

／心中有爱 and 情谊，心中就能容下世界／

爱

是给世界最好的礼物

吕 宁◎编著



路，
不在他人的行动里，
而在自我的修为里，
心中有爱才有路，
心中有爱才事有可为。

北京工业大学出版社

爱是给世界最好的礼物

AI SHI GEI SHI JIE ZUI HAO DE LI WU

吕 宁◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱是给世界最好的礼物 / 吕宁编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5639-5031-7

I. ①爱… II. ①吕… III. ①爱的理论—通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 279145 号

爱是给世界最好的礼物

编 著: 吕 宁

责任编辑: 李周辉

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 17.25

字 数: 201 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-5031-7

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

我们都是平凡的人，没有改变世界的超能力，但爱能改变我们的世界，爱就是平凡世界中的超能力。

我们在成长的过程中，都会有爱的伴随。父母的舐犊之爱，兄弟姐妹的血脉之爱，夫妻的恩爱，同事朋友的挚爱，以及别人的关爱。正因有了这些爱，我们的生活才充满阳光，人生之路才充满希望，不管人生多么艰难，爱都能帮助我们破冰解寒。

爱是冬日里的一束暖阳，是漫漫长夜的一点灯光，是我们追求目标、勇敢前进的积极力量。更是一种勇敢的担当、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。当我们拥有了包容一切的心，世界万物便在我们的博爱中变得可爱温暖。

心中有爱和情谊，心中就能容下世界，有爱的人生不觉寒。用自己的心胸去度人，人人都有不足；用自己的心界去要求别人，人人都不达事宜。挑人过错，自己也有不完美；责人短处，自身也有缺陷。懂得了感激，学会了感恩，人才会变得宽容、善良、有爱。

心中有爱，虽有坎坷，却道路宽广；学会去爱，人生才会冲



破冰寒，温暖无限。当我们不再是去寻找爱情，只是去爱；我们不再渴望成功，只是去做；我们不再追求成长，只是去修行，一切就是开始。

路，不在他人的行动里，而在自我的修行里，心中有爱才有路，心中有爱才事有可为。从今天起，当一个心中有爱之人，爱父母、爱朋友、爱同事、爱员工、爱孩子、爱伴侣，持一颗有爱之心，温暖地行走在这人世间。

目 录

上 篇

心中有爱，才会对这世界温柔以待



第 1 章

心中要有爱，责任因爱而存

心中要有爱，责任因爱而存	003
没有承担，便没有经历	005
心若改变，一切跟着改变	008
只有责任，没有任何借口	011
勇于担责：无比强大的人格力量	014



第 2 章

相信我们的存在，别人无法替代

猜疑：一个人精神上的瘫痪	017
放下偏见，远离杯弓蛇影的负担	020
相信我们的存在，别人无法替代	022
一个有自信心的人，可以克服“命运”	025
所有的壮志凌云，都要靠信念支撑	028
多一份信任，少一份隔阂	031





第3章

拥有一颗包容的心，我们的世界才会春暖花开

原谅自己，不为过去的事耿耿于怀	034
宽容别人，才能拯救别人	037
懂得宽容的人是幸福的	040
停止怨恨，让自己获得自由	043
放宽心胸，让冰消雪融	046
包容每一个人，就会拥有一个完整世界	048



第4章

一句真诚的赞美，能破冰解寒

心怀诚意，才能打动人心	051
诚实：通向真理的阶梯	053
一句真诚的赞美，能破冰解寒	055
为别人喝彩，人生更精彩	059



第5章

尊重他人，就是尊重自己

拥有一颗慈悲心	062
生命是无价的，所以尊严无价	064
尊重他人，就是尊重自己	066
尊重自己生而为人的人格	068
每一个生命本身都值得尊重	070
尊重源自理解	072



第 6 章

用爱的鼓励，冲破生命的万难

真诚地勉励，慷慨地赞美	075
在爱的鼓励下，活出生命的美丽	077
鼓励：治愈自卑的良药	079
爱的表达方式：欣赏和赞美	082
接纳不完美的自己，走出“灰色地带”	085



第 7 章

若慷慨大方，收获就比付出多

什么样的人最快乐	088
奉献，让世界充满友爱	091
若慷慨大方，收获就比付出多	093
寻遍世界，只有微笑最动人	095
用爱将世界变成美好人间	099



第 8 章

对于生活的每一点赐予，我们都应心怀感恩

感恩是一种歌唱生活的方式	102
用感恩的心，代替抱怨的嘴	105
对于生活的每一点赐予，我们都应心怀感恩	107
现在所拥有的一切，都值得珍惜	110
感谢那些折磨我们的人	113



