

<<安心的义工旅行>>

图书基本信息

书名：<<安心的义工旅行>>

13位ISBN编号：9787508636047

10位ISBN编号：750863604X

出版时间：2012-11

出版时间：中信出版社

作者：安芯

页数：247

字数：150000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<安心的义工旅行>>

前言

## <<安心的义工旅行>>

### 内容概要

她曾立志出国考取北美精算师  
却在毕业之际选择义工旅行  
365天, 5个国家, 超过8个义工项目  
在西藏志愿者之家烧火做饭  
在尼泊尔儿童之家陪孩子们学习游戏  
在印度特蕾莎修女之家照顾临终病人  
在泰国的农民工子弟学校教英语  
在自闭症中心陪伴“遥远星球的孩子”  
在旅行中, 你总能遇见不同的人生。

他们睁不开双眼, 却希望看到最美的世界。

他们没有双臂, 却渴望拥抱所爱的人。

他们不能说话, 却期待讲述自己的心声。

身体无法承载梦想, 心灵依旧精彩绽放!

## <<安心的义工旅行>>

### 作者简介

安芯，生于1989，文理双修。

“i呀！”

联合发起人，旅游卫视行者栏目《安心之旅300天》拍摄者，云信公益周刊专栏作者，以公益或者游学方式行走八国。

关注社会企业与公益创新，以拍摄写作方式去传播分享，从而影响思想。

佛在心，能在身，思在脑，终身学习者。

思不同，做迥异。

## <<安心的义工旅行>>

### 书籍目录

前言 从迷失到回归

第一章 马来西亚有机农场：自由行走的花

尼采说，路的一端有条河，而在你必须要跨越的生命之河上，没人能够替你搭桥，只能靠你自己。不错，有无数的通道、桥梁和半神人物愿意带你过河，只是需要你为这些付出你的自我。你会把你的自我抵押出去，然后失去它。

- 1、农场生活：回归生命的原始状态
- 2、“孩子，你究竟在找什么？”
- 3、如果这世界，只剩最后55秒

第二章 阿里神山：我们走路，从不回头

人生只有一个六十年或者七十年或者八十年，她把这份唯一给了阿蕾特，牵住了神明的衣襟。你会给谁，我又会给谁。

- 1、她的职业，是妈妈
- 2、苍姑寺：误入女儿国
- 3、志愿者行动：阿里神山
- 4、21小时惊魂

第三章 尼泊尔儿童之家：把心交托出去

把心完全交托出去的时候，方才会无眼界，无意识界，眼耳口鼻舌身意，融会贯通，同时通过自己或者外力将感情推至边缘，你便会看到别人察觉不到的东西，因为答案就在生活里，俯拾皆是。

- 1、初来乍到，我就这么被骗了
- 2、35个孩子，一个家
- 3、旅客与行者的分别：欧洲志愿者教我的

第四章 泰国日照中心：没有坏小孩

光射入水中，定会发生偏差折射，是因为先前那些水的积累。

那些一点一滴的水便是我们从小到大在特定意识形态社会下所接受的教育，所谓的社会化。

- 1、没有坏小孩
- 2、我们是如何被教育毒害的
- 3、欲望把眼前的地板铺满

第五章 泰国自闭症中心：来自遥远星球的孩子

安全感仅仅只是一种主观情愫，由内而生。

如同这个世界上，有人为攒不够钱买不到房唉声叹气，有人为老板上司劈头数落耿耿于怀，有人为怀才不遇千里马难遇伯乐而自怨自艾，有的人又为毫厘的得失而锱铢必较。

没有外在的光可以照亮我，唯有我自己内在升起的光芒，才能够照亮我自己。

- 1、穿大鞋，寻找安全感
- 2、差点被孤独症小孩撞哭
- 3、来自遥远星球的孩子
- 4、贫民窟的“绘画天才”

第六章 泰国芭堤雅：谢谢你歧视我

对于很多隐藏的群体来说，一个人，究竟要隐藏多少秘密与故事，才能巧妙地度过一生；一个人，究竟要向另一个倾诉多少秘密与故事，才能表达出最真实的爱；一个人，究竟要远离多少秘密与故事，

