

爱，是一切 被爱的开始

真正的爱，可以疗愈一切身心的疾苦。



不被任何人爱，是巨大的痛苦；无法爱任何人，则生犹如死。

如何获得“爱”？如何付出“爱”？

本书教你如何驾驭爱的正面力量
1个人懂，改变命运；1亿人懂，改变世界

中国华侨出版社



醍醐灌顶 书系

愛，是一切 被愛的开始

纸墨飞花 ◎ 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱,是一切被爱的开始 / 纸墨飞花编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5113-2593-8

I. ①爱… II. ①纸… III. ①爱的教育-通俗读物
IV. ①G40-02

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 154185 号

爱,是一切被爱的开始

编 著 / 纸墨飞花

责任编辑 / 文 心

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/238 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-2593-8

定 价 / 29.80 元



中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com



前言

爱是世界上最伟大的情感,最伟大的力量,是一切问题的答案。

如果一个人的心中没有爱,他看到的世界就是苍凉而悲切的,他的生活会十分空虚,恐惧的阴影也会随时追随着他。一旦人的心中有了这种叫做“爱”的特别的情感,并能体会到它的深度、喜悦和魅力,他就会发现,世界其实很美丽、很迷人。生命中有了爱,人就会变得精神焕发、谦恭有礼、富有生机,新的希望会油然而生,仿佛有千百件事情正等着我们去完成。如果一个人能够更多的考虑和关爱他人,尤其是陌生人时,他对于自我的认同就会更高。当一个人能够舍弃个人的爱恨,站在更高的立场上看待问题时,就会产生一种我们所说的“大爱”的感觉,其自我概念也就更完善。

对于一个人来说,小爱容易大爱难,小爱可以是出于一种本能,而大爱,则是一种升华。它要求我们超越自身去爱,所以首先要学会爱。我们正是站在这个角度上,编写了这本书。

本书上篇的主旨是“大爱”,它会帮你打开狭隘的思维,让你明白,爱不是只关乎自己的事,爱不是只关乎亲情、友情和爱情的事。有时,我们总说感觉不到爱,感叹人心冷漠,埋怨老板苛责,抱怨工作不顺心……但你可曾想过,

自己是否用一颗充满爱的心在对待身边的这一切人和事呢？真正的爱，不是自私的索取，而是无私的奉献；不是贪婪的占有，而是无怨无悔的付出；不是只关爱自己和家人，而是对每一个生命的敬畏。

本书下篇的主旨是“去爱”，它会告诉你带着爱去生活的益处。这个世界从不缺少美，只是缺少发现美的眼睛；我们的生活也从不曾缺少爱，只是缺少体悟爱的心。得到爱的唯一途径，不是去占有、去索取、去争抢，而是从心出发，勇敢地付出爱。你爱，创意就会在喜悦感动中爆发；你爱，冷漠的人心会渐渐被焐热；你爱，工作会让你变得斗志昂扬；你爱，管理就不是一条条冰冷的制度；你爱，家人永远都会为你留一盏充满关爱的灯；你爱，执子之手与子偕老就会变成现实。只要你敢于去爱，就会收获到意想不到的幸福。

从现在起，重新认识爱、学会爱，付出爱吧！因为，爱是一切被爱的开始！



目录

上篇 爱,是生命的火焰

爱是人性中最耀眼的光芒,是生命的火焰,没有它,一切都会变得暗淡。爱是深谷里最久远的清泉,它如同清新的溪流潺潺流下,浇熄愤怒的指责,唤醒远去的灵魂。真正的爱,是一种勇敢的担当、一种信任、一种感恩、一种真诚、一种尊重,一种奉献,一种鼓励,一种心灵的交融和一种不计个人得失的包容。它会让你感受到幸福快乐,让你永远充满积极向上的力量。

第1章 爱是一种责任

当爱在心里扎根,就成了永恒的使命

责任胜于能力,责任激发潜能,责任体现忠诚。所谓的责任“就是对自己要去做的事情有一种爱”。一个心中有爱的人,首先就是要对自己负责,因为只有对自己负责,才能对他人负责,才能有有能力去爱他人;其次,就要勇于对他人,对社会承担自己的责任,不为自己寻找任何借口,在爱与责任中不断成长,逐渐走向成熟,化责任为永恒的使命。

- 只有对自己负责才有能力去爱他人 2
- 责任就是对自己要去做的事情有一种爱 5
- 勇于承担责任是一种无比强大的力量 8

- 多承担一点,在爱与责任中不断成长 11
- 不找任何借口,让责任到此为止 13

第2章 爱是一种信任

若人心没有猜疑,爱的力量会超越恐惧

信任是理解,是赏识,是期望,是鼓励,是启发;也是一种尊重,一种智慧,一种艺术。当你给他人一个希望,他将还你一个成功;当你给他人一份期待,他将还你一个奇迹;当你给他人一份信任,他将还你一个惊喜。由此看来,信任是多么伟大的一种爱,所以,对待他人,要多一点尊重,多一点理解,多一点信任,少一点埋怨,少一点挖苦。这时,你就会发现,若人心没有猜疑,爱的力量会超越恐惧,创造奇迹。

