

爱的陪伴

叶祖禹 著



 中国社会出版社

爱的陪伴

叶祖禹 著



中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的陪伴 / 叶祖禹著. —北京: 中国出版社,
2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5087 - 2953 - 4

I. ①爱… II. ①叶… III. ①散文—作品集—中国—
当代 ②随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 212455 号

书 名: 爱的陪伴

著 者: 叶祖禹

责任编辑: 李春园 孙研

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010) 66080300 (010) 66083600

(010) 66085300 (010) 66063678

邮购部: (010) 66060275 电 传: (010) 66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 140mm × 210mm 1/32

印 张: 5.75

字 数: 74 千字

版 次: 2010 年 1 月第 1 版

印 次: 2010 年 1 月第 1 次印刷

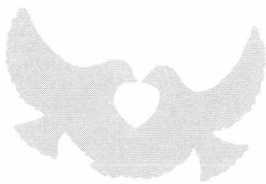
定 价: 20.00 元

前言

长期陪伴对我来说是一个有喜悦、有挫折而又不断变化的学习旅程，到今天我也还只是一个渐入佳境的学生而已。这一路上陪伴的对象有许多，从自己的母亲到敬老院的孤寡老人，从自己的女儿到偶然相遇的上瘾少年，从大学时代的老友到初次见面的志愿者，在我们彼此陪伴的过程里，我的内心经历了许多的成长与转化。我是一个普通的人，既不特别聪明，也没有惊人的才能，但我向往爱的诚心使我不屈不挠，并得以缓缓地靠近了爱的道路。在这些长期陪伴的过程里，我经历了许多难以忘怀的人生美景。这本书是想让大家分享我的一些体验，并鼓励更多的人来尝试与实践长期陪伴的服务方式。这本书既不是描述陪伴一个孤单老人或一个偏远农村孩子的过程，也不是如何解决服务中可能面临的问题，而是着



爱的陪伴



重在陪伴的过程中如何了解和调整自己的内心，并使自己能从不同的角度看到一个不同的世界，甚至因此改变自己和周围世界的关系。

就像在《择爱而行》里说的，我没有什么理论，很多的小结也不是我原先就知道的，而是在跌跌撞撞的人生过程里逐渐领悟的。我现在知道做好长期陪伴除了要能听到内心爱的呼唤，还需要爱的能力，而爱的能力的提升是一个需要不断努力和不断深入的过程，我会在下面的章节里用一些自身的小故事来说明我对进入爱的陪伴的一些个人体会。

每一个人走过生命都会给我们的世界带来他的礼物。我想我给这个世界的一份礼物是努力开创了美新路这个长期志愿陪伴的服务平台。我很感恩有机会能为一些有需要的老人、孩子和志愿者做一些联结和支持，希望能让他们在彼此长期陪伴的路上走得更顺畅和长远。而今日，美新路已成了机构伙伴们、全体的大朋友和晚缘志愿者共同给予世界的一份礼物。我希望在我们大家结伴而行的这段路程里，能一起开心地做我们自己，

前言

用心陪伴我们的服务对象，也彼此陪伴。愿我们能常常地走在爱里，也愿这份爱的陪伴将平和、丰盛与喜悦带给我们周围的人。

叶祖禹

2009年1月9日

美国休斯敦湖畔



目 录

contents

前言	1
找到长期的动力	1
一、内心的动力	2
二、该与想	12
三、发心的力量	22
改变自己的途径	61
四、从觉察到选择	62

五、独处	84
六、追随善意的喜悦	90
美好的服务旅程	99
七、有所不求	100
八、专注之美	110
九、生命的陪伴	116
演讲	139
十、喜乐的奉献	140
感谢	174



找到长期的动力

✿ 内心的动力

✿ 该与想

✿ 发心的力量

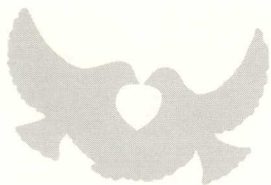
一、内心的动力

“被爱的感动与感恩常会培育
出我们内心宽广的善意。”



兄妹情深

爱的陪伴



志愿服务虽也是工作，但它却和一般的工作大大的不同。我们绝大部分人一生都需要做几十年的工作，否则我们在社会上就无以自立，没得吃了。志愿服务却是一个没报酬、利他、纯自愿的工作，在现实物质的生活中可说是可有可无的。而长期固定的志愿服务，对生活里要面对许多生活压力的人们来说就更遥远了。因此，我想先谈一下了解自己内心的动力。