## <<安心的义工旅行>>

才能不至于离经叛道。

- 1、一个普通打工者的“杰作”
- 2、打破常识：自在的游泳者
- 3、芭提雅的按摩女：一个人，走夜路
- 4、同志亦凡人
- 5、史蒂芬的一天：什么是蓝色

第七章 印度特蕾莎修女之家：陪伴生命

有时候，看到了，死亡便不再是件恐怖的事情。

回来后，当我翻开《陪伴生命》一书，它说，临终的病人一般会经历否认、愤怒、讨价还价、沮丧、接受、疏离、绝望、放手，最后是超越的心理阶段。

当真正超越时，最后以一颗平常心去看待，它将不再恐怖。

- 1、世上只有妈妈好
- 2、特蕾莎修女之家的一天
- 3、死亡不再是悲伤的事
- 4、生死一堵墙
- 5、临终关怀十年

第八章 归零，从头开始

义工旅行这一路，旅行是载体，表达是核心，走到最后，我才发现原来自己一直想要表达的是对人的尊重与理解，理解这个世界上存在一些不同的人。

放低自己，抬头向上看，会有一些说不清道不明的东西在一路牵引我去体悟。

- 1、一个人的修行
- 2、因为身舍，所以心得
- 3、这只是一个开始

后记：感谢众施

<<安心的义工旅行>>

章节摘录

## &lt;&lt;安心的义工旅行&gt;&gt;

## 后记

感谢众施义工旅行期间，我先后独立发起了几次义卖筹款活动，或是直接，或是间接。这其中的因缘大多也是应景而生。

第一次四川震后的小学走访活动中，意外认识了在大陆支教长达8年之久的台湾人萧安娥老师，车上和她聊了足足4个小时。

她是一位虔诚的基督教信徒，对她而言，大陆和台湾的孩子，是没有区别的。

无意间，从萧安娥老师那里得知，在青川重灾区的一个角落，住着一户人家，丈夫在车祸中失去一条手臂，妻子高位截瘫不能动弹，一双儿女尚未完成学业，家中还有重病的高堂。

有感于萧安娥老师这七八年在大陆所做的一切，我和她商量着，将我拍摄的明信片打印出来，在豆瓣的专栏上发起“义卖自制明信片，为四川震后独臂男子筹款”的活动。

幸而得到了当时很多报社编辑、记者、老师的支持，更多的是热心网友的支持，5元、10元、20元，也因此我结识到了一位北京好友。

在筹款的关键时刻，一位学佛的朋友匿名捐助了1万元整，并长期在背后默默关注着这一趟义工旅行，听闻那位朋友如今仍在默默资助壹基金的项目，心里由衷感谢当时直接或间接地伸出爱心之手的所有朋友。

义肢装上去了，虽然他们的生活依旧很艰辛，但总比没有好。

机缘巧合去到神山志愿者之家，这原不在我的计划之内，只是出发前几天无意中在豆瓣上看到一个帖子，讲述了这样一个组织。

它在西藏阿里地区的塔尔钦县，距离拉萨有24个小时的车程，海拔5000多米。

一位北京的老人早年于北京和平寺皈依，在寺前种下了一株银杏树，遂独自前往西藏神山脚下，一待就是6年，收养了3个藏区孤儿，接受外界捐赠的物资，并坚持将它们发送到有需要的贫困小学里。

