

爱心绽放绚丽花

冯志远 主编

辽海出版社



名家推荐学生必读丛书

指导学生身心健康发展故事集

爱心绽放绚丽花

主编 冯志远

辽海出版社

责任编辑：陈晓玉 于文海 孙德军

图书在版编目（CIP）数据

指导学生身心健康发展故事集/冯志远主编 —2 版 —沈阳：辽海出版社，
2010.4

ISBN 978-7-80649-328-1

I ①指… II ①冯… III ①故事—作品集—世界 IV ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 073830 号

指导学生身心健康发展故事集

爱心绽放绚丽花

主编：冯志远

出版：辽海出版社

印刷：北京海德伟业印务有限公司

开本：850mm×1168mm1 / 32

版次：2010 年 4 月第 2 版

书号：ISBN 978-7-80649-328-1

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

字数：1200 千字

印张：60

印次：2010 年 4 月第 1 次印刷

定价：240.00 元（全 12 册）

如发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。

前言

学生时代，是一个充满理想的季节，也是人体发育的转折关键期，这一时期，如何正确认识和对待自己的生理变化，怎样面对生活和生理的各种烦恼，是决定青少年身心是否健康的关键。

精神分析大师荣格说：“一切的财富和成就，都源于杰出的智慧与健康的心理。”世界卫生组织明确规定：“健康不仅是身体没有疾病，而且应当重视心理健康，只有身心健康、体魄健全，才是完整的健康。”

在校学生由于正处于一个重要的生理发展期，所以，无论从认识上、品质上还是个性特征上，都还处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对各种常识不知到知的转折过渡时期，再加上其情感、人格、心理都还不完善，学识及经历的不足，常常会产生困惑心理和逆反心理，这些情形势必会对他们的健康成长产生影响，如不及时进行正确指导，正处于花季、雨季黄金年华的青少年就容易走入歧途，甚或葬送自己的一生。

为了引导学生健康成长，使其逐步走向精彩的人生，我们特地编辑了这套“指导学生身心健康发展故事集”丛书，包括《少年壮志不言愁》《花季雨季正当时》《春花秋实铸身心》《潇洒四季满年华》《成长人生必修课》《自尊铺设成功路》《自信伴你走天涯》《自知如镜化伟力》《自立成就好人生》《爱心绽放绚丽花》《莫让时光付东流》《梅花香自苦寒来》共12册，本套丛书用心理学知识，结合大量的实例，对中学生的各种困惑心理进行了细致入微地分析，并阐述了如何解除这些困扰，轻松走向快乐人生的种种方法，它是一份特制的“心灵自助套餐”，是给予青少年心灵慰藉的一份无价礼物，它能帮助广大学生化解心头疑虑，拥有健康的人生。

以上各册图书全部根据具体内容进行相应的分章且归类排列，具有很强的可读性、启迪性和知识性，是青少年学生进行心理素质培养和健康生命教育的最佳读物，也是各级图书馆收藏和陈列的最佳版本。

目录

第一章永存爱心	1
1 学会去爱，学会感恩.....	1
2 呼唤爱心，让爱心永存.....	3
3 爱，意味着对人的尊重.....	5
4 让爱心永存心间.....	7
5 帮助别人，快乐自己.....	8
6 呼唤善良.....	10
第二章乐于奉献	12
1 奉献一份爱心，绽放生命之花.....	12
2 爱是无私的奉献.....	14
3 奉献让世界充满爱.....	16
4 做新时代的活“雷锋”	18
5 盖茨“裸捐”带来的启示.....	20
6 “奉献”让人生格外美好.....	21
第三章施与之心	23
1 当你施予，你就拥有.....	23
2 施予爱心，体现生命价值.....	25
3 施与并非可怜，而是分享.....	26
4 赠人玫瑰，手有余香.....	28
5 将欲取之，必先与之.....	30
6 心存善意，乐于好施.....	32
第四章爱心行动	34
1 爱心联盟大行动.....	35
2 让爱心悄悄散开.....	37
3 爱心的传递.....	39
4 生命绽放的炫美.....	41
5 爱心大资助.....	43
6 关注弱势群体.....	44

第一章永存爱心

爱心会让我们懂得生命价值的真谛，也懂得了生命的价值所在！

爱心是人间永远开不败的花！

爱心是一首飘荡在夜空的歌谣，使孤苦无依的人获得心灵的慰藉；爱心是一种奇妙的力量，它可以传递温暖，还能够创造奇迹。当浮华给予我们过多欺骗，现实中的虚假几乎让青春的我们忘却了真实的存在，是爱心唤回了曾经迷离的心，是爱心带给了青春的我们最纯、最真的感觉，它流露的是美的誓言，渗透的是人间永恒执著的真爱。

让爱心永存每个中学生心中，托起大家生命的方舟！

1 学会去爱，学会感恩

在周围的生活中，很多的事情并不是随人们的所愿的。有很多人感到自己活得太累，太不快活。究竟什么原因使他们不快活？他们可能埋怨自己的生活太艰苦，可能埋怨子女不争气，可能埋怨人际关系难处，可能埋怨自己怀才不遇……最终原因是自己的欲望得不到满足，其实，从本质上说，是缺乏感恩之心，是他们不懂得感恩。

有一则经典笑话：有一根木棍落在一个人头上，头破了，但他捡起木棍，看到另一面有钉子，心里暗自庆幸：我很幸运，有钉子的一面没有落在我的头上。

的确，当灾难降临时，怨天尤人是于事无补的，只有从不幸找寻到快乐，学会感恩生活，我们才能快乐一生，其实快乐真的就是一种心态，生活就像一面镜子，你对他微笑，他也对你微笑。你对他哭泣，他也对你哭泣。懂得感恩的人，才是一个快乐的人，有一个好心态，才会有一个好的结果。