下 篇

学会去爱，一切才刚刚开始

第 9 章



爱如同山谷回声，施得越多受到的越多

每个人都不是一座孤岛	117
努力做一个有爱的人	120
爱如同山谷回声，施得越多受到的越多	123
哪怕一无所有，也要乐于分享	126
关爱生命，打破冷漠的心墙	129
要想拥有幸福，先拥有爱的能力	131

第 10 章



好的创意，总能让人感动到热泪盈眶

原来，生活是如此美好	134
爱生活，便要学会发现生活之美	138
只有创造者，才是享受者	140
好的创意，总能让人感动到热泪盈眶	143
没有创新能力，只会被淘汰出局	145
跳出条条框框，才能豁然开朗	147

第 11 章



做自己喜欢，就是最美好的事情

为什么而工作，决定着你对待生命的态度	151
--------------------------	-----

做自己喜欢的，就是最美好的事情	154
激情：调动全身每一个细胞的力量	157
有爱就有激情	160
100%的热情，做1%的事情	164
热忱的人，高效地完成工作	166

第12章



人性的关爱，让管理如春风化雨

做富有人情味的管理者，简明高效	170
尊重员工，让管理深得人心	174
感情管理，如春风化雨	177
沟通让管理更有效	180
管理得少，就是管理得好	182
从心里把员工当成合伙人	186
微笑管理，穿过乌云带来温暖	188

第13章



用真诚和微笑，瞬间打动客户的心

真诚的微笑，瞬间打动客户的心	191
微笑时，八颗牙齿露出来	194
在对待客户时，以礼待之	197
善于“移情”，了解客户需求	199
善待客户是企业生存的关键	201
让客户满意，才是真的成功	204
针对客户的不满意，用耐心化解	206





第 14 章

以有力的臂膀，拥抱感情的经年流浪

任何爱都要说出口	209
以有力的臂膀，拥抱感情的经年流浪	211
岁月无情，尽孝要趁早	215
请珍惜兄弟姐妹之间的手足之情	219
用鼓励帮助孩子摆脱自卑的阴影	222
宽容和豁达：让孩子受用一生的品质	225



第 15 章

有一种感情，时光中无法替代

有一种感情，时光中无法替代	229
没有什么比友谊更为可贵	231
对于友情，要懂得善待和珍惜	234
真心信任，才能心心相印	236
如果需要朋友，就先成为别人的朋友	239
宽容，让友谊不离不弃	242



第 16 章

平淡的岁月，在爱中闪闪发光

爱情终会由最初的激情退却为平淡	245
在琐碎的日子里，简单如初	249
爱要亲密有“间”，疏而不远	252
婚姻如水，宽容是杯	254
幸福婚姻：多看美好的一面	257
有爱就有幸福，用爱安守“财富”	259

上篇



心中有爱，
才会对这世界温柔以待





第 1 章

心中要有爱，责任因爱而存

心中要有爱，责任因爱而存

爱是责任而不是义务，是动力而不是负担。当一个人爱着另一个人时，为了让他爱的人过上幸福的生活，就会自动自发地去努力拼搏。因为爱本身就意味着责任，它既是责任，又是动力，从而给人带来一种使命感。

只要心中有爱，我们就会自动自发地去承担我们的责任，感到“为了他人”是一种责任，而不是义务。一旦我们感到那是一种负担，那就不是爱，不是责任了。

记得曾经在《读者》上读到这样一个感人肺腑的故事。

一对相恋三年的年轻人不得不分手了，因为女孩家穷，男孩家更穷，女孩的父母不愿意让女儿的未来更穷，于是就逼迫女孩嫁给另一个富有人家的公子。

然而，就在女孩订婚的那天，女孩病倒了。经过医生检查，发现竟然是严重的尿毒症，需要大笔费用来换肾。富人家就以此为理由将婚事退了。就在女孩痛苦不堪甚至已经绝望的时候，男孩忽然悄悄地来到了她身边，



