

奉献是无私的给予，是爱心的光芒，同样也是人生的一种幸福。从范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”到鲁迅的“吃的是草，挤出来的是奶”，从生活中诸多不图名利、甘于奉献的优秀事迹当中，我们不难体会到，无私奉献是一种至高的境界。

一生要培养的100个爱心善心

YISHENG YAO PEIYANG DE 100 GE AIXIN SHANXIN

赛 格·编著

我们生活在这个世界上，每天都有许许多多的事情发生，但是拥有一颗不变的爱心，却是我们每个人都应该具有的。关爱老人、扶贫济困、无偿献血、抢险救灾、帮助贫困学生、保护自然等等，这些，我们都应该积极参与，乐于奉献。

时事出版社



一生 100 爱心 要培养的 个 善心

YISHENG YAOPEIYANGDE 100GE AIXIN SHANXIN

赛格 ◎ 编著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

一生要培养的爱心善心/社会公德心 / 赛格编著. —
北京:时事出版社, 2006
ISBN 7-80009-983-0

I. 一… II. 赛… III. 社会公德教育—中国—通俗读物 IV. D648.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020451 号

一生要培养的爱心善心/社会公德心

出版发行:时事出版社
地 址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号
邮 编:100081
发 行 热 线:(010)88547590 88547591
读者服务部:(010)88547595
传 真:(010)68418647
电 子 邮 箱:shishichubanshe@sina.com
网 址:www.sspublish.net
印 刷:北京秋豪印刷有限责任公司

开本:850×1168 1/24 印张:15 字数:260 千字
2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷
定价:20.00 元

前言

爱心善心

我们生活在这个世界上,每天都会有许许多多的事情发生,但是拥有一颗不变的爱心,却是我们每个人都应该具有的。关爱老人、扶贫济困、无偿献血、抢险救灾、帮助贫困学生、保护自然等等,这些,我们都应该积极参与,乐于奉献。

奉献是无私的给予,是爱心的光芒,同样也是人生的一种幸福。从范仲淹的“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”到鲁迅的“吃的是草,挤出来的是牛奶”,从生活中诸多不图名利、甘于奉献的优秀事迹当中,我们不难体会到,无私奉献是一种至高的境界。

也许,你生活在一个非常幸福美满的家庭,可是,你的身边,还有着许多缺少关怀和温暖的孤儿。由于各种原因,他们的亲人已经离开了他们,对比起普通人来说,他们缺少了一份亲情。对于那些失去亲人的孤儿,难道我们不应该立即行动起来,伸出温暖的手,去扶助他们一把吗?

也许,你是一个身体健康、四肢健全的人,可是你有没有想过,这个世界上,还有许多先天或后天由于某种原因造成的残疾人群。由于身体的缺陷,他们渴望着社会真诚的关怀和帮助。还有那些特殊病人,他们同样也是社会的一部分,理应受到社会的关怀,使他

们感受到社会大家庭的温暖。难道我们不能让自己的关怀成为一缕缕阳光,去消除那些特殊病人心中的阴影吗?

也许,你生活在一个舒适祥和的环境里,但是,你有没有想到,这个世界还有一些地区正面临着洪水的无情袭击。那些为了战胜洪水而没有丝毫退缩的战士,他们的心中装着人民的财产和生命安全,却把自己的一切抛在了脑后,他们用自己的生命点亮了一盏永不熄灭的灯,这盏灯照亮了别人,却牺牲了自己。

.....

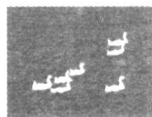
我们在生活中,即使条件有限,也应该尽己所能,奉献自己一份微薄爱心。比如可以为邻居老人洗衣换药,买一些日常用品;将衣物捐给一些贫困家庭;为那些交不起学费的孩子捐一点款;为残疾人解决一点实际经济困难……这些,都是我们可以做到的。这份爱心虽然平凡,但却是崇高而伟大的。

社会公益活动渴望着我们每一个人的积极参与。正如一首歌里曾经这样唱过:“只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的明天。”