人生在世，长存感恩

生活中，只有拥有一颗爱人的心，学会去爱人，才懂得珍惜，才会快乐。我们仔细观察一下，你就会发现生活中总有值得去爱的一切，不要责怪现实给予我们太少，去试探下我们的心，自己在现实中是否太冷漠了，忘记了去寻找生活中应有的快乐，忘记了感恩。人之所以不开心，也就在于此。

英国作家萨克雷说过：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭他也哭。”送人玫瑰，手有余香。无论生活还是生命，都需要感恩。你感恩圣火，圣火将赐予你灿烂阳光。你怨天尤人，最终可能一无所有。

常怀感恩之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，并铭记在心。只要我们常怀感恩之心，相信你会有所收获。

一对夫妻很幸运地订到了火车票，上车后却发现有一位女士坐在他们的位子上。先生示意太太坐在她旁边的位子上，却没有请那女士让位。太太坐定后仔细一看，发现那位女士右脚有点不方便，才了解先生为何不请她起来，他就这样从嘉义一直站到台北。下了车之后，心疼先生的太太就说：“让位是善行，可是起点到终点那么久的时间，中途大可请她把位子还给你，换你坐一下。”先生却说：“人家不方便一辈子，我们就不方便这三小时而已。”太太听了相当感动，觉得世界都变得温柔了许多。“人家不方便一辈子，我们就不方便这三小时而已。”多

浩荡大气、慈悲善美的一句话。它能将善念传导给别人，影响周遭的环境氛围，让世界变得善美、圆满。

“善良”，多么单纯有力的一个词汇，它浅显易懂，它与人终生相伴，但愿我们能常追问它、善用它，因为老祖宗早就叮嘱过“善为至宝”，一生用之不尽啊。

有一位单身女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人家，一个寡妇与两个小孩子。有天晚上，忽然停了电，那位女子只好自己点起了蜡烛。没一会儿，忽然听到有人敲门。原来是隔壁邻居的小孩子，只见他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”女子心想：他们家竟穷到连蜡烛都没有吗？千万别借他们，免得被他们依赖了！于是，对孩子吼了一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那穷小孩展开关爱的笑容说：“我就知道你家一定没有！”说完，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈和我怕你一个人住又没有蜡烛，所以我带两根来送你。”

人人都应该常存感恩的心，这会减少一些抱怨牢骚、烦恼仇恨，心胸就会宽广和舒畅起来；常怀感恩之心，这是一种美好的情感，是生活幸福的催化剂，是事业成功的原动力，是一个人走向高贵，还原纯真的净化器。

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一个和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。

感恩之心，人皆有之

常怀感恩之心，是人类情感中至真至纯的芬芳美酒；常怀感恩之心，无论你贫穷还是富有，无论你顺境还是逆境，无论你成功还是失败；常怀感恩之心，在你闪烁着感激的泪光中，花儿般灿烂怒放的将是一个春光荡漾的美妙世界！

当你口渴时，爸爸给你递上一杯水，你是否感谢过他呢，当你烦恼时，向妈妈倾诉自己的苦恼，妈妈耐心地听完并教导你，你又是是否感激过她呢？常怀着感恩的心，能够更加接收到的关怀与帮助，摆脱贫苦和痛苦，从而快乐的生活。一位作家曾说过：我们满怀感恩之情，不仅仅是索取，而且，必须给予，用给予来表达我们的感激之情，是的，大自然是不断循环和流畅的，你给予的越多，你获得的越多，不是吗？只要你付出了，就会有收获，给予收获的规律就这么简单：想要获得快乐，你就必须给予快乐；想要获得爱，你就必须给予爱；想要获取财富，你就必须给予财富。

“谁言寸草心，报得三春晖”。父母给了我们生命，我们对父母要常怀感恩之心。是他们让我们来到了这个充满色彩的世界，让我们看到了世界的真善美。从早上起来的一碗热腾腾的牛奶，到一年四季被子床单的换洗，我们应该心存感激，应该感谢上天给了自己那么好的父母，感谢父母给了自己健康的身体和一个完整的家。

老师给了我们知识，我们对老师要常怀感恩之心。是老师帮我们开启了知识的大门，是老师让我们懂得了在生活中如何对于别人的帮助去说一声“谢谢”，是老师让我们明白了受到别人的恩惠，当涌泉相报，是老师从青丝到白头在三尺讲台上教书育人，他们最大的心愿就是学生个个有出息。学生能常怀感恩之心就有有用不尽的学习动力。

朋友给了我们友谊，我们对朋友要常怀感恩之心。朋友能与你患难与共，在你最困难的时候，朋友能千方百计帮你，给你“打气”给你信心，助你跨过学习

上各种各样的障碍物。让你刻骨铭心地觉得，朋友的情谊终生难忘。

不要总记着生活给你开的某个玩笑，不要总想着这个社会如何待你刻薄。如果你总觉得不满足、亏得慌，心怀怨恨不满，你就会愈加变得小肚鸡肠、牢骚满腹，你就会对生活失去信心，还会失去健康，以致孤苦伶仃，憔悴不堪，那么快乐和幸福只有永远与你行进在不同的平行线上。

只有知道了感恩，内心才会更充实，头脑才会更理智，眼界才会更开阔，人生才会赢得更多的幸福。懂得感恩的人，是勤奋而有良知的人，懂得感恩的人，是聪明而有作为的人。

只要我们常怀感恩之心，人生没有什么不幸会永恒得让人永久地淹没在痛苦的海洋里。世间的纷争，生活的烦恼，永远也不会屏蔽我们心中发出的淡泊而宁静的妙音。

所以在现实生活中，就要常怀一颗感恩之心，让宽容与你我同行，我们应该乐观地对待生命，宽容的善待一切。对于你周围的朋友、同学，说声谢谢，会让他们感到快乐；对你熟的人说声谢谢，他们会有种付出得到肯定的满足；对陌生人说声谢谢，会拉近彼此之间的距离。“命运”，不足以阻挡你的前程，只要你能正视困难，化困难为力量，成功后蓦然回首，你就会感谢困难，感谢困苦，感谢贫穷！因为它们才是你的恩人。常怀感恩之心，能让自己的心情更加舒畅。常怀感恩之心，能让我们摆脱贫穷与痛苦。常怀感恩之心，你就会发现，原来一切都是那么美好。

