

# 《免费午餐：柔软改变中国》

## 图书基本信息

书名：《免费午餐：柔软改变中国》

13位ISBN编号：9787507540970

10位ISBN编号：7507540979

出版时间：2014-1-1

出版社：华文出版社

作者：邓飞

页数：245

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《免费午餐：柔软改变中国》

## 内容概要

互联网的出现，曾经颠覆我们的沟通方式，将我们孤立在各异的屏幕前，透过代码嘘寒问暖。今天，我们正在从这种松散的社交网络中，找回凝聚力：贪官污吏无处遁形，社会的不公必遭谴责，不幸的人也能及时得到援助……当无数微小的力量透过网络汇聚到一点，一切都将为之改变。2011年3月1日，一名普通的调查记者通过微博，让我们看到了大山深处那些因为上学路远无法回家吃饭，必须忍受饥饿的孩子，并大声疾呼：孩子们需要一份“免费午餐”！一夜之间，无数像你我一样善良的人们，用网络时代特有的方式，为山区孩子送去一份份热腾腾的午餐。看似普通的献爱心活动，让我们真切地感受到冰冷的电子屏幕背后，还有一颗颗炙热的心，和对我们深爱着的这个国家的呵护之情。所以，请停止抱怨，用行动改变中国。翻开本书，见证您的一份爱心，如何让越来越多的孩子们免于饥饿，快乐成长。

# 《免费午餐：柔软改变中国》

## 作者简介

邓飞，一名调查记者，11年来用他锋利的眼和笔揭露中国社会的暗面。如今，他换以温柔的力量，发起名为“免费午餐”的公益项目，帮助山区孩子们免于饥饿。

# 《免费午餐：柔软改变中国》

## 书籍目录

- 第一章 青蘋之末1
- 第二章 泉涌微澜35
- 第三章 熔金淬火99
- 第四章 柔软力量129
- 第五章 国家行动147
- 第六章 协同治理191
- 第七章 未来的眼睛227

# 《免费午餐：柔软改变中国》

## 精彩短评

- 1、为了research仔细读完了。希望做大了的微公益还不忘初心吧。
- 2、行动改变中国，说的再好，没有行动一切都是空。有很多人质疑是好事，在中国做公益，没有不被骂的。至少免费午餐让很多孩子吃上了饭，引起了国家的注意，希望能越走越远，越做越好吧。
- 3、2016.9.18看完  
非常感动
- 4、行文流水账一般但行动却很伟大
- 5、为民间的公益活动点赞
- 6、公益跟雷锋做好事写日记不一样，要有始有终，不是一件独立的事。像个产业，有管理、有市场、有运营、有供需、有消费。
- 7、贵州出差，看着孩子背着书包走着山路、田间地头，在书店差点看哭了。
- 8、从调查记者转型为公益事业负责人，发起利用微博解救被拐儿童、为贫困山区儿童提供免费午餐和大病医保等公益活动，并一步步将这些活动变成一项事业。如邓飞自己所说，右手新闻，左手公益，刚柔并济，为国为民。
- 9、一个凤凰卫视记者转变为公益人物，和各方合作拯救贫困学生的午餐计划
- 10、一本书写了一个活动，但是体现了很多社会问题，同时也发起了国人的善心。期间不乏质疑和抹黑，也确实有很多发展中的问题不可避免。有这样一个有心人，带着更多内心柔软的人，为孩子们多添一份健康和温暖，支持！
- 11、不管初衷究竟如何 文字是很动人了
- 12、纪实性文学，可以作为其他公益机构的参考。之前也捐款过，过啦后来断了。
- 13、先锋书店，邓飞签名本，合影一张
- 14、涓滴意念可以汇流成河。
- 15、纪实文学不要要求文字优美了。。
- 16、一片赤子热诚
- 17、想起了《黑金》里梁家辉那句嚣张的话，“我们的政府有钱得很！”。地方官员因为政绩考核的原因，舍不得将财政资源投放在民生上；教育部财政部空有大把钞票，却不知道（或不愿意花心思）该怎么才能做好。更有甚者，因为担心辖地学校做得太好太突出，而让省里其他地方处在尴尬境地。一个好面子的阔佬政府，却不能让治下千万儿童吃饱，真是滑稽。
- 18、竟然没mark么
- 19、如果我能使一颗心免于哀伤，我就不虚此生。如果我能解除一个生命的痛苦，平息一种酸辛，帮助一只昏厥的知更鸟，重新回到巢中，我就不虚此生。
- 20、对任何人怀不怀恶意，对一切人宽大仁爱 ~ ~ ~ by林肯；成大事者，须视羞辱如寻常 ~ ~ ~ by曾国藩；当想做一件事，上帝会在旁帮我们一路开绿灯 ~ ~ ~ @邓飞
- 21、坦诚，热情的将公益行动讲给你听，真的想一次就读完，推介
- 22、e
- 23、在火车上看完了。因为是大学参加免费午餐宣传活动时送的，所以一直没有看，以为就是一部宣传公益的书。事实上不止如此，书概括了免费午餐的发起过程，包括途中遇到的困难和成果。文笔一般，但字里行间看得出一种悲悯，每一个专心做公益的人都拥有着柔软而坚韧的心，值得敬佩。
- 24、作者文笔很好，语言精练简洁，典雅有致，但是全书以“免费午餐”纪实报告为主，官方用语较多，读起来稍显晦涩
- 25、飞哥的文笔...有点儿酸。
- 26、帮我了解我所一直捐助的项目，我也会继续坚持
- 27、无论从文学还是真正公益的角度，这本书的质量和他记录的东西都还不足以令所有人称道.....但是个国家确实因为这个事件制定了新的政策.....我的小学就是受益的学校之一
- 28、小鸡汤，公开是杜绝腐败的唯一途径
- 29、感谢所有用柔软改变中国的慈善之人
- 30、看前面会感慨流泪，看后面快速浏览...
- 31、草草看了一下，散文式的叙述，编排没章法。写的好不好不要紧，重要的是把中国的公益事业逐