虽然每个人走进志愿服务的原因都有所不同，但大部分人都可归纳成为几个类别。“对社会的责任感，对某一弱势群体特别的关心，希望帮助别人，有所回馈，宗教信仰，希望让世界变好等。”^①常常我们想做的时候并没想太多，想做就做了。但长期志愿服务更像是一种生活方式的选择，在进去前认真了解自己的内心动力是很有必要的，让我举两个不同的例子。

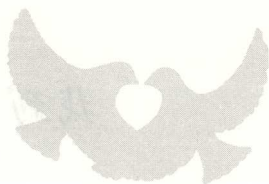
我在刚大学毕业后有一次听到了有关一个孤

^① Volunteer Management by Steve McCurley and Rick Lynch, 志愿者管理：史提夫麦克雷及理查林曲著。

找到长期的动力

儿院的报道，当时内心很同情那些孤儿，就主动联系院方，并开始抽空去那里为他们讲些不同于正规课程的知识。这个事情仅持续了不久就因我需要到别的地方办事而中断了，刚开始我还安排一位好友代我去讲课。我记得的细节很少，但还记得我刚回去上课时孩子们争先恐后地向我认真地告状：“老师，赵老师不好。”我吓了一跳，忙问“为什么啊？”“老师，他上课的时候说屁。”我忘了当时后来的对话，可是现在有时想起来还会笑得要命。在孤儿院教了没多久，生活里又碰到了许多其他新鲜有趣的事物吸引我，在时间的冲突下我就慢慢地从那些孩子的眼里消失了。我记不清楚了，但我觉得我当时没有能从孩子们的角度去想，没有很好地和孩子们结束与告别，我想他们可能会对我的消失有许多的失望，甚至对他们自己也可能会有些想法。回想起来，我当时是凭着一时的同情和热心而去做的，但当热情过了，这事就渐渐从我的生命里消失了，它并没有成为我生命的一部分。后来我才觉察到我做这事没有好好地从孩子们的角度去考虑，而更多的是

爱的陪伴

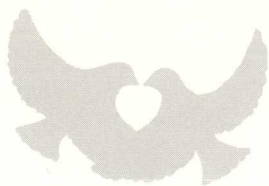


从我自己的需求着想的。现在我给要做长期服务的志愿者的建议是这样的：

在开始前先想好结尾，
考虑自己的需求，
也考虑服务对象的需求。



爱的陪伴



强大的内心动力是做好任何事（包括长期服务）的一个关键，但它往往需要经过一个时间累积的过程。让我再引用另一个例子。我虽是 1995 年来到中国后才开始做长期的孤老陪伴的，其实我的向往却已在心中酝酿好几年了。我自小和奶奶（其实是我的外婆，但我们在家里都称呼她奶奶）在一个床睡，她每天对我无微不至的温柔照顾让我永难忘怀。我记得有一次早上醒来很不舒服，奶奶在旁边还在睡。我忽然恶心，觉得想要吐。我试着叫她，但奶奶还是睡得很好，我来不及，就大口大口地吐在床上的被窝里。这些声音和气味把奶奶给弄醒了。她睁眼一看，被子里真是脏透了，我记得她吃了一惊，但一点都没有嫌弃的表情，只是马上起来处理这件事。奶奶对我近于无条件的爱使我对她有一份深深的爱和感恩。长大后，她的爱仍使我常在内心感到温暖与丰盛。奶奶去世后，我对她的感恩和怀念仍不断，经过了十几年，这感恩慢慢带出了一种对一般老人的亲切感。在 1990 年从美国本部调到东京工作后，我就开始寻求陪伴孤老的机会。不幸的是我的日

找到长期的动力

语不行，虽能勉强开口说几句，但每次别人的回答都让我只有苦笑的份，听说日本老人讲的更是古典日语，去敬老院的愿望也就“萨有那拉”了。两年后我调到台北任职，去陪伴孤老的愿望仍在心头，而这次觉得语言不是问题，一切就都好办了。没想到我接手的公司困难重重，工厂订单不足，产品单一而价格昂贵，客户虽好但要求日高，而股东之间彼此又各有算盘，我因此从早到晚忙个不停。那时好不容易有些时间，首先想的是多陪陪家人，我总觉得若连自己的家人和孩子都没陪伴和照顾好，那么硬挤出时间去陪伴一位素不相识的孤老是有点牵强了。在这种忙碌中虽有许多压力、收获和成就感，但在台北三年都没能去陪伴老人的缺憾却一直在我心里累积能量。当我被调到北京时，新的任务更繁重，但此时孩子们都已较大了，我内心陪伴孤老的动力也更强，它使我在比台北更忙碌的出差和工作中，依然能探访并找到了我想去的五保老人敬老院，并不断地持续探访，陪伴孤老在那时才水到渠成地成了我日常生活的一部分。