2 呼唤爱心，让爱心永存

作为一个人，都要有爱心。怀着一份爱人的心爱自己，也爱别人，是至尊至诚的表现。爱心是伟大的胸怀的人们才拥有的最珍贵的东西。一个拥有爱心的人，他们具有高尚的道德品行。一不贪名，二不争利，知足常乐。

人有爱之心，人皆爱之；人存损人之心，人皆损之。爱人者实际是爱己，损人者实际是损己。

呼唤你的爱心

爱心是时常在我们的生活中出现的，从古代到现在，一直都是被人们所敬仰的，充满爱心的人，把别人的事情看得往往逼自己还要重，抛弃了自己的所有的想法，宁愿把自己奉献给别人。

爱心犹如人生中盛开的鲜花，鲜花到哪里，其芬芳着世间万物。并且这种芬芳还会流芳百世。

墨子的一生倡行“兼爱”，到处济弱扶倾，帮助弱小，抵抗强权。他既不要名，也不要利，只要是对人、对大众有益，不论远近、不论狂风骤雨，鞋子磨穿了，脚底磨破了，都在所不惜，抱着救人如救火的爱之心情，跑去为对方排忧解难。当问题解决之后，便扬长而去！这是多么灵人感动的事呀！

一次，强大的楚国，请来一名工程师公输般，打造云梯，准备吞灭弱邻宋国。这消息很快给正在鲁国讲学的墨子知到了，他为了阻止楚国攻打宋国，一连赶路走了十天十夜才到达楚国，他的鞋子磨穿了，便用布包住脚，坚持到楚国的时候，脚底都磨破了。他求见楚王，奉劝楚王打消灭宋的计画，楚王不愿意，于是他便告诉楚王说：“我已准备好了帮助宋国守城，如果你一定要攻，那是徒劳无功的。”楚王根本不相信他的言语，叫他和公输般当面推演攻防战术。演习结果出来后，“攻”的方法已用尽，“防”的手段还没有用完，搞得公输般穷于应付，下不了

台。楚王对墨子说：“我还有最后一个方法，准赢不输，只是不告诉你。”墨子说：“你无非是想杀了我，以断宋国之助力，我告诉你：我的学生三百人，由滑禽等领导，早就在宋国准备好了，你即使杀了我，依然攻不下宋城！”最终，凭着墨子的“爱”心，终于使楚王取消了攻打宋国的计划。

中国人的做人，就是追求那种从做人的最根本做起，中国的好生之德是人们必须是遵循天命之道，也必须是上天的好生之德，仰观俯察，结合天心，而化育万象，得其大慈、至施爱之本心，去除人欲偏私别异之谬见，浩然正行，显出博厚高明的圣哲人士，所以说，中国的大人物，是和天地合其德，与日月同其光。

林肯是美国的一位巨人，从小就有“爱人”心肠，在他的一生最了不起的成就就是“解放黑人”。那时黑人称为“黑奴”，同样的一个人，情感理智全同，只是皮肤颜色不同，把他们当作奴隶，当作牛马，而不把他们当人看待，这太不仁道了。所以，林肯从小看在眼里，起念在心底：有朝一日，只要他有力量，有能力，肯定要把黑人同胞“解放”。

到后来，林肯做了联邦的众议员，于是就开始“解放黑奴”的奋斗。当时在“众人诺诺，一人谔谔”的悬殊对比之下，可以见他所遭受的打击和挫折，然而他的决心与意志却从没有动摇过。像他这样的人真是少见。

1861年3月4日，他宣誓任美国的大总统，4月12日南北战争就爆发了。1862年7月他促请国会通过一项法律：允许各处逃过来的黑人参加北军，并使他们的家属享有平等、自由的权利。

对于解放黑人，林肯原先是采取循序渐进的政策，他是真心的希望黑人能够逐渐获得自由，而由政府来弥补蓄奴者的损失，然而南方的政府对林肯的这项建议不愿意接受。最后林肯只好自己拟定了一篇解放黑人的文告以示决心。

林肯在文告上签字的时候，说：“如果我的名字可以写上历史的话，就是由于这一行动和我的全部精神，都已贯注在这件事情之中。”

在林肯临死前的当天晚上，他处理了最后一件公文，充满著“爱的‘惻隐之心’”。最后一件公文是一件特赦令；他赦免了一个逃兵的死刑。他在签署时说：“我想这孩子活在这个世上，总比埋在地下对我们要有益！”

虽然说林肯死了，但是他还是永远活在每个的心中。人类只有“爱”心的交相辉映，才能“和平”相处，如果一旦没有了“爱”心，人们将失去自由和光明。有“爱”心的世界，一定是黑暗的、悲惨的！

让我们的爱心永驻在心中

人活在当今世上，不可能没有天灾人祸。重要的是要有一颗爱人之心。当看到别人身陷危难之时，一定要伸出自己的援助之手，尽自己的力量去帮助他人。

一个具有爱人之心的人，就会自觉承担起对这个社会的道德责任和义务，而且还很乐意去帮助他人、济人、利人，遇难而相帮，遇危而相助，否则就会产生内心的愧疚和良心上的自我谴责。这种巨大的道德力量，有利于提高社会文明水平。这个世界上如果你帮我，我帮你，大家彼此相帮助，那么，人与人之间肯定是友好的，社会环境也一定是纯净的。每个善良的人犹如一棵树，既能洁净空气，又能供人凉爽，还能给世界以美丽。如果每个人都像这些树一样，那我们这个世界就会变成爱的森林，我们大家就会共同拥有爱的绿荫。