- 去除猜疑,不要作茧自缚 17
- 放弃猜疑,给他人一份信任 20
- 相信自己:天生我材必有用 22
- 自信是赢得他人信任的基础 25
- 用信念掌控自己的命运 28
- 拿一份信任,换一份真心 30

第3章 爱是一种包容

海纳百川的博爱,温暖了世间万物

面对这个生活步伐越来越快,压力越来越大,困扰越来越多的社会,我们需要包容来为自己缓解压力,需要包容来润滑人际关系,也需要包容来度己修身。一个真正能够做到恢宏大度、胸无芥蒂、肚大能容、海纳百川的人,内心便有了一束不灭的阳光,永远晴空万里。而这必须靠爱来完成,因为爱是一种包容,当你拥有了一颗包容一切的心,世界万物便都在你海纳百川的博爱中,变得温暖、可爱起来。

- 包容自己,别为打翻的牛奶哭泣 33

包容别人,宽恕比报复更有力量	36
用宽容的心溶解仇恨	39
少一分怨恨,就多一分快乐	42
心胸有多宽,世界就有多大	44
变对抗为包容,只有相互包容才能共同进步	47

第4章 爱是一种真诚

放下自己让别人快乐,爱才真正活出来

真诚,是一种美德、一种原则、一种能力,是衡量一个人人格魅力的最佳方式……一个人不管成功与否,最重要的就是要具备真诚的品质。因为只有真诚才能让别人信赖;只有真诚,才能让人打开心扉,与你并肩携手,合作共享;也只有真诚,才能使一个人的行为和信仰一致。如果所有的人都缺乏真诚,彼此戴着面具,相互交流时互打太极,那么社会就会因为人与人之间缺少真诚的沟通而崩溃。

人贵在于诚,真诚是打动人心的钥匙	49
以诚相待,诚实是通向真理的阶梯	51
学会欣赏别人,给予真诚的赞美	54
真诚地为别人喝彩,人生才更精彩	57

第5章 爱是一种尊重

敬畏每一个生命,尊重每一个敬畏生命的人

爱是一种尊重,一种对生命的敬畏,包含着对自我、他人的尊重以及对每一种生命的敬畏。我们敬畏每一个生命,也尊重每一个敬畏生命的人。因为我们知道,只有尊重别人的人,敬畏生命的人,才有权受人尊敬,也才能受到别人的尊重。

所以,我们每一个人都应该用一颗宽容豁达、尊重理解的心去待人或看待世界。另外,尊重别人,会让你有一颗谦卑的心,因为在怀有一颗尊重



的心态之前,你首先是包容的、理解的。

每一种生命都值得我们去敬畏	60
自尊无价	62
尊重他人就是尊重自己	64
自尊自重,才能赢得别人的尊重	67
随时摆正自己的位置	68
理解万岁,尊重源自理解	70

第6章 爱是一种鼓励

冲破万难的不是勇气,是爱的鼓励

爱的表达多种多样,鼓励是人皆有之、人皆爱之的表达爱的方式之一。一旦缺少了鼓励,人就会像缺少食物一样感到饥饿,就会因为自暴自弃而自毁前程。

相反,当我们身处逆境难于自拔,绝望无助时,一句恳切的鼓励之言,一句真诚的赞美,就会让我们重新振作起来,勇往直前。所以说,冲破万难的不是勇气,而是爱的鼓励。因此,在珍惜别人对你的鼓励时,也不要吝惜自己对别人的鼓励、欣赏和赞美。

在相互勉励中感受人情的温暖	73
生命的支撑需要爱的鼓励	75
鼓励是治愈自卑的良药	77
欣赏和赞美就是对别人最好的鼓励	80
走出“灰色地带”,生命会更精彩	83

第 7 章 爱是一种奉献

得到爱的唯一途径,就是付出爱

奉献是什么?奉献是李商隐“春蚕到死丝方尽,蜡炬成灰泪始干”的坚贞不渝;奉献是龚自珍“落红不是无情物,化作春泥更护花”的人生态度;奉献就是文天祥“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”的英雄气概;奉献就是范仲淹“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的政治抱负。而今,奉献就是你我献出一份爱,共建美好明天的和谐举动。