那里每到冬天，就是大雪封山，很少有游客进山，而当地的小商贩大多也收拾包裹回家了。

县里人烟寥寥。

那位老人6年未曾离开，未回北京过春节，因为身旁有3个孤儿要抚养，而4个人往返北京所耗费用超出了他的经济承受能力。

分别时，那位老人送了我一本红色的《心经》。

我只记得以前每次听到这首歌的时候心里会特别平静，但其中要义完全不曾明白过。

坐在回拉萨的车上，翻看之时，不知为何，两行热泪径直流下。

回到拉萨之后，依旧在豆瓣的专栏上写了一篇发起募捐活动的文章，为那位老人和孩子们筹集回北京过春节的路费。

最后，在很多不相识的好心人的帮助下，2012年的冬天，那位老人和3个从未出过藏区的孩子，重新回到了阔别6年的北京。

那本《心经》我放在了行李箱里随身携带，直到数月后在泰国再次翻看时，恍然间已是全部明白，再次泪流满面。

随后在泰国走访贫民窟，坦白地说，拍摄是我必须要去做的，鉴于那位美国ABC电视台制片人斯蒂芬的指导，我必须要去探索传播与公益的结合之路。

本以为仅仅是一次例行的探访工作，了解一下泰国贫民窟的大致情况，拍得一些素材反应客观事实即可。

没想到，却无意中与那户人家的孤独症男孩结缘，他不能言语，仅能通过绘画去表达。

在跟拍了他的妈妈长达六七个小时后，我回到基金会，晚饭时和一位美国义工、一位法国义工如实地讲述了这个故事。

当提到这户人家可能需要一个手推车时，两次义卖筹款后的惯性思维猛然提醒我，何不再次通过这个孩子的画作去筹款？

这时，那位好心的美国义工说，这笔钱并不多，或许不需要再向国内的人们发起筹款。

我摇摇头，谢绝了她一次性的给予，对我来说，筹款的目标数额不是最重要的，重要的是这个过程中有多少人内心受到触动，有多少人愿意参与。



## &lt;&lt;安心的义工旅行&gt;&gt;

信息发布出去后，我很快就筹到了足够的数额，为他们添置了手推车。

而那位美国义工也通过谢绝外出聚餐，省下来一笔钱作为自己的一部分捐赠。

她说，那些聚餐对她来说，其实是可有可无的，但是对这样一个家庭来说，多了这些钱，能够买到手推车，却是重要的。

接下来，和我一直相交甚好、无话不谈的英国义工Maria希望我能够帮她拍摄一个筹款视频，为基金会的身体障碍者Dan筹款购买电动轮椅。

Dan全身只有一只胳膊，长期使用手动轮椅非常不方便，甚至有次一个急刹车还从上面滚下来。

开始时，因为手上有很多事情要处理，我对拍摄制作并不是很上心，也觉得一次性筹两万多人民币是非常困难的。

Maria说：“Dan已经29岁了，即便筹款需要花上一年、两年甚至更多的时间又怎样，你能想象Dan的另一个29年会因此发生怎样的变化吗？”

望着已然54岁的Maria，我的内心受到的不是触动，而是震撼。

回到房间，我再次翻开那本《心经》，两行热泪再次流下。

因为懒惰，因为冷漠，因为所谓的忙碌，因为种种借口，我曾经置这样一个小小的请求于不顾，甚至轻蔑地以为会是徒劳。

第二日，我约上Maria，安排好场地，讲解说词，一口气跟拍了Dan一个多小时。

最终视频做好了，在Facebook上建立了专页，好朋友们四处转发，广而告之。

一个月后，筹到了2500英镑。

后来，Dan坐上了期盼已久的电动轮椅，在当地的超市找到了工作。

而当我接到Maria发来的关于Dan的新近视频时，不知为何，我忽然冒出了一个想法，原来我们都是是一样的。

我似乎回忆起来，原来过去、现在、将来，我们都是一体的。

最后，因持续5个月在泰国做孤独症儿童的义工工作，共情很多，于是在筹款网站“点名时间”上，以义卖自制主题明信片“关爱亚洲儿童”的方式，发起为国内孤独症儿童筹款的活动。

