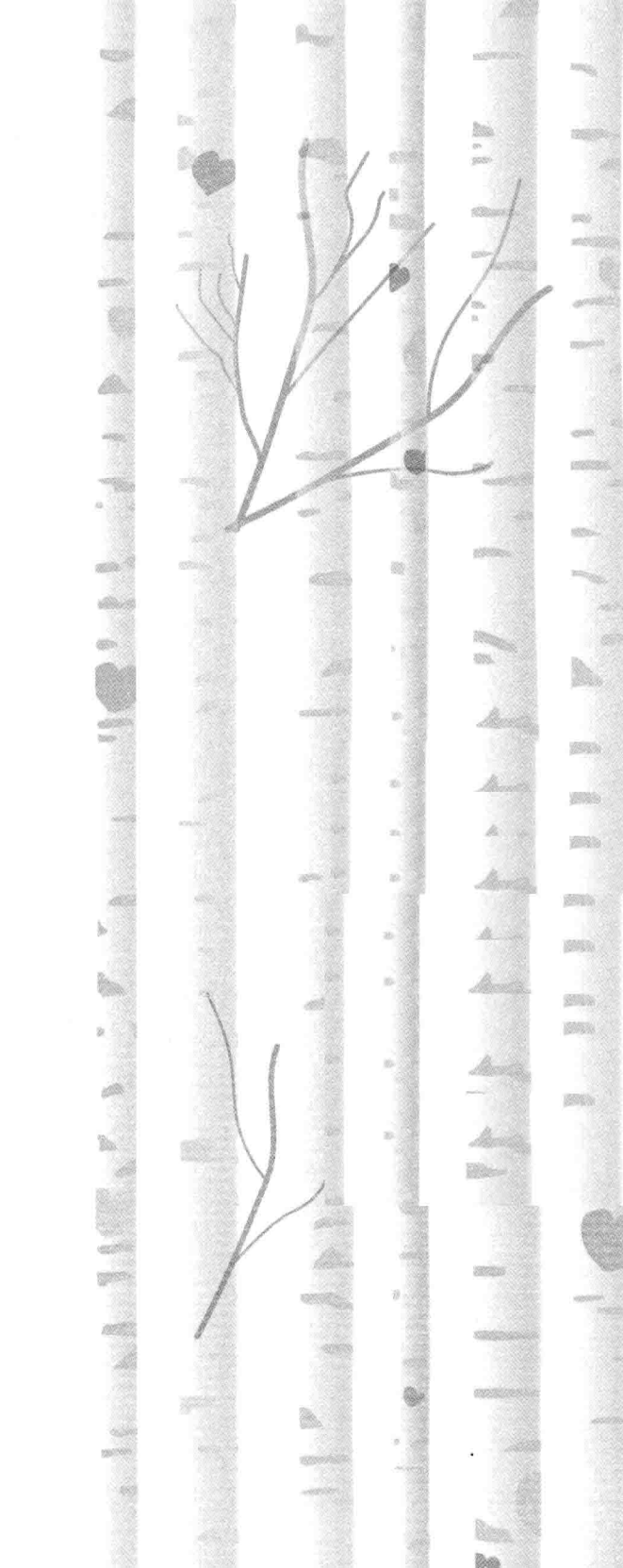
青春成长，
我依然没有长大，
直到会心痛，
不仅为自己，
也会为他人——

心痛

才算长大

张智澜 著

作家出版社



青春成长，
我依然没有长大，
直到会心痛，
不仅为自己，
也会为他人——

心痛

才算长大

张智澜 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心会痛,才算长大/张智澜著. - 北京:作家出版社,2015.5
ISBN 978-7-5063-8024-9

I. ①心… II. ①张… III. ①散文集-中国-当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 105274 号

心会痛,才算长大

作 者: 张智澜

责任编辑: 郑建华 李 雯 陈晓帆

封面设计: 宋少文

版式设计: 梦 石

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里 10 号 邮编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 三河市紫恒印装有限公司