目 录

1696296

- | | |
|--------------------|------|
| 1. 珍惜和守护人类瑰宝的爱心 | /003 |
| 2. 全身心投入环保的爱心 | /004 |
| 3. 为人类播撒绿色种子的爱心 | /006 |
| 4. 为宣传环保永不退缩的爱心 | /008 |
| 5. 唤醒公众环保意识的爱心 | /010 |
| 6. 植树护绿的爱心 | /011 |
| 7. 和大自然交朋友的爱心 | /013 |
| 8. 倡导绿色文明的爱心 | /015 |
| 9. 保护自然、善待自然的爱心 | /016 |
| 10. 呵护濒危植物的爱心 | /018 |
| 11. 向往绿色和平、友爱善良的爱心 | /020 |
| 12. 保护水资源的爱心 | /022 |
| 13. 将沙漠变成绿洲的爱心 | /023 |
| 14. 注重生态环境保护的爱心 | /025 |
| 15. 以博爱感动人的爱心 | /027 |
| 16. 高擎爱的火炬的爱心 | /029 |
| 17. 以支持残疾人事业为己任的爱心 | /030 |
| 18. 帮助聋儿自强不息的爱心 | /032 |





19. 敬老助残的爱心 /034
20. 为病人送去关怀和温暖的爱心 /035
21. 捐助疟疾治疗的爱心 /037
22. 关爱肌病患者的爱心 /039
23. 群众利益无小事的爱心 /041
24. 为孤寡老人服务的爱心 /042
25. 一心为孩子的爱心 /044
26. 给孤儿一个舒服的家的爱心 /045
27. 使老人得到快乐的爱心 /047
28. 把公益事业看成是自己责任的爱心 /049
29. 抚孤恤老的爱心 /051
30. 将满腔的爱回馈给社会的爱心 /052
31. 照顾贫苦孤寡老人的爱心 /054
32. 伸出你帮助的手的爱心 /056
33. 心系教育救助儿童的爱心 /057
34. 为教育事业真诚奉献的爱心 /059
35. 立足诚信、助飞学子的爱心 /060
36. 把青春和全部的爱献给孩子的爱心 /062
37. 将财富回馈给社会的爱心 /064
38. 帮助贫困学生上学的爱心 /065
39. 捐助大学新生的爱心 /067
40. 关心和支持祖国教育事业的爱心 /068
41. 为工作坚守和付出的爱心 /070
42. 捐资助学、提倡“精神扶贫”的爱心 /071
43. 把生命融入到国家和人民的利益之中的爱心 /073
44. 勇敢无畏地面对疫情的爱心 /075
45. 舍小家顾大家的爱心 /076
46. 用生命谱写壮丽的人生凯歌的爱心 /078

47. 为人民赴汤蹈火的爱心	/079
48. 人民利益高于一切的爱	/081
49. 时刻不忘使命的爱心	/083
50. 见义勇为的爱心	/084
51. 英勇顽强、不怕牺牲的爱心	/086
52. 仁爱一生的伟大爱心	/087
53. 甘于奉献、不图回报的爱心	/089
54. 为挽救他人生命而付出的爱心	/091
55. 给患者带来光明的爱心	/092
56. 为村民们解除病痛的爱心	/094
57. 为老区扶贫的爱心	/096
58. 以奉献社会为快乐的爱心	/097
59. 为国家分忧、为百姓解难的爱心	/099
60. 无偿献血的爱心	/101
61. 富后思源的爱心	/102
62. 行善助人、回报社会的爱心	/104
63. 捐赠骨髓挽救病人生命的爱心	/106
64. 无偿献血、关爱生命的爱心	/108
65. 敢于担负起历史责任的爱心	/110
66. 造福于社会的爱心	/111
67. 帮助失足青年走向新生活的爱心	/113
68. 为青少年提供法律援助的爱心	/115
69. 关注网络沉溺、保护青少年健康的爱心	/117
70. 开展健康宣传活动的爱心	/118
71. 将祖传秘方捐献给国家的爱心	/120
72. 让农民工感受到工会温暖的爱心	/122
73. 平凡而伟大的爱心	/123
74. 广施善举的爱心	/125