## 《免费午餐：柔软改变中国》

步完善和发展起来。

32、买书的时候无意间看到这本，刚好凑单就一起买了回来，放了很久某天随手拿来翻看，书这更像是一个记录，一口气看完，看到作者从开始有这个计划，到实施的时候碰到种种困难，再到慢慢的得到更多人的关注。社会种种的爱心捐助商业化让我对捐助一直很抵触，但是看了这本书让我觉得很安心，我开始了每月固定月捐一名儿童的午餐，并持续关注这项公益活动，我希望在以后只要有我也可以参与其中，去帮助更多的孩子~

33、主题五颗星 结构行文三颗星

34、行动.....改变中国.....

35、【在 @雨枫书馆 翻书539】停止抱怨，用行动改变中国。

马云说，这个世界往往是被一些富有热情的菜鸟们闹翻天的。

何道峰（中国扶贫基金会执行会长）说，公益对中国最大的贡献，不止解决一个个具体的社会问题，更是在解决社会问题的过程中接受公共教育和公共训练，尝试民间自立和社会自治，用这种方法让中国变得更好。

36、工作用书。行文流水账，洋溢着中学作文式的高兴劲。。但不可否认，就是这些人把事情做成了。

37、当做毕业礼物送出去的，欢迎大家关注公众号，作出一份小奉献。

38、为什么要做公益，怎么才能做好公益，做公益有多难，做公益的目的是什么？这本书回答了当下中国做公益的种种核心问题。这样的人，在改变中国

39、刘朝霞老师的赠书。从中窥见的是媒体人对资源的高度整合能力。人一定要建立系统意识，任何一个机构、一套制度都需要高度的全局观念进行指导。

40、作为一名华硕硕市生，在2014年5月我们曾响应邓飞的免费午餐公益活动，那是自己第一次参与公益活动，在近期看了这本书后，更加了解免费午餐整个活动，也被做出这些努力的人而感动，对于一个大学生而言，这个时候树立良好的价值观有很大的帮助。