一个人有了爱人之情，就可以宽容一切，宽容他人的长处与、短处以及别人的个性；就能学会谅解，谅解别人的缺点，谅解别人的过失，谅解别人的难处；就能学会淡泊，不去争名，不去夺利，不与入斗。亚圣说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”马克·吐温说：“善良是一种世界通用语言，它可使盲人感

到，聋子闻到。”善良，如同美玉一般纯洁，如同春风一般温暖、池水一般透明；它是人们融洽感情的粘合剂，是沟通心灵的桥梁。从而会让更多的人感到人间的温暖。

一个人心中有爱，能援手帮助弱者或困境中的同伴，使他人摆脱困窘，心中必然会涌起欣慰之感；一个人坚信自己活在世上于他人有益，甚至是他人生活的支柱，就会产生一种精神力量。这一种欣慰之感与精神力量，不仅仅是自我完善的催化剂，当然它也是人类养生的一种营养素。

心存爱心的人，往往是内心宽大的人们，抱着一颗爱人的心去爱别人，爱能温暖我们的心房，学会让我们的爱心永存，那么世界将会是充满了爱的世界。

3 爱，意味着对人的尊重

爱，是超越生命的情感；爱，是永恒的忍耐；爱是上苍给予我们最丰富的礼物，爱意味着对人的尊重。

生命从爱而来，所谓“爱不重不生娑婆”，父母相爱，所以我来到了人间；兄弟姐妹相爱，所以有了一个温暖的家。现代的社会都提倡“爱”，有爱就能走遍天下，有爱就是温暖的人间。爱，好比是日光、空气、水；没有日光、空气、水的爱，生命就无法生存了。

但是，爱也要爱得正当，爱得合理，爱得尊重，否则假爱的善名，做丑陋的事情，那就为人所不耻了。例如，有人把爱当作执著，有的人把爱当为占有，有人把爱当成自我，有的人把爱变为恨源。其实都是因为他们不懂得爱的含义，爱，首先要学会尊重。

尊重自己才能更好地爱别人

人世间的爱有无数种表达的方式，理解并尊重你所爱的人，无疑是明智的。

从前，有一个国王，为了打败敌国的军队，求助于一个巫婆，巫婆答应帮助国王，条件是：要嫁给这个国王的弟弟，一个英俊的骑士。但是这个巫婆又老又丑，驼背又满口脏话，让人看了就觉得很恶心。但是，国王的弟弟为了国家的利益，答应了巫婆。在国家胜利后的一个风和日丽的白天，他们的婚礼举行了，巫婆恶心的外表和没有教养的举止谈吐令所有的宾客感到不舒服……但是国王的弟弟没有一点厌恶之意，他对巫婆说：“我尊重我的诺言，同时我尊重你的习惯。”巫婆很高兴……

到了晚上，这位骑士进入他们的卧室，他看见了什么……一个温柔漂亮的女子，原来这就是巫婆的原型，她说：“因为你尊重我的感受，所以我决定也尊重你的感受，在一天当中我会有半天的时间恢复我的原型，但是，你希望是白天恢复还是晚上恢复呢？”骑士很苦恼，他希望白天陪在他身边的是这样一个温文尔雅的女子，这样所有的宾客们就不会感到难受了，但是晚上他希望是与这样一个容貌佳丽的女子同枕共眠……于是他说：“无论你选择什么时候变回你的原型，我都尊重你的选择。”巫婆回答：“既然这样，我决定从今以后都用这样美丽的一面去面对你和别人，无论白天和黑夜，因为你尊重的我感受，我也将尊重你的感受……”

俗话说，没有尊重就没有爱。所以你不爱他人，他人也就不会来爱你。如果你要爱一个人，你首先就要学会尊重那个人，而你第一个必须尊重的人就是你自己。试想一个连自己都不尊重自己的人，那他怎么能爱自己呢，进而一个连自己也不爱的人，怎么可能去爱别人呢？所以说：你想在自己的生命中充满爱，就必

须首先学会爱自己。

我们很多青少年从来不懂得尊重自己，他们要么不喜欢自己的外表，要么不喜欢自己的声音、性格或智能，因而失去了这个年龄段应有的自尊与自信，总是认为自己处处比别人差劲。所以要想得到别人的爱，首先你要付出自己的爱；要想得到别人的尊重，首先学会去尊重别人；在去尊重别人之前，必须首先学会自己尊重自己。那么如何学会尊重自己呢？

一旦我们理解并欣赏自己的价值，我们就会开始欣赏别人的价值，并且尊重他们，而当我们有了尊重，我们就能够去爱了。当你学会了如何尊重自己，进而爱自己的时候，你和他人在一起就会显得轻松、自然、和谐，因为你使用一种尊重的眼光去看别人的，很自然，你的态度就会显得温和亲切，这时你也就感觉到自己能够去爱别人了。

爱你，就会尊重你

玛丽雍夫妇的儿子史蒂凡是一名品学兼优的好学生，高中毕业那年，他提出不再继续上学，而是要去里昂最大的公园当一名花匠。史蒂凡从小喜爱园林艺术，对种花弄草爱到了痴迷的地步。玛丽雍夫妇跟儿子谈话，告诉他当个园林工人收入不会太高，可能一辈子都买不起好房子好汽车，但是如果儿子把这一切都考虑过了，做父母的将尊重儿子的选择。史蒂凡如愿以偿当了名花匠，玛丽雍夫妇与朋友见面时，常会以骄傲的口气发问：“嘿，最近有没有去过金头公园呀？某某地方的那个大花坛就是我儿子设计的。”