75. 用生命点燃慈善火炬的爱心 /127
76. 回报祖国、回馈社会的爱心 /129
77. 默默无闻奉献的爱心 /131
78. 让老有所依、幼有所教的爱心 /132
79. 有难必帮的爱心 /134
80. 尽全力干好一件事的爱心 /136
81. 全心全意为人民服务的爱心 /138
82. 精忠报国的爱心 /140
83. 爱国情怀永远不变的爱心 /142
84. 国家兴亡、匹夫有责的爱心 /144
85. 做人民忠诚卫士的爱心 /146
86. 根系牢扎在人民之中的爱心 /148
87. 热爱人民、无私奉献的爱心 /150
88. 在平凡的工作岗位上乐于奉献的爱心 /151
89. 勤政为民、鞠躬尽瘁的爱心 /153
90. 与祖国心连心的爱心 /155
91. 倾注生命完成使命的爱心 /157
92. 忠心耿耿地为党为人民工作的爱心 /159
93. 具有国际主义精神的爱心 /161
94. 致力于两国人民友好的爱心 /163
95. 具有人道主义和自我牺牲精神的爱心 /165
96. 能够同生死、共患难的爱心 /167
97. 向异国他乡伸出援助之手的爱心 /169
98. 为世界和平奋斗一生的爱心 /171
99. 心中燃烧着神圣火焰的爱心 /173
100. 拥有一颗对全人类的博大爱心 /175

一生要培养的100个爱心善心

YISHENG YAO PEIYANG DE 100 GE AIXIN SHANXIN

爱 爱 爱
心 心 心
善 善 善
心

爱心善心

1 珍惜和守护人类瑰宝的爱心

【名言点击】 樊锦诗说：“莫高窟被列入世界遗产，这是一种承诺，就要保护它，使它永续发展；作为守护者，我们的责任就是要把它真实完整地保存给子孙后代。”

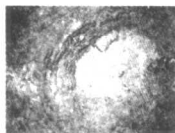
【爱心奉献】 敦煌莫高窟以丰富多彩的壁画著称于世，被誉为“世界艺术画廊”，近来每年接待的海内外旅游者已超过三十万人次。但各种效益的背后，也对莫高窟无形中带来些许破坏。

“在莫高窟，保护是第一位的。”以樊锦诗为代表的第三代莫高窟人，加大了文物保护的科技含量，赋予了敦煌文物保护管理工作许多新的内容。樊锦诗，1938年生，现任敦煌文物研究院院长。她认为，从根本上解决敦煌石窟长期保存的问题，必须走科学保护之路。为了实现敦煌壁画、彩塑艺术的永久保存，樊锦诗最先提出利用计算机技术进行敦煌壁画、彩塑艺术永久保存的构想，并首次将这“墙壁上的博物馆”用多媒体及智能技术展现到人们面前。

除此之外，还形成了一些石窟科学保护的理论与方法。诸如，在管理上形成一整套遗址管理制度，有效地阻止了人为因素对石窟的破坏；通过环境监测与研究，对窟区大环境及洞窟小环境做出了科学的质量评价；探讨了壁画病害产生的机理，为保护工作提供了基础资料和科学数据等。



爱心善心



樊锦诗说：“莫高窟被列入世界遗产，这是一种承诺，就要保护它，使它永续发展；作为守护者，我们的责任就是要把它真实完整地保存给子孙后代。”





廖晓义说：
“人类只有一个可
生息的村庄——
地球，保护环境是
每个地球村民的
责任。”

樊锦诗把文物保护与合理利用紧密结合起来，在充分调查研究的基础上，提出了“莫高窟治沙工程”、“数字敦煌馆工程”等十三项文物保护与利用工程，为新世纪敦煌文物的保护与利用构筑了宏伟蓝图。

“人类的敦煌，人类要了解，敦煌历史文化只有为人民大众所了解，才能在激发他们热爱敦煌历史文化的同时，自觉保护好敦煌石窟。”为让更多人了解敦煌石窟博大精深的文化内涵，弘扬祖国辉煌的文化遗产，樊锦诗极力倡导并积极推动敦煌文化的普及工作，由她负责筹办的敦煌艺术展览，多次在日本、法国、印度等地展出。