自己也逐渐体会到，发起一个活动虽简单，但背后的琐碎工作，如文案书写、视频制作、寄送100多份快递、书写100多张明信片等工作都是很累人的。

这不禁让我重新思考，到底自己可以做什么，最有效地为他们做些事情。

那筹到的款项无异于一枚定时炸弹，时刻需要去协调、安排它的用处。

而整个过程中，也是有人质疑的。

比如这不是为政府埋单吗？

不是，我一直以为，这个社会上，有的人在影响宏观层面的决策，有的人在做一对一的直接工作，有的人在做一些思想层面的影响，有的人在做搭建信息对称的桥梁工作。

而我现阶段可以做的、能够做的，就是这些了——传播与分享。

或许以后，会慢慢地转向其他领域，但是都将基于过去的经验。

急不来，也不能飞跃。

只是过程中的方法和效率有待提高。

我不再用“帮助”这个字眼，因为在这整个过程里，我所收获的远远大于我所付出的。

我也始终觉得，一个人的力量虽然渺小，但无数渺小的力量汇聚在一起，其影响作用是不可估量的。

谢谢追梦网和点名时间提供的众筹平台，同时也要感谢热心的支持者如杜梦杰、孔晓一、何泓樾、刘建、徐大侃、徐茂达、王利杰、陈娜、施文捷、黄曦倩等人的爱心与支持。

在整个筹款过程里，我承诺会公开感谢一些支持的网友，遂将名单列出，由衷感谢：翔子、桔太郎思密达、minminke\_是胖子、李小猫Sweety、邢磊-在路上、白马非小马、上官小乖1976、年年知几何、a幸运儿、爱cai的曾嘉俊、蒋能杰、陶小涛涛、核桃水艇、胡路忙咕噜噶、吉檀---、大可、愿妍则怀、莎拉chou、Esther、Double Young、Antidre、捞换.....曾经年少无知，因为过分重视差异性，趾高气扬地欺负、羞辱过初中班上的一位表达有障碍的女生，多年后，听闻她经历家庭重大变故，孤身远

赴法国求学，心有愧疚，或许所做的这些，也无非是去弥补当时的过错。

补上一句，对不起。

<<安心的义工旅行>>

钱从哪里来，回到哪里去。  
故此书部分版税将用于推广和支持中国“爱滋徒步”活动。  
谢谢大家的爱心和支持。

## <<安心的义工旅行>>

### 媒体关注与评论

我一直很好奇，安芯那看上去弱弱小小的身体里，哪儿来的那么多正能量，看来要去书里找答案。

——旅游卫视制片人 刘航 每一次旅行都是人生的高潮，用旅行丰富自己。

多年以后，你会发现，出发就都是对的。

——蚂蜂窝联合创始人 吕刚 青春之心，遭遇苦难之人，内心会发生怎样的变化？

300多天的义工之旅，5个国家，8个义工项目，安芯说这特别的经历帮她“找到我自己”。

“我自己”是什么呢？

我有些好奇，也许我们一辈也解释不清这个问题。

但是，行走者，行义者，对这个问题的理解可能会比别人更真切一些，丰富一些。

——壹基金秘书长 杨鹏 很多人想过去把握命运火车的方向，但更多的人则安于现状，而青春年华的安芯却把自己交给了那不可预见的未来……她出现在世界各地的时候，身份只有一个——“义工”，生命从此大不同。

——北京师范大学社会创新研究院发起人兼院长、壹基金发起理事 周惟彦 年轻，就要追逐自己的梦想。

安芯是一个勇敢的人。

——多背一公斤活动创始人 安猪

## <<安心的义工旅行>>

### 编辑推荐

《安心的义工旅行》编辑推荐：旅行，遇见别样的世界；义工，体会不同的人生。

旅行+义工，身与心的震撼和洗礼，越走心越安定，越走心越幸福。

旅游卫视行者栏目《安心之旅300天》主人公安芯作品，以旅行体验世界，用爱心回馈社会。

随书附赠义工旅行DIY手册，国内外义工旅行项目大汇总，打造属于你自己的间隔年套餐。

安芯，一个统计精算专业的高材生，从偶然接触“义工旅行”，到长达一年的亲身实践；从单纯的好奇行走拍摄，到一次次的心灵震撼与精神洗礼，逐渐领悟生命的真谛与爱的意义。

四川震后小学、西藏志愿者之家、马来西亚有机农场、尼泊尔儿童之家、泰国自闭症中心、印度特里莎修女之家……“一路走来，比起自己的付出，我收获的东西要多得多。

”

