



身心灵魔力书系——灵魂丛书

慈母手中线，游子身上衣

亲情力

可怜天下 父母心

周正森 / 著



中国出版集团



现代出版社



身心灵魔力书系——灵魂丛书

慈母手中线，游子身上衣

亲情力

可怜天下 父母心

周正群 / 著



中国出版集团
现代出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲情力:可怜天下父母心 / 周正森著. —北京:现代出版社, 2014.2
(身心灵魔力书系)

ISBN 978 - 7 - 5143 - 1975 - 0

I. ①亲… II. ①周… III. ①情感 - 青年读物②情感 - 少年读物
IV. ①B842.6 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 029934 号

作 者	周正森
责任编辑	王敬一
出版发行	现代出版社
通讯地址	北京市安定门外安华里 504 号
邮政编码	100011
电 话	010 - 64267325 64245264(传真)
网 址	www.1980xd.com
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	三河市恒升印装有限公司
开 本	700mm × 1000mm 1/16
印 张	13
版 次	2014 年 4 月第 1 版 2014 年 4 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5143 - 1975 - 0
定 价	27.80 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载

P 前言 REFACE

为什么当代的青少年拥有幸福的生活却依然感到不幸福、不快乐？怎样才能彻底摆脱日复一日的身心疲惫？怎样才能活得更真实快乐？

对于每个人来讲，你可能是幸福的、满足的，也可能是不幸福的。因为你有选择的权利。决定你选择的因素只有一点，那就是你是接受积极的还是消极心态的影响。而这个因素是你所能控制的。

你是否觉得烦恼、孤寂、不幸、痛苦？你是否感受过快乐？你是否品尝过幸福的味道？烦恼、孤寂、不幸、痛苦、快乐、幸福，这些都是形容词，而所有的形容词都是相对而言的。没尝过痛苦，又怎知何谓幸福的人生？总是到紧要关头才发现，幸福早就放在自己的面前。人的幸福，是人们对它的理解和感觉所赋予的，其实，幸福与否只在于你的心怎么看待。不幸又岂非人生之必经？有时候很奇怪，每每拥有幸福的时候，人往往不懂得这就是幸福，总是要到失去以后才发现，幸福早就放在了自已的面前。

肚子饿坏时，有一碗热腾腾的面放在你眼前，是幸福；累得半死时，有一张软软的床让你躺上去，是幸福；哭得伤心欲绝时，旁边有人温柔地递过来一张纸巾，是幸福……幸福没有绝对的定义，幸福只是心的感觉。幸福与否，只在于你的心怎么看待。你要是总感觉自己钱没有别人多，地位没有别人高，妻子没有别人的漂亮，丈夫没有别人的体贴，孩子没有别人的聪明，你能感到幸福吗？



亲情力——可怜天下父母心

越是在喧嚣和困惑的环境中无所适从,我们越觉得快乐和宁静是何等的难能可贵。其实“心安处即自由乡”,善于调节内心是一种拯救自我的能力。当人们能够对自我有清醒认识,对他人宽容友善,对生活无限热爱的时候,一个拥有强大的心灵力量的你将会更加自信而乐观地面对现实,面向未来。

本丛书将唤起青少年心底的觉察和智慧,给那些浮躁的心清凉解毒,进而帮助青少年创造身心健康的生活,来解除心理问题这一越来越成为影响青少年健康和正常学习、生活、社交的主要障碍。本丛书从心理问题的普遍性着手,分别描述了性格、情绪、压力、意志、人际交往、异常行为等方面容易出现的一些心理问题,并提出了具体实用的应对策略,以帮助青少年朋友科学调适身心,实现心理自助。