维维亚老太太居住在里昂一栋带花园的别墅里，丈夫去世后，老太太就立下遗嘱，将在身后把这栋房子无偿捐赠给一家老年俱乐部。老太太有四个儿女，都属于不太富裕的工薪阶层，他们本来都是这栋房子的直接继承人，可是当母亲做出捐赠的决定后，四个儿女无一人反对，他们帮母亲请律师办理公证，让母亲在她有生之年完全按自己的愿望行事。维维亚的小女儿说，母亲把房子捐出去，做儿女的一点不心疼是不可能的，但是再多的钱也无法与我们对母亲的爱相提并论，我们尊重母亲的决定，就是为了让她们感受到儿女对她的这份情和爱。

爱是相互的，你尊重别人，别人就会用同样的尊重来回报你。给人一份温暖，你会收获整个春天的绿色；给人一缕阳光，你会收获整个夏季的灿烂；给人一串果实，你会收获整个秋天的金黄。你埋下一颗爱的种子，经过冬天的滋养，它在春天就会悄悄发芽。

如果爱是火炬，那么尊重就是烈焰，只有燃烧着的火炬才能诠释它的力量；如果爱是一只雄鹰，那么尊重就是翅膀，只有盘旋于蓝天的雄鹰才能代表他的勇猛；如果爱是嫩绿的禾苗，那么尊重就是水，只有水才能浇灌禾苗。

能够爱人是一种能力。爱，是需要浇灌的，尊重对方的想法、处事方式，对方的人格、信仰，这样才能理解对方，才能在别人颓废徘徊于人生分岔口时给予最真诚的鼓励，才能在别人成功潇洒地登上人生的小站上传送衷心的赞美。

爱，是需要尊重来浇灌的，爱的前提是尊重。只有展现出你的尊重，才能最好地诠释爱的真谛；只有展现出你的尊重，才能最好地燃放爱的光芒。我们就是要在学校内不断的体验尊重，从而树立尊重的理念、思想、观点，培养尊重的行为习惯，学会尊重的方法。将来走上社会，为和谐社会的建设起到辐射、引领作用。

对人或事物有深厚真挚的感情就是爱。学会在真正的生活中去爱别人，那么别人一样，也会尊重你的，爱本来就是等价的。伟大的爱，就是与世俗相差很大的，只要用心去对待别人，别人同样也会去尊重你的。如果每个人的心中都有真

正的爱，这世界将因为充满爱而美好。

4 让爱心永存心间

说起爱心，相信青少年朋友们都不陌生。爱心就是指对他人、对社会关怀、爱护的一种心理过程和行为。

冰心曾说：“爱在左，同情在右，走在生命的两旁；随时撒种，随时开花，将这一径长途，点缀得香花弥漫；使穿枝拂叶的行人，不觉得痛苦，有泪水可落，却不是悲凉。”

爱，是它本身的回报

朋友们，当我们面对杂草丛生的荒地，而去憧憬和播种自己看不见的花朵，这时就需要有一颗不朽的心、一颗高远的心、一颗乐观的心和一颗无私的心。只要我们心中有花，不管是在什么样的荒地上都能够春色满园。

有位妇人走出屋外，看到有三位留着长长白须的老人站在她家门口，妇人并不认识他们。

她说：“我想我不认识你们，可是你们一定饿坏了，请进到里面来吃点东西吧！”

“我们不能一起进一间房子。”他们回答。

“为什么这样呢？”她想知道。

其中一位老人解释说：他的名字叫‘财富’，他指着他的一位朋友说道，随后又指着另一位说：“他是‘成功’，而我是‘爱’。”接着他又说，“你现在进去和你丈夫商量一下，你们想要我们哪一位进到你们家。”

这位妇人走进屋子，并告诉她丈夫他们所说的。她丈夫简直高兴坏了，连忙说道：“太好了！既然这样，我们就应该邀请‘财富’进来，让他进来把我们家充满财富！”

妇人很不同意地问道：“亲爱的，为什么不邀请‘成功’进来呢？”

他们的媳妇在屋内的一角，听到他们的对话，于是也过来并发表自己的意见，说道：“如果把‘爱’邀请进来不是更好吗？那样的话，我们家里面也会因此充满了爱。”

于是，丈夫就对妇人说：“那我们就接受媳妇的建议，邀请爱进来吧！”接着便说道：“去，邀请‘爱’当我们的客人。”

妇人走到外面问那三位老人：“你们哪一位是‘爱’？请进来当我们今晚的客人吧！”

“爱”站起来并走向屋子，其他两位也站起来跟随着他。

惊讶的妇人问“财富”和“成功”：“我只请了‘爱’，为什么你们也要进来？”

三位老人一起回来说：“如果你只请‘财富’或是‘成功’，那么，另外两人将留在外面。但是你邀请了‘爱’，‘爱’走到哪里，我们就跟到哪里！”

由此可知，爱心在我们这个社会中所起的作用是财富和成功都无法比拟的。

通常，生活中的种种不如意都会让我们愤愤不平，而且还会感觉自己的生活缺少了爱，这个世界也缺少了爱。

如果你再次抱怨这些的时候，不妨试着努力让自己暂时忘记外面的世界，同时也忘掉他人，然后体察一番自己的内心世界，看自己是否能够付出比自己想得到的更多的爱，扪心问一下自己能否既为自己，同时也为他人而唤起更多的善念，能否把这些善念推及到身边的其他人，即便是那些自己认为并不值得的人。

所以说，我们能做到的就是：努力做一个内心充满爱的人，不要太在意是否能够得到别人的爱，因为这是我们所无法左右的。只要我们心中充满爱，便会很快的发现，生活向我们揭开了世间最大的一桩秘密：原来，爱，就是它本身的回报。