奉献是快乐的源泉	86
从工作的奉献中感受快乐	89
施爱,比被爱更快乐、更幸福	91
有一种默默的奉献叫微笑	93
让世界因为你我而更加美好	96

第 8 章 爱是一种感恩

用爱的眼睛看世界,爱无处不在

爱是一种感恩,感恩则是一种生命态度,一种看待世界的方式。只有你拥有了一颗感恩之心,你才会用爱的眼睛看世界,而心中有了爱,爱便无处不在,所以,你对了,世界自然就对了。重要的是你用什么样的眼睛去看世界。一切皆取决于你看待世界的方式。

感恩不仅是一种心态,更是一种态度	99
学会感恩,用感恩的心代替抱怨的嘴	102
没有冷漠的人,只有漠视感恩的人	104
感恩生命,珍惜你现在所拥有的一切	107
感激折磨你的人,是他们促进了你的成长	109



下篇 爱,是被爱的开始

当你知道了爱是什么之后,理所当然地就想尝试着主动去爱。可是,我们究竟应该去爱什么,又有谁需要我们的爱呢?这就是我们在下篇需要解决的问题。其实,世间的一切都需要你的爱,只要你敢于去爱,就会收获到意想不到的幸福。因为爱,是一切被爱的开始。

第9章 你爱,人心不冷漠

温暖的人间渴望爱心的传递

爱是可以传递的,温暖的人间渴望爱心的传递,当我们把爱传递给别人时,我们在精神上便获得了安慰。尤其当别人对我们的爱予以回报时,那更是一种幸福。

所以,生活于尘世之中,我们要去爱别人,把自己的爱心传递出去,才能更好地被人所爱。

- 谁也不是一座孤岛,谁也不能自全 114
- 爱让世界飞翔,努力做一个有爱的人 117
- 爱就像山谷回声,付出什么就得到什么 120
- 即使自己一无所有,也要学会和人分享 123
- 关爱生命,勇敢打破冷漠的心墙 125
- 爱是一种能力,更是一种幸福 127

第 10 章 你爱,创意不休眠

灵感总会在喜悦感动中迸发

著名雕塑家罗丹说:世界并不缺少美,缺少的是发现美的眼睛。从某种角度来说,美就是灵感的源泉,它源自对生活的爱,每一个艺术家的创造力无不来源于此,正因为他们热爱生活、热爱生命,所以他们总是善于观察生活的一点点,能够被一瞬间发现或者感受到的美所感动,从而让灵感一触即发。

生活需要爱,没有爱,生活将变得索然寡味,了无生趣。只有抱着对生活的热爱去欣赏生活,才能发现存在的美,感受有所发现的美,创造有所感受的美。唯其如此,才能永远保持旺盛的创造力和生命力。

只有热爱生活,才能创造美好的生活 130

热爱生活的人,是懂得生活的人 134

把握瞬间的愉悦,让灵感喷发而出 136

创意,总是伴随喜极而泣的感动而来 138

创意无限,成功离不开创新 140

走出自己的思维定势,打破思维惯性 142

第 11 章 你爱,激情不冷却

带着爱去工作会让热情延续

热情是什么呢?热情就是音乐家痴迷地演奏出一串串美妙的音符;热情就是科学家在实验室里一次次失败后重新来过的执著;热情就是“粉丝”追着自己喜爱的明星的疯狂呐喊;热情就是球迷在赛场上为自己的偶像拼命加油。这就是说,只有干自己喜欢的事情,从事自己喜欢的工作,爱自己所做的工作,才能保持热情高涨,并让这种热情不断延续,永不冷却,有了这种对工作的热情,还有什么困难不能克服的呢?

工作是我们喜欢去做的事 146



做你所爱的,爱你所做的	149
激情是工作的灵魂	152
用爱点燃工作的激情	155
用 100%的热情去做 1%的事情	159
热忱的人总能高效地完成任	161

第 12 章 你爱,管理不呆板

人性的关爱比任何制度都贴心

管理即管人,本质还是对人的管理,平庸的管理者只会坐在那里颐指气使、发号施令,惹得员工都讨厌他,避之唯恐不及,工作上消极怠工、怨气冲天,而杰出的管理者总能用真诚打动员工的心,让员工爱上他的工作,自动自发地地去工作,以努力工作来回报公司。

评定一个人是不是一个优秀的管理者,关键在于他能不能得人心,因为任何管理是以“人心”为本的,正所谓“得人心者得天下”。所以,最重要的还是人性的关爱,而不是冰冷的规章制度。

与人为善,善待自己的每一个员工	164
得人心者得天下,尊重下属会让你深得人心	168
对员工进行感情管理,让公司充满人情味	171
随时保持沟通,管理离不开沟通	174
用爱和信任点燃员工的热情	176
用分享的方式激励员工不断进取	179
微笑管理,让工作更轻松	181