C 目 录

CONTENTS

第一章 感悟亲情

谁言寸草心,报得三春晖 ◎ 3

善待父母 ◎ 6

母爱是首歌 ◎ 9

常陪陪父母 ◎ 10

感恩无需等待 ◎ 12

珍惜那份亲情 ◎ 14

感悟亲情 ◎ 15

那种特殊的情感 ◎ 17

第二章 用爱品人生

把握那份感情 ◎ 21

品味幸福 ◎ 23

幸福来自内心 ◎ 24

被亲情包裹的幸福 ◎ 28

弘扬亲情 ◎ 30

有一种幸福叫亲情 ◎ 35

最美丽的幸福 ◎ 37



亲情力——可怜天下父母心

第三章 不需回报的付出

- 家是幸福的港湾 ◎ 41
- 家是最美的拥有 ◎ 44
- 为了亲人做好自己 ◎ 46
- 亲情如水 ◎ 48
- 人生是风筝 ◎ 50
- 生活的真谛 ◎ 52
- 爱在付出中永恒 ◎ 54

第四章 让理解相随

- 领悟亲情 ◎ 57
- 生活就是体谅和理解 ◎ 58
- 心中常存别人 ◎ 60
- 幸福不是单纯的快乐 ◎ 62
- 学会理解 善待自己 ◎ 63
- 理解得与失 ◎ 66
- 理解是一种高贵的语言 ◎ 67

第五章 美德似碑

- 学会欣赏别人 ◎ 71
- 美德的力量 ◎ 73
- 感恩是一种美德 ◎ 74
- 崇尚美德 ◎ 77
- 美德是善良的灵魂 ◎ 79
- 文明与美德 ◎ 82
- 心存大善 ◎ 84
- 幸福的一点一滴 ◎ 85

第六章 宽容是首诗

- 心存坦荡 ◎ 89
- 常怀感激 ◎ 91
- 厚道做人 ◎ 94
- 谦恭做人 ◎ 96
- 做世事通达的人 ◎ 98
- 学会包容他人 ◎ 100
- 宽容让生活更美好 ◎ 102
- 宽容是一种境界 ◎ 104
- 宽容是一种智慧 ◎ 107

第七章 呵护那份温暖

- 相约温暖 守候阳光 ◎ 113
- 感恩,温暖的动力 ◎ 115
- 善良温暖人心 ◎ 117
- 珍惜拥有 ◎ 119
- 世上最珍贵的 ◎ 121
- 呵护那份温暖 ◎ 123
- 珍惜你的拥有 ◎ 126
- 学会珍惜 懂得感恩 ◎ 128

第八章 牵挂是一种幸福

- 一生的承诺和牵挂 ◎ 133
- 感受牵挂的厚重 ◎ 134
- 牵挂是一种奇妙的东西 ◎ 136
- 最珍贵的感动 ◎ 138
- 牵挂是灵魂絮语 ◎ 140
- 牵挂是心底最美的花 ◎ 141
- 一生该有多少牵挂 ◎ 142

第九章 善待亲情

父亲一样的大叔 ◎ 147

拥抱亲情 ◎ 149

亲情无价 ◎ 151

定格亲情 ◎ 153

感恩亲情 ◎ 155

呵护亲情 ◎ 157

牵手亲情 ◎ 159

回报亲情 ◎ 161

第十章 亲情的力量

感知幸福的能力 ◎ 165

人生幸福的根基 ◎ 166

珍惜生你养你的人 ◎ 168

人生的角色 ◎ 170

你的人生净资产 ◎ 171

幸福不在拥有多少 ◎ 173

守住心中那份温暖 ◎ 175

“孝”不能等待 ◎ 176

感谢你生活里的每个人 ◎ 177

心中有爱,便是美好 ◎ 178

第十一章 大爱无言

生活中的大爱 ◎ 183

善者自赢 ◎ 185

百善孝为先 ◎ 187

德行从孝敬开始 ◎ 189

别说没时间 ◎ 193

孝敬为人之基石 ◎ 195

亲情是福 ◎ 197

大爱无疆 ◎ 199



第一章 感悟亲情



母亲其实是一种岁月，从绿地流向一片森林的岁月，从小溪流向一池深湖的岁月，从明月流向一片冰山的岁月。

随着生命的脚步，当我们也以一角鱼尾纹，一缕白发在感受母亲额头的皱纹、母亲满头白发的时候，我们有时竟难以分辨，老了的，究竟是我们还是母亲，还是我们的岁月？我们希望留下的究竟是那铭心刻骨的母爱，还是那点点滴滴、风风仆仆、有血有泪的岁月？岁月的消逝是无言的，当我们对岁月有所感觉时，一定是在非常沉重的回忆中。