41、在中国做公益太不容易了，不光要有一颗赤诚之心，还要有大心脏来面对各种质疑，来承受各种委屈

42、最难忘的细节是孩子们领到鸡蛋后不吃，准备带回家给弟弟妹妹.....泪奔！多么懂事！心痛！现今还有如此多的人午餐也成大问题！

43、写了公益的历程，不错。公益不等于免费服务，我们有时理解是有误解的。

44、在免费午餐之前，真不知道在当今的中国，还有那么多人吃不上饭的，而且是儿童。

这本来应该是个国家、政府的项目，却成了民间的慈善，不得不说这是国家、政府的缺失。就算之后国家的营养改善计划，至今也不曾真正执行到位。

本书里一直提到一个“鹤峰模式”，其实是一个很好的借鉴，只在于作为公务员的那些人、掌握着权利和资金的那些人究竟想不想做事。很多贫穷地区是先天条件不好，但是再加上“人祸”或不作为，那真的是“吃饭”都会变成奢侈。

45、改变世界 脚踏实地

46、原来有些事 是公益组织成长的必经之路。

47、停止抱怨 用行动改变中国

48、文字其实不怎么样，但行为很伟大。支持这样公开透明的民间公益

49、很棒的公益，决定定期捐款

50、多看限免。“免费午餐”民间公益项目的始末，写得像是宣传正能量的广告，作为组织者，其中本来应该能提供更多细节，可惜没讲出来。有两个细节：1、提到子贡赎人的故事，指向道德绑架。2、2013年2月，温州公开审理文革时期邱某杀人案件，文革时期杀人的清算问题。（当然作者根本没有深究，只是说不能因为过去而失去未来。）