## <<安心的义工旅行>>

### 名人推荐

我一直很好奇，安芯那看上去弱弱小小的身体里，哪儿来的那么多正能量，看来要去书里找答案。  
——旅游卫视制片人 刘航每一次旅行都是人生的高潮，用旅行丰富自己。

多年以后，你会发现，出发就都是对的。

——蚂蜂窝联合创始人 吕刚青春之心，遭遇苦难之人，内心会发生怎样的变化？

300多天的义工之旅，5个国家，8个义工项目，安芯说这特别的经历帮她“找到我自己”。

“我自己”是什么呢？

我有些好奇，也许我们一辈也解释不清这个问题。

但是，行走者，行义者，对这个问题的理解可能会比别人更真切一些，丰富一些。

——壹基金秘书长 杨鹏很多人想过去把握命运火车的方向，但更多的人则安于现状，而青春年华的安芯却把自己交给了那不可预见的未来……她出现在世界各地的時候，身份只有一个——“义工”，生命从此大不同。

——北京师范大学社会创新研究院发起人兼院长、壹基金发起理事 周惟彦年轻，就要追逐自己的梦想。

安芯是一个勇敢的人。

——多背一公斤活动创始人 安猪义工旅行觉者生涯，一念勘破万般放下；走向世界融入自然，脱胎换骨大爱无疆。

安芯行者体悟归来，灵山拈花笑而不语。

——北京和平寺主持 德禅法师真正的用心和灵去行走，让这个世界变得温柔、平易近人。

——云南信息报公益周刊主编，云公益传媒研究院执行院长 郭敏去思考、去体验、去旅行、去公益，安芯的自发行动，恰恰代表了中国80后、90后年轻人走向世界、重建世界观的一股正能量。

——城市画报副主编 刘琼雄我们因为有太多欲望，并且只满足于安稳而懦弱的生活，所以生活多数是单调、自私而又循规蹈矩，生命因此也缺少自在与舒展。

但1989年出生的女孩安芯，却以她300天的环亚洲公益旅行告诉世人，生命其实有太多的可能性，行动可以为想象力插上真实的翅膀——只要你足够勇敢足够善良并且热爱自由。

旅行与为善为什么不可以融于一行？

安芯的汶川行，我记得是她边走边记录，用明信片为受损家庭筹款。

安芯的印度行，去追寻特蕾莎修女的精神，去做临终关怀义工……每次听到她旅行的讯息，都令我会心而笑。

因为我会想起她当初打动我的一件事，她想来南方周末实习，于是写了满满一文件夹对报纸、社会等方方面面的梦想与改善计划。

就是这个细节，使我相信，她有梦，并可行之弥远。

——腾讯公司综合资讯部新闻中心副总监 傅剑锋我？

我。

行？

行。

我行？

我行。

我动？

我动。

我行我动？

我行我动。

以行走求解，贯穿于始终。

我想到了一件小事。

当年安芯她说要去西安参加模拟联合国比赛，通宵达旦地准备材料，自带DV，全程跟拍，她在行走，她也在记录，从始至终。

## <<安心的义工旅行>>

两年后，她说她她要去义工旅行。

我想，义工旅行不但要吃苦，还有风险，一个女孩儿，独自去奔走，这又需要怎样的苦情苦意？但她一直在坚持、在困难面前不退缩、认定目标义无反顾地追寻和全媒体多技能地广泛记录。这是有意味的可行可动的人生仪式。

人生有很多仪式。

从出生来到这个世界到去逝离开这个世界，伴随一个个仪式，人生完成一个个阶段，凝成一次次总结。

思想因此成为奔走，生命树起一块块纪念碑。

作为人生的界点，成人，表明一个生命确立了在社会的地位：赢得权利，肩负责任，报效社会。

从这里开始，让思想变为行动，去奔走吧！

——高级记者，暨南大学新闻与传播学院教授 喻季欣义工旅行既是探索真实自我的绝妙方法，也是收获内心幸福的重要途径，尽管在行走和助人的过程中会遭遇艰辛与挫折，但每个参与其中的人终究会取得意想不到的心灵成长。

安芯通过她一年义工旅行的独特思考与深度体验，向我们展示了生命中更多新的可能性，只要你怀揣着一颗接纳的心勇敢出发，广阔多元的世界就在你面前！

——北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任 刘海骅

<<安心的义工旅行>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>