谁言寸草心,报得三春晖

有一种爱,伟大而平凡,如润物春雨,似拂面和风;有一份情,无私而博大,绵绵不断,情谊深长。这就是母爱,永远都是不求回报,无私地付出。在许多人记忆的殿堂里,妈妈一直都是你最忠实的后盾,每一步的成长,都在妈妈慈爱的目光中长大;每一次的成功,都在妈妈欣慰的笑容中度过。小的时候,一部《妈妈再爱我一次》的电影,让多少人流下了泪水;一首《世上只有妈妈好》的歌曲,唱出了多少人的心声。母爱是首无言的歌,总会在某个午后、某个黄昏、某个黑夜,轻轻响起,母爱是幅淡淡的画,总会在某个陌生街头、某个陌生小站、某个异乡旅店,在你最失意、最需要求助的时候,闪现在眼前……

孩子时候的泪水落满了母亲的衣襟,初次学走路的时候握紧了母亲的双手。母亲的年轮,记载着你人生的轨迹;母亲的四季,牵挂着你在外的冷暖。母爱是那把始终为你撑着的伞,暴雨袭来才突然发现母亲的艰辛;母爱是你身后坚定的目光,蓦然回首才看到母亲守望的身影。

母亲给了你生命,给了你善良,更给了你一个永远的家。回到母亲身边,起得再晚,也会有精心为你准备早餐;手脚再懒,也会有干干净净、整整齐齐的衣衫放在枕边。母爱最真、最纯,她的一切,早已融入到儿女的衣食起居,融入到日常的点点滴滴,让生命沐浴着爱的光辉健康成长;母爱最深、最沉,无论经历多少风霜雪雨,无论承受多少误解委屈,对儿女的挚爱从不改变。每一个喜庆的日子,都会有母亲更加忙碌的身影;每一样普通的饭菜,都包含着母亲细腻的心思。母爱简简单单,平平常常,从来没想过什么回报,却让生命在仁爱中延续、传承;母爱坚忍不拔,无怨无悔,母性的慈爱常常会超越血缘,创造出一个个奇迹。有位捡破烂的母亲毫不犹豫地将自己的肾捐给了患尿毒症的儿子;还有一位母亲收养了一个脑瘫的孩子,不仅视如己出,而且不去理医生的断言,硬是让铁树开了花,让低能弱智的孩子也考入了高等学府……



亲精力——可怜天下父母心

儿女的目光总是向着最美的远方，母亲的目光却总是落在儿女身上，常常会忘记自己。母亲已习惯了儿女的疏忽，那颗心却追随着儿女漂泊不定。儿女的生日喜好让母亲如数家珍，儿女的一颦一笑更是母亲最大的欣慰。母亲是一种岁月，少年的时候，对母亲是一种依赖。青年的时候，对母亲也是一种盲目的爱。也许只有当生命的太阳走向正午，人生有了春也开始了夏，对母亲才会有深刻的理解，深刻的爱。

我们也许突然感悟，母亲其实是一种岁月，从绿地流向一片森林的岁月，从小溪流向一池深湖的岁月，从明月流向一片冰山的岁月。随着生命的脚步，当我们也以一角鱼尾纹，一缕白发在感受母亲额头的皱纹、母亲满头白发的时候，我们有时竟难以分辨，老了的，究竟是我们还是母亲，还是我们的岁月？我们希望留下的究竟是那铭心刻骨的母爱，还是那点点滴滴、风风仆仆、有血有泪的岁月？岁月的消逝是无言的，当我们对岁月有所感觉时，一定是在非常沉重的回忆中。而对母亲的牺牲真正有所体会时，我们也一定进入了付出和牺牲的季节。有时我们在想，作为母亲，仅仅是养育了我们吗？倘若没有母亲的付出，母亲的牺牲，母亲博大无私的爱，这个世界还会有温暖、有阳光、有我沉甸甸的泪水吗？