1、人都会感恩，也会怜悯——很喜欢这本书，就好像一直都在生活里散发的小光亮，让人感觉、这个世界还不是那么冰冷。总觉得，现在正能量这东西的确少得可怜了。宣传的都是负能量，无论是微博还是微信，网上线，正能量转发率总是那么低！或许，从现在开始，让一本书告诉我们，这个世界上，做好事总比做坏事容易。那些付出者应得回报的理念，受惠者终成施惠者的历程，……这种满满都是正能量的内容，难道不是很激人奋进吗？当然，除了上述那些令人喜闻乐见的内容，这本书里的泪点也并不是如同绝大多数的主旋律作品般，又是上纲上线的提起了责任与爱之类的，作者的文字虽然平实，却是单纯的触到了每个人心中的感动——孩子渴望着父母的关爱，却又为了现实的生活问题强忍着思念，不想要让远方的父母担忧；父母亲面对着生病的孩子，但是无钱医治，只能眼睁睁的看着自己的骨肉活活病死却无能为力；政府不是拿不出这笔钱投入民生，但总有各种理由可以搪塞，反正当官的做公务员的没谁的儿女是靠着社会援助过日子的……这一系列的小细节，就正好把这本书衬托得不是那么单纯的“喜剧”了。现代人的选择越来越多，但总离不开“衣食住行”四样，公益也是如此。而天赋人权中，最关键的，私以为就是“免受饥饿权”了，因为，其它的一切权利，都是建立在此项的基础之上的。如果连最基本的生存条件都无法保障，还谈何改变？谈何人权？于是，是巧合也是必然，一群志同道合的人，从“免费午餐”入手，以此为支点，撬动了整个的公益链条，最终改变的是整个国内公益事业的格局。做公益，最好的心态就是“感同身受”。无论是作者最初以一个做父亲的身份，对其他的孩子付出长辈的关爱；还是后来的苦过来的人，对正在受苦的人的理解的援手，因为感同身受，所以急于改变。“知识改变命运，知识改变中国。”——这是我从某部纪录片里听到的话，声犹在耳，至今思及仍有种振聋发聩的感觉。贫穷源自无知，贫穷源自愚昧，越无知越愚昧，越愚昧越贫穷！一份免费午餐，无论是家长出于何种目的，究竟是为了孩子好，还是只是出于“划算”能替家里省下一份儿饭钱的考量。说的小了是替家里省了钱，真正的大义却是能够令孩子获得更多的知识，有机会来改变自己的命运。留守儿童之类的，就算是有学校在山区，也有援教老师的热诚支撑，也没办法真的培养出多少优秀人才出来，家里不重视啊，没招！家里不重视，就得由社会重视，社会管不到的，就得有人重视。这个人是谁？当然是你政府！你每年收了纳税人的多少血汗钱，你就不该为了纳税人做点儿什么？好，你说国家太大，事情太多，忙不过来，那么，现在纳税人已经替你提前一步布局好了一切，你只要掏钱就好，还是说你连掏钱都做不到？私以为，政府能做的最好的一件事，就是“放手”！只要他们不插手，那么作为一个监督者，一个裁判员，无论是滞后还是迟钝都令人能够容忍。问题就是这种神剑而然的。可作为运动员，你嫌麻烦都懒得跑，问题是还不能容忍别人跑得比你快，让别人明白你的无能；而作为裁判员，还能理所应当的责令别的运动员，在你开跑前谁也不许动……真心呵呵了~最怕的就是这种，那种明明自己慢，看到别人快，还有脸埋怨别人太快了的极品！像是时下的政府，总是研究研究再研究，要不便是上有政策下有对策。自己不去做，还不让别人去做，于是，当法理让位于人治，再好的本意也会在悄无声息中湮没。话说现在的这个世道，做点实事儿真的很难。你要做事，就不能怕被人说。当然不管你做了什么，总会有人骂，不管骂声只要略小于赞声就是胜利。总是上网，也见见识了各色人等，当然，不论是在现实的世界，还是在网上，总有那么一部分喜欢不同的声音——弱者被欺负的时候，他们会更加恶意中伤。只要是遇到这种事了，那种人是必然先要把矛头对准受害人，各种挑刺儿，或而是声色俱厉地质疑受害者为什么不记得犯罪者的样子啦，或而是质疑受害者为什么会被盯上而别人怎么就没被盯上啦，还有更离谱的，带着怀疑一切的态度问受害人是不是做了错误暗示啦……好像是受害人倒霉那就天经地义一般，而加害人才是真的无辜受累。可是这些人也许真的就是黑粉吧，这才叫“真爱”啊！平白的牺牲了自己的形象、名声，让那些事不关己漠不关心者瞩目此事，让关注了的人的逻辑更加清晰。质疑别人公益不够彻底，质疑别人的公益另有目的，——话说，这个世上谁也不该谁不欠谁的，没有谁就该理所应当的去付出！在说别人是在作秀，并因此理直气壮的提出质疑之前，请你先扪心自问一下，就算别人那是在作秀，可至少他们还做了呢，那么，你们呢？你们做了什么？不管他们到底是单纯的想要帮忙，还是想为自己博取个好名声，人们应当知道，这些人做了什么。猜测只是猜测，至少那顿午饭是实打实的落在了孩子们的肚子里，即便出资者各有自己的心思，也不能抹杀那些吃饱了的孩子们脸上欢畅的笑意，而这份付出，怎容一些蝇营狗苟的小人污蔑！就像是战国时“子贡赎人”和“子路受牛”的故事，这种道义之争，古早前就有了。国人好名，还爱面子。不仅是国人如此，只怕这是人类的通病。哪怕是那些不喜欢抛头露面的人，就算他有不能抛头露面的理由，但是总是希望被知道的人