让爱心永存心间

现实生活中，我们所生存的社会是一个完全充满爱心的社会，我们每天都能够看到或听到一些关于爱心的动人故事。在抗击非典这场没有硝烟的斗争中，我们明显可以看到人与人之间、领导与群众之间无限的深情，无价的呵护和无私的支援。在突如其来的海啸灾难中，许多国家捐赠救灾物资，各种“献爱心”的动人场面构成了一道亮丽的人间美景。

有一位平凡的老人名叫白芳礼，他在生命的最后 19 年，省吃俭用、顶风冒雨奔波在街头，用蹬三轮车积攒的近 35 万元钱，资助了近 300 名贫困学生，而他的私有财产账单上是一个零。这完全可以说明，爱在我们的社会中一直悄然地成长着，爱别人，也被别人爱。可以肯定地说，不管我们发生了什么灾难，在灾难面前，我们都能用爱心谱写出一曲曲壮丽的诗歌，从优秀的品格中产生出强大的凝聚力，用坚毅和勇敢筑成一道道万里长城，这就是我们中华民族的希望之所在。

生活中，也正是有了亲人、友人那润物细无声的融融爱意，我们才能够时刻充满着希望，并向往着未来。生活真的不能没有爱，多少心灵之园因为没有爱的滋润，而变得冷寂荒芜。同样，春风化雨般的爱，又安抚、温暖了多少无私无畏且受伤的心灵，重新点燃了多少死灰般的希望。可以说，没有任何人愿意生活在一个没有爱的世界里。

爱他人，甚至从自身的不幸中，悟出对生活的真爱，从而加倍的珍惜自己来之不易的幸福。生活也因此给予了他们温暖的回报。于是我们也应该懂得，要想让生活充满爱，就绝对不能等待别人的付出，相反的是应该学会自己去探求，去奉献。我们一切充满爱心的行动，都自然而然的会成为他人所效仿的榜样。

一直以来，人们对自己的国家和这个崭新的社会充满着深深的情感，是因为她多彩、庄重而充满爱心。青少年对自己的校园充满深深的情感，那也是因为心中充满爱心。一个人富有爱心不仅仅表现在捐赠物品上，还体现在关爱社会的一些道德修养上。

朋友们，做一个有爱心的人并不难，生活中只要我们对亲人、朋友、同学多一些问候，对残疾弱小者多一些力所能及的帮助，多吃一些举手之劳的事情，一个爱劳动，讲文明，讲卫生的人都是一个有爱心的人。

只要人人都付出一点爱，世界将变成美好的人间。我们要时刻记住这句话，并让爱心永存心间，让爱心付诸实践。

5 帮助别人，快乐自己

俗话说得好：“一个篱笆三个桩，一个好汉三人帮。”在这个现实的社会生活中，任何人都不可孤立存在，不管他是怎样的英雄豪杰，有着多大本事，一旦他处于孤立无援的境地，就会感到力量单薄。相反，如果 he 有着身边人的支持和帮助，那么他便能够振作精神，从而更加努力的奔向成功。所以说，生活在这个世界上，我们离不开别人的帮助，别人也同样需要我们的帮助。

帮助别人，快乐自己

帮助别人，也就是助人。助人的最高境界不是施舍，而是尊重。我们在帮助他人的时候，能否保持他人的尊严，也体现了一个人的道德修养水平。我们在帮助他人的同时，也在无形中帮助了自己，同时自己也能够从中获得到更多的快乐。

对于那种在我们自己不受损失的情况下去帮助别人，实际上是我们在经受心灵的考验，是在播种快乐的种子。我们帮助别人是给自己心灵的一次最好的慰藉，与此同时，也是自己享受生活中的轻松快乐之根源。

纪伯伦年轻的时候，曾经拜访过一位圣人。这位圣人住在山那边一个幽静的林子里。正当纪伯伦和圣人谈论着什么美德的时候，一个土匪瘸着腿吃力地爬上山岭。他走进树林，跪在圣人面前说：“啊，圣人，请你解脱我的罪过。我罪孽深重。”

圣人答道：“我的罪孽也同样深重。”

土匪说：“但我是盗贼。”

圣人说：“我也是盗贼。”

土匪又说：“但我还是个杀人犯，多少人的鲜血还在我耳中翻腾。”

圣人回答说：“我也是杀人犯，多少人的热血也在我耳中呼唤。”

土匪说：“我犯下了无数的罪行。”

圣人回答：“我犯下的罪行也无法计算。”

土匪站了起来，他两眼盯着圣人，露出一一种奇怪的神色。然后他就离开了我们，连蹦带跳地跑下山去。

纪伯伦转身去问圣人：“你为何给自己加上莫须有的罪行？你没有看见此人走时已对你失去信任？”

圣人说道：“是的，他已不再信任我。但他走时毕竟如释重负。”

正在这时，他们听见土匪在远处引吭高歌，回声使山谷充满了欢乐。

有时，在与人交往中，我们需要做的是安慰别人，而不是标榜自己。为了能够让别人快乐，自己忍受一些误解，又有什么关系呢？帮别人解脱也是一种助人为乐的体现，况且你在帮助别人的同时也帮助了自己。

膨胀的自我私欲使我们忽略了一个根本性的事实，那就是：我们共同生活在这条人生的大船上，别人的好坏是与我们息息相关的，虽然别人的不幸不能给我们带来快乐。然而，其实质上，我们在帮助别人的时候，也是在帮助我们自己。

在现如今的这样一个社会里，人们对于价值的评断似乎越来越依赖于他人的认可。于是，每个人在别人不理睬的时候好像就会感觉到一些不自在，他们过惯了那种随时准备着给别人答疑解惑的生活，突然发现自己实在太累了。事实上，帮助别人是件很快乐的事情，在我们帮助别人的同时，自己内心会从中寻找到极大的乐趣。