我们终于长大了，从一个男孩变成一个男人；从一个女儿变成一个母亲。当我们以为肩头挑起责任也挑起命运的时候，当我们似乎可以傲视人生的时候，也许有一天，我们突然发现，我们白发苍苍的母亲正以一种充满无限怜爱，无限关怀，无限牵挂的目光在背后注视着我们。我们会在刹那间感到，在母亲的眼里，我们其实永远没有摆脱婴儿的感觉，我们永远是母亲怀里那个不懂事的孩子。

我们往往是在回首的片刻，在远行之前，在离别之中，才发现我们从未曾离开过母亲的视线，离开过母亲的牵挂。“谁言寸草心，报得三春晖。”我们总在想，我们又能回报母亲什么呢？母亲是一种岁月，无论是个人的也许平庸也许单纯的人生体验，还是整个社会前进给我们的教诲和印证，在绝无坦途的人生旅途，担负最多痛苦，背着最多压力，咽下最多泪水，仍以爱，以温情，以慈悲，以善良，以微笑，对着人生，对着我们的，只有母亲！永远的母亲！没有母亲，生命将是一团漆黑；没有母亲，社会将失去温暖。那时在我们认为生命最艰难的时刻，面对打击，面对失落，以为完全失去了。就在那一刻，是母亲的一句话，让我们重新启程。看着我们掩饰不住的沮丧，母亲说，该知足了！日子还长！于是我们便理解了深奥的道理，为什么这么多哲

人智士,将伤痕累累的民族视为母亲,将涛声不断的江河视为母亲,将广阔无垠的大地视为母亲。因为能承受的,母亲都承受了;该付出的,母亲都付出了。而作为一种岁月,母亲既是民族的象征,也是爱的象征。也许因为我们无以回报流淌的岁月所赐予的,所以,我们无时无刻不在爱着我们的母亲。

在我们眼里母亲是一种永远值得洒泪的感怀的岁月,是一篇总也读不完的美好故事。



也许有一天,我们突然发现,我们白发苍苍的母亲正以一种充满无限怜爱,无限关怀,无限牵挂的目光在背后注视着我们。我们会在刹那间感到,在母亲的眼里,我们永远是母亲怀里那个不懂事的孩子。

善待父母

这个世界上,有一种情,与生俱来,血脉相连,不以贫富贵贱而改变,不以个人喜好厌恶而取舍,这就是亲情;有一种爱,亘古绵长,无私无欲,不因季节变化而更替,不因名利浮沉而亲疏,这就是父母之爱。父母给了我们发肤之身,无私地把我们哺育,竭尽所能促我们成长!为报答父母之恩,自古以来,孝敬父母即成为我中华民族倡导的优良传统。

“人孰能不老,百事当以孝为先”,从远古看,孔子提出“夫孝,天之经也,地之义也,民之行也”、“人之行,莫大于孝”、“教民亲爱,莫善于孝”、“夫孝,德之本也”;唐玄宗还亲为《孝经》作注,《孝经》上讲“孝子之事亲也,居则致其敬,养则致其乐,病则致其忧,丧则致其哀,祭则致其严,五者备矣,然后能事亲”,敬亲、奉养、侍疾、立身、谏诤、善终成为我们为人之子应尽之责;在近代,毛泽东也曾说过:“连父母都不肯孝敬的人,还肯为别人服务吗?”可见从古至今,无论是圣人、明君还是伟人都将孝敬父母视为人生的头等大事。

但是,在经济高度发展的今天,天下熙熙,皆为利来,天下攘攘,皆为利往!我们却常常以忙碌为由,在不经意间忽视了去关心、关爱我们的父母,对此他们并不作过多要求,而总是替我们找一些理由:孩子们事业心强、工作繁忙、离家较远、生意上有应酬等等,其实这不过是父母在自己安慰自己!1999年春晚上蔡国庆、陈红、江涛、张迈演唱的一首《常回家看看》唱红了神州大地,也唱出了天底下众多家庭中两代人的心声!“常回家看看,回家看看……”情深意切,常在耳边萦绕……

“长大以后为了理想而努力,渐渐的忽略了父亲母亲和故乡的消息……”,郑智化演唱的《水手》让人倍感惆怅,更加增添了对父母的牵挂……,随着时间的推移,两代人的交流是越来越少,而随着时间的消逝,他们终将慢慢离我们远去!其实我们的父母多么希望我们能抽时间和他们一起吃饭、聊天和散步!但是我们却没有多给他们机会,常常用一个字“忙”无情地把他们小小的要求给回绝了!