## 《免费午餐：柔软改变中国》

提及的时候是被夸奖赞美的。与其强求人们道德上的纯洁，说那些个空话，还不如做点实事。或许，我只是认为，慈善，有慈心方为善。既是有了慈心，那么，又何必强求他人为善的初衷究竟是什么呢？与其强求别人，倒不如要求自己不改初心才好！这是一个缺乏英雄、缺乏理想的贫瘠时代。就像是50年代的刘胡兰，60年代的雷锋，70年代的陈景润，80年代的张海迪，……人们也呼唤着属于这个时代的偶像。新世纪的我们，需要的不是一个有理想的偶像推成了道德模范，我们现在更迫切的需要一个正确的方向。正因为有了无线构筑的网络，世界得以连接，但是物质的极度丰沛，反衬出精神世界的极度匮乏。是的，人们需要给予，需要付出。我们能够做到，通过这种行为，更真切地感受到自己存在的意义——而不是日复一日麻木的工作交际，沉甸甸的睡在床上像一块死肉！虽然很赞同作者提出的，网络对社会不公平现象的改变的力量。但需要注意的是，网络大潮的覆盖面越广，个体的呼声变越加微弱。弱势群体即便是喊叫，也很难激起一丝涟漪。如果不靠着那些粉丝众多的公众人物或金牌博主引人注目，说真的，真心怀疑会有多少人关注那些无助的悲鸣？有人问还能坚持几年？但我要说，只要还有无耻之徒对孩子们微薄的午餐下手，——就会有关注，只要还有关注，就会有卖点，还有卖点，就还能吸引后来者，而先行者也不会因为孤独而坚持不下去！【如果我发光，就不必害怕黑暗。如果我自己是那么美好，那么一切恐惧就可以烟消云散。于是我开始存下了一点希望——如果我能做到，那么我就战胜了寂寞的命运。】只有最真最深的爱，才能令人保持着永不熄灭的热情。无论是严明的领导者，最先进的科学，还是强干的团队，因为利益聚集起来的，也终会因为利益而离散；而理想再怎样美好，但生存才是首要的，所以，一切的一切，都及不上这种最难以捉摸的力量。而这种力量，才是一切的基础。只有爱，才能使人强大。使人常有永不熄灭的热情和动力，拥有着力量的人，也许会被击败，但是永远不会倒下。在感动中寻找力量，感动中国，感动你我！PS.【】内的或摘自原书，或来自网上，非原创。

2、当这个时代，道德日渐沦落，不知道是什么在一口口腐蚀着我们的灵魂，让我们不再崇敬高尚，甚至有时候高尚的行为也会成为一种笑柄，和一种稀缺资源。实际上，邪恶并不是我们本意，我们也非天生冷漠而麻木。我们都明白一个道理，“勿以善小而不为”。当我们看到生活中的阴暗面、社会上有意无意被遮挡起的片段，看到这个时代某个角落的人还会贫穷到吃不上饱饭，看到乡村里贫瘠孩子与城市富裕生活的锐利对比，我们的心也会柔软，也会疼，但短暂的疼痛之后，我们通常是狠下心去忘却，因为我们知道就算穷尽自己也只是螳臂当车与杯水车薪，以及一直以来从著名公益组织中暴发的信任危机所告诫的：还有一种力量会如同黑洞一般吸取掉我们发挥的光与热。所以每当我们想鼓起勇气做点儿什么，双手却又会无力的耷拉下去，这让我们不知道该自怨自艾还是怪罪给谁。但是，又总有一种力量让我们泪流满面。就是人世间美好的东西比如善良、温情、关爱，这一类抽象却可以通过实实在在的行动所体现出的柔软的力量，当很多人都有这样美好的愿景，那种大爱戳中我们心里的脆弱，那种正义又那么的振奋人心，难以再让人去找一个卑劣的理由去忽视和回避。看这本书仿佛在看一场比赛，一场与时间竞争的比赛。从一个人，到几个人，到一群人，到越来越多的不可计量的众多群体，为了山村里素不相识的孩子，尽自己最大的能力，动用了全部的资源，比拼着最快的速度，风风火火的忙碌着，就为了早一点给孩子们兑现关爱、带去幸福。也许他们不够专业，可是在历程中他们总是越来越娴熟，也许他们作用有限，可是最终他们能撬动国家，为了同样的目标一起行动。作者被一个听来的故事而触动，从感怀转为行动，从尝试到坚定不移的执行，最终，初心变成蝴蝶效应，改变了现状，也改变着更多。这，才是合格媒体人的良心，和意见领袖应该发挥的作用，不是仅借助舆论去指指点点，而是真正的行动起来，哪怕开始时希望那么渺茫。故事的开头很心酸：山村里的支教老师不得不躲起来吃饭，以回避饥饿孩子们热辣的目光，在应该被宠爱的年龄，还有那么多孩子要以喝凉水来试图果腹，以及记者深入调研后发现的越来越多悲伤现实。故事的过程很曲折：初期的愿景一点点搭建的艰难、没有经验的一步摸索、心意不被领会的常常碰壁，我相信作者已经选择性的回避了过程中的部分坎坷，只是为了更加凸显正义的能量；以及执行爱心的过程中遭遇种种未曾设想的局面，过度透明化导致的质疑，还要面对当下的环境里做一点事总要承担的冷嘲热讽——人们看过太多的秀，不得不提高防备，以免热情回应后再次受伤，这，其实情有可原。但是，这个故事很温暖，很温暖。我们看到各种力量像星星之火开始燎原，又像大江小河汇入东海一样开始变得浩荡，爱心覆盖四面八方，没有人再质疑草根的威力与民众的声音；而我们看到越来越多的企业、团体、政府组织和新媒体渠道开始传播爱心、开始实际参与，而慈善的门槛低到举手之劳，让更多的人有跃跃欲试的冲动，这很欣慰，也很鼓舞；当然最刻骨铭心的，是我们看到饥饿太久的孩子捧着饭碗吃的那么香，相信没有人不被触动，没有人会想要中止这场行动。还有许多的孩子需要帮助，虽然我们和这