帮助别人，生活更有意义

有两个钓鱼高手一起到鱼塘钓鱼，一个叫小李，一个叫小王。他们两人各凭自己的本事，一展身手，隔不了多久的功夫，各自都大有收获。在鱼池附近忽然来了十多名游客。这些游客看到这两位高手轻轻松松就把鱼钓上来，不免有几分羡慕，于是都去附近买了一些钓竿来试试自己的运气怎样。

但没想到的是，这些不擅此道的游客，不管怎么钓都没有一点成果。而这两位钓鱼高手又有着完全不同的性格。小李是一个比较孤僻的人，他不爱搭理别人，喜欢独自享受钓鱼的乐趣；而另一位高手小王，却是个热心、豪放、爱帮助别人的人。当小王这个爱帮助人的钓鱼高手看到游客钓不到鱼时，就说：“这样吧，我来教你们钓鱼，如果你们学会了我传授的诀窍，并钓到一大堆鱼时，每十尾就

分给我一尾，不满十尾就不必给我。”双方一拍即合，都表示同意。小王教完这一群人，又到另一群人中，同样也传授钓鱼术，仍然是要求每钓十尾回馈给他一尾。一天下来，小王把所有时间都用于指导垂钓者，不仅获得的是满满一大箩筐的鱼，而且还认识了一大群新朋友，同时，左一声“老师”，右一声“老师”，备受尊崇。而同来的另一位钓鱼高手小李，却没享受到这种服务人们的乐趣。当大家围着其同伴小王学钓鱼时，他就更显得孤单落寞了。闷钓了一整天，检视竹篓里的鱼，他的收获也远没有同伴小王的多。

事实上，当我们帮助别人获得成功时，自然也会得到一定的回馈。有谁不愿意美好的事情呢？帮助别人，就会快乐自己。帮助那些需要帮助的人是一种美德，在社会生活中，任何一个人都不可能孤立存在，一个处于困境的人如果有很多人的支持和帮助，那他就会重新振作自己的精神，从而产生巨大的力量。

如果我们帮助别人，那么就会创造一个良好的社会环境，让社会生活变得十分的安宁和谐，富有凝聚力。只有毫不吝啬地帮助别人的人，才会有幸福和快乐的感觉。帮助别人，既能使自己感到一种兴奋，也能使人树立起高尚的形象，受到人们的尊敬。孟子说：“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”正是这个道理。

在相互关心、相互帮助的温暖中，不但可以使他人生活得更美好，而且还可以使自己的生活会更有意义，同时也让自己得到了一份快乐。既然如此，那么我们何乐而不为呢？

6 呼唤善良

英国的罗素说：“在一切道德品质中，善良的本性在世界上是最需要的。”

播种善良，才能收藏希望。一个人可以没有让旁人惊羡的姿态，也可以忍受“缺金少银”的日子，但离开了善良，却足以让人生搁浅和褪色，因为善良是生命的黄金。多一些善良，多一些谦让，多一些宽容，多一些理解，让人们在生活中感受到美好和幸福。这是善良的人们向往和追求的，也是我们勤劳善良的中华民族所提倡和弘扬的。

心存善良，献出自己的爱心

古语曰：“人之初，性本善。”善良之心，人皆有之；善良之举，人人可为。想要拥有善良，并不在于钱财的多与少，也不在于年龄的大与小、体格的强与弱，只要有善心、施爱心，对于他人来说都是冬日的阳光，雪天的薪火。心存善良的人，总是在播种阳光和雨露，医治他人的心灵与肉体上的创伤。人世间多一些善良，也就自然会多一些谦和，多一些宽容与理解，人们在平时的生活当中就会感受到更多的美好与幸福。

一个拍卖会上，正在进行拍卖二十辆山地车。一个小男孩每次都只出价十美元，因为他的口袋里只有十美元，而他又是那么地喜欢那些山地车。当然，一辆山地车的价值肯定不仅仅就十美元，所以总会有更多的人叫出远远高于十美元的价格买到了那些车。伴随着拍卖会的继续进行，山地车也渐渐地被一个个的买主所领走了。在最后一辆山地车推出去的时候，小男孩仍旧高高地举着自己手中的牌子，喊出：“十美元！”他眼中的渴盼一如从前。然而这一次非常出乎人的意料，整个拍卖场内鸦雀无声。“十美元一次！”主持人大声叫道，无人应答。“十美元两次！”寂静依旧。“十美元三次！”“成交！”这位小男孩如愿以偿地拥有了自己盼望已久的这辆心仪的山地车，此时，他的内心充满着愉快与满足。

就是这样一个令人感动的故事，它告诉人们这么一个道理：一个人的善良可以照亮别人，一个人的坚持还能够照亮自己。

从这则故事中可以很明显的看出，善良的是那些拍卖会上的人们，而坚持的则是那个小男孩。人们在小男孩第二十次喊出“十美元”时被他的执着所深深地打动了，因此他们用自己的善良照亮了那个小男孩；与之相反，那个小男孩在失败了十九次之后仍旧坚持着强烈的对山地车一如既往的渴望，于是他的坚持照亮了自己，他非常顺利地用自己仅有的十美元得到了那辆山地车。

其实，在我们的生活当有着太多的机会完全就可以去做一个照亮别人的善良之人，只是在于我们愿不愿意罢了。在大街上，不闯红灯，这就可以称为是善良；在公车上，给行动不便的人让个座，这是善良；路过球场时，帮场上的人捡回滚到我们脚边的球，这也是善良；不轻视弱势群体，这是善良；对别人多赞美几句，这是善良；尊老爱幼，这还是善良。从根本上来说做到善良一点也不难，只要动用我们的举手之劳，就完全可以照亮别人。