“夫树欲静而风不止，子欲养而亲不待。”看见父母健在时，我们常常觉得以后有的是机会敬孝父母，也许还会编造出这样一个自我安慰的理由：等自己有时间的时候再去花多的时间补上，等自己经济宽裕时再来加倍敬孝……。

殊不知我们父母在养育我们的过程中，经历了人生的煎熬后已经不断衰迈年老，就如同一只漂浮在海洋的老船，已经不起狂风暴雨的袭击！也许，还在我们都没有思想准备的时候，突然有一天他们会离我们远去，我们再也没有机会去好好孝敬和关爱他们了，往往在这个时候，留给我们就只有反省、懊悔与苦恼：有那么忙吗？为什么不多抽点时间来把他们孝敬？父母含辛茹苦把孩子养大，付出了毕生的心血和精力！没有享受到子女的孝心，就在孤寂和惆怅中离去！可惜世界上永远没有后悔药来弥补自己的过失，留给自己的将可能是抱憾终身！

我们无法挽住最终生离死别的那一刻，但我们能做到努力扮演好生命赋予我们做子女的角色。

为人子，必须心存孝敬之心。世界上没有绝对的孝与不孝，每个父母只能根据自己的切身感受给子女的行为打分。“论孝，看心莫看行，看行天下无孝子”，一个人是否孝顺，是否尽孝，只能看其内心里有没有孝道观念。也许，我们一些人或因父母爱唠叨、土气、落后而不尊重他们，或因过去事情的误解而记恨他们，这都会影响到我们对父母的态度。其实父母对子女关爱得多了，就会显得唠唠叨叨，迭迭不休，我们对此不应该感到厌烦，而更应该理解“婆婆嘴、妈妈心”；无论父母多么土气落后，他们永远是你的父母；不管他们过去有什么不如你意的地方，至少他们把你带到这个世界上，这就是最大的恩情。因此，在和他们相处时应该顾及到父母的感受，千万不能恶语相加，伤了他们的心！

然而，仅仅心存孝道，而不付诸行动，孝道就可能成为一句空话，所以在可以表达孝心时，要尽可能以行动表达，做一个孝顺的子女。在孝顺的行动表达上，我们一定要注意“孝顺”应以“顺”为先，切莫把自己的好恶强加到父母的意志之中，切莫简单地以金钱或物质来代替敬孝的责任，而要以顺父母的心思来做事情，让他们真正地感受到天伦之乐。

当然，也许有些人会以工作、生活、经济等条件不允许来对孝敬父母的方式进行辩解，但是我们可以做到：每年的节气（春节、端午、中秋和父母的生日等）应尽力和他们渡过，让他们感受到浓浓家的气息和温暖；趁他们身



亲情力——可怜天下父母心

体健朗时多抽时间陪他们去转转山,看看水;平日里多抽点时间和他们聊聊天,听听他们最近有没有趣事,家里的亲戚们还都好不好,并时常掌握到父母的身体状况……,如果真的实在很忙,也不要忘了给家中多打几个电话。如果有一天,你发现父亲的腰身不再直立,母亲脸上爬满了皱纹;花台上的花草树木已渐荒芜,灰尘沾满了家中的地板和衣柜;父母煮饭菜简单而异味,记忆衰退的他们不愿出门……,他们就真的老了,此时就更需要我们去关爱他们!



善待我们的父母吧,父母亲是我们一生中最在乎的亲人,记得常回家看看,让关爱和行动永远都不停歇……