成品尺寸: 152×230

字 数: 210 千

印 张: 16.75

印 数: 001-25000

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5063-8024-9

定 价: 29.00 元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

心痛、悲悯与成长

——序张智澜《心会痛，才算长大》

卢新华

楼下邻居正在装修，我在时而会迸发出的刺耳的冲击钻声中，用了差不多两天时间，静心阅读了《心会痛，才算长大》这部书稿。这是一本描写和叙述一位从北大中文系毕业的高才生，经过在中国儿童保险专项基金供职三年的历练，从一位心高气傲、非常自我的才女，最终融入醉心于慈善事业的温暖团队，在日常的琐碎工作中，一点点蜕变为一个具有悲悯之心、非常专业的“慈善人”的故事。全书虽然波澜不惊，叙述方式也都是娓娓道来，但发自作者内心的那份真诚和感悟，还是深深地打动了。其中许多章节，我甚至是两眼噙着泪花读完的，比如：罹患恶性“横纹肌肉瘤”的娜娜，在许多人的帮助下，终于成功施行了手术。

“娜娜出院这天，年末的北京，寒风刺骨。雪林紧紧地牵着孩子的手。在医院门口，一个行乞的老人引起了孩子的注意。

她拉了拉雪林的手，‘姑姑，我想给他一块钱。’

‘为啥？’

‘今天的奶糖不吃了，给他一块钱。’孩子从雪林手里接过钱，认真地放到老人面前的搪瓷杯里。”

看到这里，你虽然会为尚未完全恢复健康的孩子感到心痛，却同时也会被深深地感动：因为人性中无法泯灭的善的种子正“野火烧不尽，春风吹又生”……

特别让我感慨的，是最初非常自我的主人公智澜，买一碗粥也不会想到为他人减轻负担，后来却在雪域高原的拉萨贡嘎机场主动要求独自留下来，帮助大家看管、托运行李，耽误了十几个小时才辗转回到北京……

我是在中国社科院和中国作协联合举办的一次有关我的新书《财富如水》的跨学界研讨会上，与张智澜书中的“胡老师”结缘的，并有幸成为基金的顾问，此后也就陆续熟识了智澜书中所提到或尚未提到的那些人，并与这个以救助孤儿为使命的公益基金发生了千丝万缕的联系。这个团队专业、高效、团结、和谐、活泼、快乐，人人一丝不苟、认真负责，个个秉持无私奉献、大爱无疆的信念，无怪乎基金成立不到三年，就获得了中国慈善界的最高荣誉“中华慈善奖”。所以，这里也一步步成了我的精神家园，每次到北京，再忙再远我也会设法到基金走一走、坐一坐、聊一聊，分享他们生活中的酸甜苦辣，和他们一起成长。

去年12月初第一次与智澜深聊，当时她给我看了她写的两篇非常感人的协助孤儿理赔的故事。智澜希望我能指导她，还说胡老师鼓励她早日将她在基金的所学所感写成一本书。我知道，对于智澜而言，这将是一件很有意义但也极富挑战的工作。第一，她只能利用工作之余的琐碎

时间来完成这本书；第二，书的内容大部分与公益保险、慈善相关，写不好会非常枯燥乏味，无法吸引读者。然而，智澜不仅在这么短的时间就完成了这本书的写作，而且还写得如此真挚感人。这让我想起罗曼·罗兰的一句名言：“只有出自内心的，才能进入内心。”我真为智澜感到高兴，也由衷地祝贺她！

我们生活在一个因缘聚散、同体大悲的娑婆世界。我们每一个人，我们所做的每一件事，甚至我们的每一个念头都与这个世界的每一个人，乃至这个世界的山山水水、一草一木相互关联，甚至我们的痛苦和喜乐也必须一起分享。我们每个人也都与他人互为桥梁，帮助并成就彼此的人生。所以，当我们成长到某一天，不再仅以自己的痛为痛，还会以他人的痛为痛时，那痛其实就已经转化和升华成为一种可以洁净灵魂的悲悯。所以，从智澜她们手中发出去的一张张普普通通的公益保险卡，看似平凡不起眼，却一头连接着无数发心行善的爱心捐助者，一头连接着急需救助的可怜孤儿，也与整个大千世界紧密相连。故每当我走进智澜他们小小的办公室，总是能感受到中国、世界乃至整个宇宙的气场和能量，感受到这世界的每一颗爱心的律动……