第 13 章 你爱,客户不拒绝

真诚和微笑拉近心的距离

营销活动中,难免会碰到各种各样的客户,在面对这些不同的客户时,我

们该如何和客户进行有效的沟通,卖出我们的产品,并让客户感到满意呢?真诚、诚恳、耐心、热情、担当负责的服务精神自然是必不可少的。以礼待人、以诚相待,耐心负责地对待客户,不仅是企业服务精神的要求,也是企业责任与社会道德的约束。从根本上讲,这也是保证企业发展、实现企业利益的必要保障。当然,更是我们能够取得成功的关键所在。

用真诚的微笑打动客户的心	184
微笑服务是顾客满意的基础	187
以真诚感动客户,以服务赢得客户	190
一切以客户的需求为中心	192
善待客户就是对企业的忠诚	194
树立顾客第一、服务至上的观念	196
耐心负责地处理好顾客的抱怨	198

第 14 章

你爱,亲情不褪色

爱的砖瓦支撑起完整的大家

敢问亲情是什么?是母爱的无私,还是父爱的含蓄?或者……是一句关切的叮嘱,是大雨中一把小伞撑起的一方晴空。也许它只是那首耳熟能详的《常回家看看》。但,无论亲情是浓是淡,它一定每时每刻都伴随在你身边,把你的生活染得绚丽多彩。

然而,岁月是无情的,不要等到失去了再来哀叹“子欲养而亲不在”。从现在开始,把家放在心上,把爱付诸行动吧!多抽出点时间陪陪父母,多关爱一下兄弟姐妹,多给孩子一点鼓励。只要你爱,亲情便不会褪色;只要你爱,便能时刻感受幸福。

爱是需要表达的	202
人生路上,不要忘了回头修缮助你过河的桥	205
岁月无情,不要等到成功了再回报父母	208
对兄弟姐妹多一份关爱,别让人生留下遗憾	212



- 用鼓励、赞扬帮助孩子摆脱自卑的阴影 215
- 用宽容、豁达拓宽孩子狭隘的心胸 218

第15章 你爱,友情不背叛

唯有真心才能换来不离不弃

试问友情是什么?是钟子期与俞伯牙的高山流水,断琴祭友?是马克思、恩格斯几十年的风雨同舟?还是……见面后一声久违的问候,患难中的一只温暖的手,或是同病相怜时一个会心的微笑。但无论友情有多伟大,或是多普通,它一定是重要的。生活需要它!

对待朋友,相识就是一种缘分,不管这份情谊能走多远,且珍惜当今有缘!生命是一种缘,友情也是,你刻意追求的东西或许终生得不到,而你未曾期待的灿烂反而会在你的淡泊从容中不期而至。还是那句话,重要的是爱,是对朋友的真诚相待。唯其如此,才能换来朋友的不离不弃。

- 友谊是最值得我们珍惜的感情 221
- 敞开封闭的心,欣然接纳他人 224
- 朋友一生一起走,那些日子不再有 226
- 心心相印是奠定知己关系的基石 229
- 给朋友一些力所能及的帮助 232
- 宽容之花结出友谊之果 235

第16章 你爱,爱情不走样

风花雪月的浪漫不如平淡流年的相守

真正的爱情,不只是风花雪月的浪漫,更是经得起平淡流年的相依相守。再长的爱情,也长不过生活,唯有把一份爱真真切切地溶解在生活中,才能够让爱情的火花永不熄灭。在漫长而平淡的婚姻岁月里,多给爱人一点空间、一点宽容,彼此的关系会更融洽、更亲密;多看看对方的优点,少一点苛责与埋怨,婚姻就不会变成一根刺,伤了爱人的心。幸福的

婚姻需要爱,更需要用心经营,唯有真正地懂得爱、学会爱,才能够让平淡的每一天变得闪闪发光。

平淡的相依相守就是幸福 237

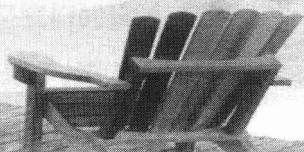
简简单单,平平淡淡就是真 241

给爱一点空间,爱要亲密有“间” 244

多给爱人一些宽容,婚姻会更美好 246

多看伴侣的优点,不如意自然就会减少 249

用理智的爱来构建和谐幸福的家庭 251



上篇

爱,是生命的火焰

爱是人性中最耀眼的光芒,是生命的火焰,没有它,一切都会变得暗淡。爱是深谷里最久远的清泉,它如同清新的溪流潺潺流下,浇熄愤怒的指责,唤醒远去的灵魂。真正的爱,是一种勇敢的担当、一种信任、一种感恩、一种真诚、一种尊重,一种奉献,一种鼓励,一种心灵的交融和一种不计个人得失的包容。它会让你感受到幸福快乐,让你永远充满积极向上的力量。