【心灵启迪】 对于许多历史文化遗产，我们要大力地加以保护。保护历史遗产不仅是我们的应尽的职责，同样也是我们留给子孙后代一份宝贵的财富。历史文化遗产包括许多方面的内容，比如敦煌莫高窟、长城、故宫、帝王陵墓等，这种具有几百年甚至上千年的历史古迹，作为炎黄子孙后代的每一个中国人，都应该自觉地具有这种保护意识。

在参观旅游的时候，我们应该从自身做起，即使对于很小的一砖一瓦，都要小心爱护，而不能任意地损坏。这种付之行动的点滴细节，同样能体现出一份对历史文化遗产的爱心。

2 全身心投入环保的爱心



【名言点击】

廖晓义说：“人类只有一个可生息的村庄——

一生要培养的 100 个爱心善心

Yi Sheng Yao Pei Yang De 100 Ge Ai Xin Shan Xin



004

地球,保护环境是每个地球村民的责任。”

【爱心奉献】 廖晓义,1986年至1990年在中国社会科学院马列所做助理研究员。1990年开始从事民间环境教育活动,独立摄制环保电视系列片。1993年至1995年间在美国北卡罗莱纳州立大学政治学与公共管理系国际政治专业做自费访问学者。1995年回国参加第四届世界妇女大会非政府论坛。1996年3月正式创办“北京地球村环境文化中心”(简称北京地球村)。

9年来,她发表有关环境保护的论文和文章40多万字,拍摄、播出环保电视片上百部,并发起和组织了一系列的公民环保活动。曾获1997年北京市科协颁发的科普先进个人奖,并两次获得中央电视台第七套节目特别奖。

廖晓义于20世纪90年代初开始研究中国的环境问题,并致力于民间环境教育的志愿性工作。为此,她放弃了美国的学业、家庭和绿卡,带着幼小的女儿回到中国,在非常艰苦的条件下创办非营利的民间环保组织——北京地球村,带领该组织以电视、论坛、培训、社区活动等多种形式,来提高公民的环境意识,促进大众对环保的参与,使北京地球村成为较有影响的中国民间环保组织之一。

关注环保的人很多,但廖晓义是细节大师;她擅长从生活方式的微小缝隙里勘查出浪费的黑洞,让最大众的消费转化成最有效的环保行为。她时刻提示我们:处处节约和舒适的生活可以和谐共存。

廖晓义多年的执着、奉献和责任感感召了许多志愿者,她的工作也得到了公众和政府的支持,并被国内外媒体广为报道。

【心灵启迪】 环保在生活中的运用几乎无处不在,我们每个人都应该从自身做起,从每一天做起。比如出外就餐时,可以自带筷



爱心善心



环保在生活中的运用几乎无处不在,我们每个人都应该从自身做起,从每一天做起。





中宣部一内
部刊物曾经载文：
“一个人一生都做
好事很难，朱再保
不仅一生做好事，
而且把好事的着力
点放在环境保护
上。他不仅有高尚
的道德情操，而且
有当今时代的科学
文明头脑。”

子，以便节约一次性筷子；平时使用一次性口杯时，尽量合理利用，杜绝浪费；不吃野生动物，不用野生动物制作的用品。

环保还可以运用到其他许多方面，比如你可以当一个无车族，坐公交、地铁或者骑自行车上下班，这样既锻炼身体，又减少汽车尾气，同样能对城市的大环境起到一定的环保作用。夏天在使用空调时，你可以随手把温度提高一摄氏度。在超市购物时，你可以选择绿色食品，买电池可以要环保的，甚至洗衣粉也可以用无磷的。只要每个人都有环保意识，整个世界一定会变得更加美丽起来。

3 为人类播撒绿色种子的爱心

【名言点击】 中宣部一内部刊物曾经载文：“一个人一生做好事很难，朱再保不仅一生做好事，而且把好事的着力点放在环境保护上。他不仅有高尚的道德情操，而且有当今时代的科学文明头脑。”