《心会痛，才算长大》粗看上去主要只是描写一个北大女生如何在职场中经历成长之痛，并融入到她所喜爱的慈善事业中去，学会悲悯他人，最终做好去哈佛留学准备的故事，因此也许有人会将它看成是一本纯粹的励志书，会对刚出校门的年轻的学子走向社会或希望出国继续深造有所帮助。但我觉得如果仅仅这样理解，肯定还是很不够的。我恰恰以为，这本书虽然写的是一个和一群年轻人的故事，但它所揭示和包含的思想内涵却是对一切年龄段的人们都极具启示性意义的。尤其在今天这样的社会环境中，作为独生子女这样一个特殊群体，我们的孩子们通常更容易恃宠而骄，变得自我、自私或自负，不会“心痛”，甚至拒绝“痛感”。而我们已然知道，正是“痛感”孕育了生命。而“心痛”乃至悲悯，恰

恰是我们成长过程中不可或缺的“维他命”，是完善一个高尚灵魂的必经之路。故这本书的出现一定会对我们许多家长，以及热心教育改革的社会人士提供十分有益的启示——让你的孩子做慈善去吧！他们在这过程中一定会像智澜那样逐步抛除自己的偏见，走入他人的内心，感受他人的痛苦，体会他人的情怀，发现人性中最深切的善意，从而放下自我，快速成长。

因此，我更愿意将这部书看作是一本润心益智的书，一本能帮助我们的孩子们更健康、快乐地成长的书，一部会让我们的生活变得更加充满爱意的书……

且听听来自书中智澜的那些字字珠玑的切身感悟吧，它们完全值得我们一遍遍激赏：

“孤儿就是一个悲剧的既成事实。可当我直面娜娜和燕子，我仿佛看到命运之手将她们紧紧相连，又鼓励她们坚定地一起走上一条独特的成长之路。在这条路上，她们经历的黑暗与磨难远远超过常人的想象。在困境中，正是那些心底最纯粹的善意照亮了她们前行的道路，甚至包括那些法律的标准所不能衡量的、人性中最深处的真实，如果给一个向善的机会，它也会释放出能量。”

“当突如其来的重大事故发生在自己的生活里，只有毫无保留的爱能够帮助我们透过生活的风风雨雨，放下那颗也许曾经反复纠结的心，用一种更强大的力量来承受生活的洗礼，才能实现青春的蜕变。我相信，最终沉淀下来的包容与责任之心也是我获得的、独一无二的成长礼物。”

“提到慈善，大家首先想到的是爱心，是无条件的奉献。却很少有人真正理解慈善还非常需要专业。爱心和专业是慈善链条上不可分割的两个环节。没有爱心，慈善就是无源之水、无本之木；而没有专业，爱心也就不能有效递送给最需要帮助的人。”

“在慈善活动中，人们的‘付出’能产生‘医疗作用’和‘快乐效应’。

行善对自身心理和身体健康能产生巨大而深远的影响，其自身的社会能力、判断能力、正面情绪以及心态等都会得到全面的提升。”

“有人问我，每次敲开一扇新的大门，你的勇气是来自他人的认可吗？我的答案是，我内心的光源就是那些红艳艳的枸杞子。那些抗击病魔的勇敢少年也在鼓励我。慈善，就是鼓励人们在生活中积累善的财富。”

“做一个恭敬的施予者，蹲下身子，行礼感恩！”

.....

智澜所说的也正是她和她团队的朋友们正在日复一日地实践着的。

我相信，因为有这样一个团队，今后这里还会走出一个又一个睿智、成熟、宅心仁厚、波澜不惊的智澜。

当然，我更相信并且期待：因了《心会痛，才算成长》这本书的因缘，我们的时代、我们的社会、我们的世界会出现越来越多能放下自我，“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，一心行善、劝善的悲悯智者，而当他们有朝一日汇聚成壮观的波涛汹涌的人流时，那景象似乎也应该当得上是“智澜”——智者之澜、智慧之澜……

参与社会创新，丰富生命价值

——序张智澜《心会痛，才算长大》

王振耀

智澜的书稿，我几乎是一口气读完的，并且不时地掩卷深思。我想，这是一本非常值得咱们的年轻人、他们的家长和所有的教育工作者及热心教育改革的社会人士认真阅读的好书。

智澜是2006年高考的北京文科探花，这本书是她参与社会实践的成长自述。

书中讲述的“智澜买粥”的故事，让我最为感慨。智澜为同事订粥，于她，实在可以说是大材小用。但事实却不然，她闹出一些笑话。读了这则小故事，我认为，当然不能埋怨年轻人不会买粥，真实的原因是现实教育制度的缺陷。我们的学校教育严重缺乏社会实践及相应的课程设置，让最为聪明的年轻学子，用传统的话讲，“眼高手低”。正是由于一