善良是一种风度，也是一种修养，还是像海洋一样博大的胸怀。它把高尚与友情，忠实与勇敢，全都吸纳到了爱的生命中，生活也因此而变得更加美好。

因此，在生活中我们要心存善良，时刻为他人献出自己的一份爱心。善良的行为，慈善的心，将会使人间充满无限的温暖，让社会也永远光明。

善良——生命的无价之宝

一场暴风雨过后，成千上万条鱼被卷到一个海滩，一个小男孩每捡到一条便送到大海里，他不厌其烦地捡着。一位恰好路过的老人对他说：“你一天也捡不了几条。这样劳累，又有谁在乎呢？小男孩一边捡一边说道：”这条小鱼在乎。一时间，老人为之语塞。

人世最宝贵的是什么？法国作家雨果说得好：善良。“善良是历史中稀有的珍珠，善良的人几乎优于伟大的人”。

救助别人就等于是救助自己，每一个心存善良的人一定会得到回报的。心中怀有善良的人，他们的善良不仅表现在行动上，在他们的言语中也充满了关爱。

一个寒冬的早晨，马克·吐温走在空旷的大街上，路旁一位乞丐走过来，把脏兮兮的、冻得发红的手伸向马克·吐温：“先生，行行好吧。”马克·吐温摸遍全身也没摸到一分钱，困窘地伸开双手握着乞丐的红手说：“兄弟，真的很对不起，我没带一分钱。”

此时，乞丐的眼角噙满了泪水，用手紧握着马克·吐温的手说：“谢谢您，先生，你已经给了我最好的礼物。”

在这里，马克·吐温的善良和仁爱给了乞丐心灵的温暖，使乞丐在这个寒冷的冬天不再寒冷。

善行必会衍生出另一个善行，而且善行终将会招来善报。生活中，我们应主动地伸出援手去帮助那些需要帮助的人们，那么，在自己有困难的时候，一定也能够得到他人的帮助。

孔繁森曾说过：“一个人的最高境界是爱别人，一个共产党员的最高境界是爱人民。”对于一个文明和谐的社会而言，遗失善良就是遗失了道德价值，没有爱心就没有了是非标准。人类美好的追求就是建立平等、互助、协调的和谐社会。从这个意义上讲，多一份善良，人生就多一份亮丽和丰盈；多一份爱心，人间就多一份仁爱 and 温馨，坚守善良就是坚守道德；奉献爱心就是奉献真、善、美。事实上，“授人玫瑰，手留余香。”在关爱他人的同时也会赢得他人的关爱。因此，我们要呼唤善良，常怀善良之心。

每一颗善良的心都是纯净的玉石。因为善良是人类千古流传下来的瑰宝，以其岁月凝聚的光辉闪烁着永远不变的色彩。所以说，善良是人类赖以生存的大树。只要我们袒露一颗善良的心，世界便会向你报以微笑。

善良往往用一种无言的纯朴进行表达感情，然而对于它充满了丰富的内涵。因此，我们相信善良的魅力，它会让人们获得快乐与幸福。

一颗颗善良的心，是连结起人与人之间的一道美丽的彩虹。我们相信善良，但是在有的时候善良很有可能会被卑劣伤害，可是它却不会折断自己的翅膀，有时可能善良会被命运所捉弄，但它从来不会丧失自己的信心。因为善良是一片宽广的海洋，在不论任何时候也不会自动封冻。

在当我们付出善良或者我们获得善良的之时，那种温情，那种慰藉，让心与心更加的贴近，让人与人之间更为亲密。

青少年朋友们，善良是人生当中的最好朋友，应该与你时时相伴一生一世。有一位智者告诫人们：“可以交出你的皇冠、珠宝和金银，但绝对要保留你一颗善良的心。”由此可见善良的珍贵程度，它是人类生命的无价之宝。

第二章乐于奉献

人生的价值在于奉献，乐于奉献的人常为别人开一朵鲜艳的花朵！

奉献爱心，能体现自己的人生价值，更能让自己的心灵得到洗涤。

在这个纷乱复杂的世界里，惟一能够让大家维系在一起的便是爱心。青少年是一个年轻又充满活力的群体，他们的爱心一定更具有号召力和感染力，所以更应该用自己的行动来让世界充满爱。青少年应该明白奉献爱心的价值和意义，哪怕是用自己微薄的力量向社会付出自己仅有的一点热量，也能发挥出神奇的效果。

乐于奉献，是每个青少年人生中的必修课！

1 奉献一份爱心，绽放生命之花

爱心是对于处在困境中的人们，一次爱心的援助，带给他们的不仅仅是帮助，更是生活的温暖和未来的希望……在给受助者提供物质帮助的同时，更是传递了一份爱心，拉近了心与心的距离，施予爱心是一种生命价值的集中体现。

爱心——生命的真谛

心存感动，才能让爱心飞扬。而拥有爱心的人才充满了对生活的热爱。热爱他人就是善待自己，爱心的回报有时候超过了金钱的价值，甚至能挽救人的生命。

2004 年年末，正值印度洋海啸发生不久，一天，一对年轻的夫妇来到青岛市红十字会，他们说替朋友为灾区捐款 5 万元，但不愿意留下姓名，他说那就叫“微尘”吧，问其原因，他说我们本身做这个微小的事情就像一个微小的尘粒一样，并不是多么大的事情，事后工作人员一查，发现这位神秘女士已经使用“微尘”的名字进行过多次大额捐款：非典时期捐款两万元，新疆喀什地震捐款 5 万元，为白血病儿童捐款 1 万元，湖南灾区捐款 5 万元……那么这人到底是谁呢？

2005 年，青岛早报开始在新年的第一天开通热线寻找这名热心人。两天过后，寻人热线并未收到任何有效的线索，但在早报的寻找过程中，一个又一个“微