紧紧握着她的手，鼓励她要坚强地活下去，因为他不会抛弃她，无论如何都会去帮助她，让她重新好起来。有了男孩的许诺，女孩变得坚强起来，和病魔展开了搏斗。

而男孩呢，为了筹措女孩的巨额医疗费，竟然不顾亲友反对，变卖了自己的房子，不但跑去卖血，还在街头行乞求助。

很多人说男孩傻，因为两人已经分手了，男孩没有这个义务去帮她。可男孩依然不管不顾，坚持走到底。

一个偶然的时机，他们的事迹被一个记者所知并报道了出来。经过报纸的渲染，男孩的真情感动了无数的人，一时间，捐款如雪片般飞来，女孩的换肾费用很快就筹齐了。

等到女孩康复出院后，为了回报男孩，女孩义无反顾地嫁给了男孩。

后来，在接受采访时，男孩说：“当初很多人说我傻，说我们已经分手，我没有义务去帮她。但我是这样想的，既然爱她，我就有责任承担她的痛苦和困难，我并不觉得自己很傻，我这样做是值得的。因为，爱一个人不一定是为了拥有她，而是希望她过得幸福。”

一句“值得”，道出了多少难以言喻的爱和因爱而生、因爱而存的责任啊！虽然男孩和女孩分手了，但因为爱，责任并没有因此而消失，依然因为爱而紧紧地和女孩的命运连在一起。他爱这份责任，这难道不就是对爱和责任最好的诠释吗？

人活在世上，就要承担各种各样的责任，没有人能逃脱出责任的束缚，不管是对家庭、对工作、对社会，还是对自己，都要有责任感，都要富有一颗责任心。只有富于责任心的人，时时处处尽责的人，才不愧为真正的人，也才能成就大事。而一个对自己的行为后果没有责任心的人，是社会

化的一种失败，因为他很难形成社会的归属感，很难适应社会生活。

从道德上来讲，一个人的行为，出于对社会的责任时，会具有道德价值，并显现出超凡的人格魅力。美国总统肯尼迪曾说过：“一个具有高尚人格魅力的人，不会问社会能给你什么，而是时常问自己，我能为社会做点什么。”所以，一个有魅力的人，不仅能担负起自身的责任，还要能为社会承担责任。

人作为万物之灵，既是自然人，也是社会人。作为社会人，无论在什么样的社会形态中，都不是孤立存在的，是社会关系的组成部分，所以，从这个方面看，人也应该是社会责任的承担者。

是的，只要心中有了对人类、对社会、对国家、对世界的爱，爱就会转化成动力的源泉。有了爱的动力，还有什么是不能战胜的呢？

没有承担，便没有经历

美国著名小说家、诺贝尔文学奖获得者海明威说：“只有自己经历的才是可信的。”

为什么只有自己经历的才是可信的呢？我们借用美国的另一个作家弗格森的一段话对此来解释：“谁也无法说服他人改变，因为我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情晓之以理，我们都不能替别人开门。”

的确，每一个人只有自己经历了才能真正懂得，才能改变他自己。光



靠道德说教是改变不了什么的。所以说，我们需要的是自己的经验，而不是别人的说教。这就决定我们必须去多承担一点，多经历一些，只有这样，我们才能获得更多的经验，更多的自信。

然而，什么“我不会做，我没有经验”已经成为当今部分人的口头禅。有一些人过惯了舒适的生活，就像刚从温室孵化出来的雏鸡一样。当他们跨进社会大门时才明白，原来的避风港没有了，迎接他们的将是惊涛骇浪般的考验。一时间，在社会生存的现实困难面前，有的人迷茫了，有的人退缩了，有的人则想方设法地逃避责任。

由此就引发了这样一个问题：人是不是应该对自己苛刻一点？当面对这样的问题时，每个人的答案都不尽相同。有的人认为对自己不要太苛刻了，一辈子不就是图个安逸享受吗，何必让自己那么累呢？有的人则认为，只有对自己要求严一点，多经历一些事情，才能够担当更多的重任，才可以经受磨炼，才能够实现人生的价值。

那我们究竟应该怎样对待自己呢？请看下面关于腔棘鱼的故事：

腔棘鱼又称“空棘鱼”，这种生物由于脊柱中空而得名。由于科学家在白垩纪之后的地层中找不到它的踪影，因此曾认为这个物种已经告别了世间，全部灭绝了。1938年，人们在南非发现了一条矛尾鱼（属腔棘鱼目），这个史前鱼种居然还活着。在距今几亿年前，腔棘鱼的祖先凭借强壮的鳍，爬上了陆地。经过一段时间的挣扎，其中一支越来越适应陆地生活，成为真正的四足动物；而另一支在陆地上屡受挫折，又重新返回大海，并在海洋中寻找到一个安静的角落，与陆地彻底地告别了。

而这个安静的角落居然是在深海。众所周知，人类入海比登天还要难，首先是因为巨大的压力：在深海，别说人的血肉之躯，就是普通的钢铁构