个生命个体在整个在校学习期间，缺乏社会实践，造成其知识构成与实务缺乏有机联系。其实，更宽泛些看，我们国家的学术，包括文理工各科，又有哪一个不是与社会发展需求之间存在着较为严重的脱节呢？可喜的是，智澜在遇到问题的时候，她的反思不是传统式的，她以现代思维的方式思考她的问题，发现了自己知识结构的不足，并立即在行动和理念两个方面进行调整。把一个具体的挑战，上升到理念甚至心灵层面进行反思，也许，这正是 80 后、90 后年轻人远胜于我们这一代人的一个突出特点。

这本书真实地展现了二十多岁的年轻人承担社会责任的历程。如何从具体的细节入手来理解，并动手解决社会问题，从而真实地负起责任，这是年轻的社会精英所必须要跨越的一个大关。在这方面，智澜描述的许多细节是十分感人的。对于孤儿，对于儿童的重大疾病，让年轻的大学生去了解、去感受，并且创造性地参与解决有关的问题，确实勉为其难。但是，智澜对以下工作情节的记述，令人动容：

“无论是针对媒体，还是普通公众，咱们都要有零距离沟通的真心……他们也许特别愿意有机会为孩子们贡献自己的力量，但是如果咱们的沟通说不到点子上，就不能把他们的意愿变为现实。”

“你听说过著名的电梯实验吗？在乘坐电梯的短短 30 秒之内，向身边的人介绍一个议题。也是同样的道理，我们完全可以运用金字塔的原则，高度提炼浓缩自己想要沟通的内容。”

这些记录为社会展现了，在现代条件下，完全依赖社会的力量实现自我社会价值的年轻人的心路历程。我深切地体会到，这的确是新一代，他们在全新的社会条件下，以不同的方式来承担重大的社会责任。在这里，你怎么可能看到所谓的一代不如一代？我只能说，一代更比一代强！他们睡在办公室里支起的帐篷里，为全国孤儿的大病保险不辞辛苦，这是多么可敬的一群人啊！

这本书也展现了年轻一代人真实的再学习、再提升的过程。过去，人们往往认为，只要大学毕业或者研究生、博士生毕业，知识的学习就可以告一段落，接下去就是实践的阶段。但是，这本书却给我们以全新的视角诠释工作与学习的关系。以下两个小段落，读起来让人深受启发：

“智澜，你这篇文字写得耗时费力，却没有灵魂，没有一目了然的思想，都是一些堆砌的东西，所以刘冉认为这不能代表咱们的水平，没法儿提供给《雅智》。好的文章，一定要用‘心’来写。”

“七步成诗，是麦肯锡用于分析问题、解决问题的一套成熟方法。包括：界定问题、分解问题、优先排序、分析议题、关键分析、归纳建议、交流沟通这七个步骤，每一步都需要反复推敲、反复实践才能有所领会，还需要熟练运用 MECE、80/20 等重要法则。”

这就是中国儿童保险专项基金团队日常学习的一瞥。而这里所展现的学习过程，是不可能有结业日的。另外，用心来写文章，才不会有官话、套话、空话。用心写文章，是每篇文章都要用心，是时刻都要用心。也就是说，实现使命的学习，将学习寓于工作之中，使工作过程也成为学习过程。

在这本书中，我看到了中国年轻一代的希望。30 个故事，正是一代中国年轻人走上社会舞台的真实写照。其实，从 2008 年汶川大地震救灾过程开始，我就彻底改变了对于中国年轻一代的看法。我特别反对所谓的“现在社会道德沦丧”这一说法，因为，在汶川救灾过程中，我看到了 80 后们奋不顾身，以特有的方式投入救灾工作。那是最纯粹的志愿服务，自我组织、默默奉献。正如孤儿大病救助，政府不能一下子解决，就有这么年轻的一群，自愿组织起来，在民政部门的支持下，以自身的力量在淘宝、支付宝等公益平台的长期帮助下，在中国国航、如新集团等爱心企业的持续支持下，创造性地募捐，逐步建立起针对孤儿的一套

较为完整的大病公益保险体系。这是多么伟大的社会创新！

也许我特别的工作经历，让我最应该为此书作序。本书所述 2009 年启动的“孤儿保障大行动”，其实就是我在民政部负责社会福利和慈善事业促进司工作时所努力推进的一项工作。