【爱心奉献】 朱再保，湖南岳阳市军队干休所离休干部。由于胃癌，医生预言他顶多能活5年。然而，朱再保却从没有因此而停下脚步。

1978年以来，朱再保义务担任了岳阳市4000所学校的校外总辅导员，共开展环保主题活动100多项，参与师生累计1500多万人次，回收废品3000吨，种植生态林1000多亩。



一生要培养的100个爱心善心

Yi Sheng Yao Pei Yang De 100 Ge Ai Xin Shan Xin



006

朱再保经常骑着一辆旧自行车,奔波于东洞庭湖自然保护区管理所、农垦局、林业局、图书馆等 10 多个单位,抄回上万字的资料,让学生们传阅。

1986 年 4 月初是湖南的“爱鸟周”。他启发孩子们总结回顾爱鹤宣传活动的经验,组织岳阳市一中全体学生向全市发出《爱鸟倡议》,得到了全市 4000 多所中、小学 70 多万名学生和广大市民的响应与支持。

1986 年为联合国及有关国际组织倡导的“国际湿地年”。当年 10 月,朱再保因势利导地倡议并组织岳阳市一中开展了“保护湿地宣传月”活动。没有进过校门的朱再保向社会求援,集思广益,自己也不厌其烦地询问请教专家。他为探究湿地的概念孜孜以求,一个月跑了 10 多个单位,登门拜访,写信到北京查阅资料,整理出几十页的宣传资料。当湖南《环境保护报》刊登了宣传保护湿地的科普知识后,他自己掏钱买了 240 份送到学生手里。2001 年,朱再保倡导成立了湖南省首家环保志愿者协会,任常务副理事长兼秘书长。

20 多年来,朱再保把自己的全部心血倾注在教育下一代的事业上,先后开展了人口·环境教育、近代·现代史教育、法制教育、红领巾助残活动、扶贫助学活动等近 20 个教育系列,共 200 多项具有时代特征、岳阳特色的主题教育活动,都收到了良好的教育效果。环保教育知名国内外,红领巾助残活动被评为全国第一。

【心灵启迪】 一个人做一件好事容易,难的是一辈子做好事。朱再保老人勤勤恳恳,孜孜不倦地从事着环保事业。他用自己的行动向我们证明,他对整个大自然的热爱之情。他大力提倡绿色环保,节省水资源,积极主动地向人们倡导环保意识,这种爱心是多么的难能可贵。



爱心善心



一个人做一件好事容易,难的是一辈子做好事。朱再保老人勤勤恳恳,孜孜不倦地从事着环保事业。他用自己的行动向我们证明,他对整个大自然的热爱之情。



一生要培养的 100 个爱心善心

Yi Sheng Yao Pei Yang De 100 Ge Ai Xin Shan Xin



王君婧说：

“我希望有越来越多
的人参与到环保
活动中来！”

我们生活在这个地球上，人的欲望是无限的，而地球的资源却是有限的，面对一些地区的环境恶化，难道我们不应该引起足够的警惕么？珍惜地球，向往绿色，热爱生命，让人类拥有一个美好的家园，这是一份对整个人类的大爱心。

4. 为宣传环保永不退缩的爱心

【名言点击】

王君婧说：“我希望有越来越多的人参与到环保活动中来！”

【爱心奉献】

在 2005 年底的中国环境文化节绿色中国颁奖典礼上，12 岁的北京女孩王君婧当选第二届中国环境大使。

1993 年，王君婧出生在北京一个普通工人的家庭里。四岁那年，她认识到丢弃废电池会严重破坏环境，从此她开始坚持捡拾废旧电池。在过去八年的时间里，她和父亲王长青的足迹长达 8 万公里，北到黑龙江漠河北极村，南到西沙群岛，西到新疆喀什，东到浙江温岭石塘镇，遍布大半个中国，一路上捡拾废旧电池 500 多公斤，发放自制的环保宣传材料 5000 份。

2001 年，她在不到 4 年的时间内，因收集 10 万余节的废旧电池而创下了“收集废电池之最”的吉尼斯世界纪录。而如今，她所捡拾的废旧电池已经超过了 13 万节。



一生要培养的 100 个爱心善心

Yi Sheng Yao Pei Yang De 100 Ge Ai Xin Shan Xin



008