我特别为勇于担起这项工作、智澜书中的“胡老师”所感动。正是由于她的智慧、担当与专业能力，才创造性地与中国儿童少年基金会合作成立了中国儿童保险专项基金，目前已经覆盖了全国 24 个省、自治区和直辖市，特别是河南、四川这样的人口大省，还有西藏、青海、内蒙古这样的边疆地区。胡博士和她带领的团队不畏困难、勇于担当，实在应该为社会所敬重！

必须要说明的是，中国原先并没有“大病公益保险”，中国儿童保险专项基金是创新的第一个。作为一个覆盖全国的项目，基金利用公益保险机制，力图将所有的孤儿都纳入其中。基金的专业团队为孤儿动员了这么多社会力量，让许许多多的普通人都参与进来，这是非常了不起的。

正是中国儿童保险专项基金团队所推动的儿童大病公益保险，创造了一种制度文明。这种制度文明源于民间，源于善意。他们的创新，不仅带动了邓飞等慈善人的进一步行动，也推动了国务院开始建立了全国大病医疗救助保险制度，为弱势群体撑起一片天。你看，中国重大的制度性变迁，或者更应该说社会的进步，恰恰来自这些“社会创新者”的艰难推动。

中国社会如果能凝聚更多普通年轻人的力量，就会发展得更快，而这种进步是在静悄悄地进行的。中国儿童保险专项基金能够生存、发展，本身就说明了源自社会的“善”的力量之伟大。

我特别高兴的是，对于公益慈善事业的投入，往往能够促成人们对于生活与生命价值更深刻的体会，加速他们的成长。智澜在书中有以下

一段论述，我特别希望与大家分享：

“‘养德’恰恰是‘养生’的起点，其次才是锻炼身体、调理饮食，不能舍本逐末。中医认为宽仁厚德者五脏淳厚、气血匀和、阴平阳秘，所以能健康长寿。《论语》中就有‘仁者寿’的说法，孔子还说过‘大德必得其寿’。行善之人通常拥有仁爱之心、宽厚之心、敦睦之心、无私奉献之心，这样的人心态和善、平衡，与长寿之道更为相通。”

你看，这样的生活真谛和生命哲理，或者更应该出自饱经沧桑的中年或老年人，这哪里像是出自二十多岁的年轻人呢？但是，正是由于参与公益慈善事业，让风华正茂的青年人，也能够站到人生智慧的高峰，体悟生命的真相。这或许是由于在救助弱者的过程中感同身受的“痛”，让人有了一份悲悯之心。而正如智澜书中所说，就是因为这颗“会”痛的心，才让人真正“长大”。

智澜未来还打算负笈哈佛。我坚信，智澜书中所展现的，正是现实版的哈佛精神！哈佛大学的大门，对于这些有使命的人将永远敞开！

愿大家读书思人思事业，在收获成长感悟的同时，也加入到胡博士和智澜他们所从事的、令世人尊敬的中国儿童保险专项基金及“孤儿保障大行动”的行列中来，为尽早建立起与政府配合的、覆盖全国所有孤儿的大病公益保险网，尽一份心力！

前 言

曾经的我，不会心痛。

童年时，我有一颗无忧无虑、天真单纯而不知痛苦的心。作为独生子女，长辈们把我们这一代人视为“小皇帝”“小公主”，我们如影随形的标签是“被宠坏了的一代”。因为没有兄弟姐妹与自己分享手足之情，童话就成为我小时候最好的伙伴。那些美好的故事总是终结于一个又一个的大团圆，鼓励我不断看下去。

然而渐渐长大，我发现现实生活并不像童话般美好。

在学校，要披荆斩棘才能赢得宝贵的关注与机会，就像要通过一个个巨大的漏斗，胜出的只是少数。伴着同龄人之间学业上的激烈竞争，在父母师长的谆谆教诲下，我竭力让自己成为一名努力的好学生。从社区小学到北京大学，伴随我成长的是一颗坚强好胜的心。

大二那年，我历经层层选拔亲赴美国参加哈佛大学的模拟联合国活动。尽管这只是对联合国大会及一些国际机构的学术模拟活动，却让我

眼界大开。当时在场的哈佛学生敏锐的思维和承担社会责任的勇气让我极为震撼。从此，负笈哈佛成为我一个全新的目标。

为了做好申请哈佛的准备，北大毕业后我打算再积累几年工作经验。然而初入社会，追求理想与立足现实之间的沟壑让我倍感压力。校园里的理想主义似乎已然过时，尴尬和疑惑、纠结与失望，始终如影随形。

与前人相比，我们的青春并非只有相对丰厚的物质和无忧无虑的生活，我们成长的路上也伴随着孤独和迷茫。那些个人的得失与成败在我心中留下烙印，也让我逐渐开始感觉到心痛。

即使大学毕业，即使已经参加工作，然长辈眼中的我，还是没有长大。直到有一天，我发现，当我能放下内心的纠结，当我的心不仅为自己，还会为他人而痛的时候，我就“长大”了。

感谢尚晓援老师推荐我到“中国儿童保险专项基金”工作。正是在这里，我的心，学会痛。心会痛，不仅为自己，也为近在咫尺、朝夕相伴的父母亲友，还为远在天涯、素昧平生的无助孤儿。此刻，我相信，我“长大”了。

还记得我和自己那颗包裹着硬壳的心，一同叩响了基金的大门。

初入基金，一记闷棍突如其来。这意外之痛，让我心有不甘又茫然无措。

开始工作，师傅带领我从小事做起，我的失误甚至笑话层出不穷，我的自尊心时时隐隐作痛。

屡败屡战，我孤注一掷，却遭遇陷阱，深深的挫败感让我体会到失望之痛。

重整旗鼓，回归团队后，却发现因为缺少方法和历练让我只能成为团队的负累。自嘲聪明却实则无用，这败絮之痛让我始料未及。

转变思路，我渴望用自己的文字优势完成撰写文章的任务，却因判断错误再次折戟，最后时刻将压力转嫁到同事身上，这无力之痛使我备

感惭愧。

静观他人，优秀的同龄人让我深感自己的差距，这失落之痛敦促我努力改变。

奋起直追，却发现自己离独当一面还有漫漫长路。我开始卸下内心厚重的铠甲，体味这颗心的破茧之痛。我意识到只有勇于承担责任，才能获得成长。

独立承担孤儿重大疾病公益保险理赔支持工作为我打开了一扇窗。我伸出双手以为自己是在帮助别人，却发现深陷重疾困境的孤儿及其监护人用人性的光芒照亮了我，让我如此幸运地收获了一个更好的自己。

见证孤儿的重生之路，我的心，体会人间五味，学会了为他人而痛：

小松的伯父不畏生活艰辛，在绝境中也永不放弃对孩子的爱；重疾摧残小晴的脊柱，剥夺她站立的能力，却无法毁灭她重获健康的希望；福利院的赵老师陪伴乐乐与癌症抗争，孩子始终乐观、坚强；刚刚成年的大伟和晶晶放下自己的梦想，替逝去的父母担当起护佑弟妹的重任；远在边疆的小涛一家人用亲情帮助孩子抵御病魔，又坚持以质朴之心回报全社会的善意……

经历了才会感受到。孤儿监护人朴实的话语总会触痛我的心，当我开始惦记那些稚嫩的孩童、为他们的窘迫奔走时，我才发现，力所不能及之感人皆有之，但即使面临重大疾病这种严酷的命运考验，也绝不能放弃人性中至善至美的一面。这些人、这些事，不只让我心痛，更令我心生敬意。

拥有一颗会为他人而痛的心，我的收获更加丰厚。在基金，这些险后重生的孤儿和他们的监护人、志同道合的媒体人、倾情奉献的捐赠者，还有温暖友爱的同事们，共同鼓励我以一颗会痛的心去体味作为人的艰辛与伟大。这是慈善最为深刻的视角，也敦促我时刻秉承施受平等的出发点，为需要帮助的人送上有尊严的、持久的关爱。

慈善，正是最为珍贵的一个支点，它加速了我的成长，更擦亮了我的心目，引导我跨出自我的苑囿，学会用心去感知他人的痛与爱。

回首来路，过去三年的历练远远不只是为求学哈佛所做的准备。在基金的工作经历也是我前半生最好的经历，没有之一。

书中的30个故事，均源自我的真实经历，我只想把这颗心掏出来给你看。

现在，亲爱的读者，请你敞开心扉，与我一起经历这场成长之旅，用心里的痛呼唤更深切的爱，让这个永不可能完美的世界更加温暖。

心会痛，我们才算长大。