## 《免费午餐：柔软改变中国》

些孩子未曾碰面，甚至不知道他姓甚名谁，但是，孩子是大家的孩子，国家的孩子、民族的孩子，既是未来，也是信仰。原谅国家要照顾到民生中的每个细节，还需要很长时间和很多的路要走，在此之前，不如我们即刻行动起来，以改变世界的名义，尽我们作为一枚善良人类所能祭出的柔软而坚定的力量。<https://mianfeiwucan.tmall.com/?spm=a220o.1000855.1997427721.d4918089.3Yy5NF>

3、2014年读完的第一本书，在看这本书之前，就对它充满了期待。但说实话，期待更多是因对“免费午餐”的支持，对书的内容并没有多少预期。开始读，更多的是对“免费午餐”发展历程的记录，如同各种名人成功后的回忆录或传记之类，实在很难吸引我。随着剧情发展，特别是在讲述遇到的一些困难及如何应对后，反而对这书更有兴趣了。借用书里一段话：“我们生活在一个最好的时代，也是一个最坏的时代。所以，如同一网友所说，我们的身体里会有三个男孩，一个温暖且善良，一个尖锐又刻薄，还有一个愤怒而悲伤。每一天，我们遭遇的好或者不好，令三个男孩轮番上场，随时切换，多数时候我们复杂模糊，又因为无根无源，心里凄苦。”始终觉得，我们有幸或不幸生活在这样一个时代，所以有很多事情都是不可避免的，完全没法做到独善其身。那么，我们该如何面对这个社会呢？是“既然已经劣币驱逐良币了，那我也去违反规则做劣币好了”，是“痛心疾首”地控诉社会、“我发泄我痛快！”，又或“这儿已经没救了，有机会的话趁早移民吧”，还是多少做那么点事、如九把刀借柯景腾所说“因为有了我，让这个世界，而有一点点的不一样”……有空的时候经常去做做志愿者，最初去的时候，很有一种“我是社会人所以要负社会责任”的仿佛“高尚情怀”。去过一些次以后，发现完全没必要找这种冠冕堂皇的理由，无非就是：1.我有这空闲时间；2.我做这事儿的时候很开心（不开心完全可以不再去了）；3.我也会遇到需要帮忙的时候。特别是这个3，觉得我们从小受到的教育把“自私”这词给妖魔化了，但社会不就是因为“自私”所以组团而成的么，为了可能需要的帮助而去做几次志愿者帮助别人，为了可能需要的献血而去义务献几次血，大家都这么做形成一种社会氛围的话，最终受益的还是我们自己（或身边的亲朋），这么想不也挺美好的？回到书的内容，邓飞就是在“金刚怒目做新闻”之余，探索我们还能做些什么，如何能把不完善的规则变得更完善，如何面对不同特别是反对的声音，如何与我们讨厌的一些政府部门相处等等。我们普通人是没他那么大的影响力，也做不出他那么大的事业，但我还是相信那句话“我们怎样，中国就怎样”，我们这一代总不能还像前几代一样总把自己的很多希望都寄托在子女身上……前两天在火车站做春运志愿者，收工的时候和个同路的大学生聊天，问她怎么放假了还在做志愿者没回家（春运志愿者一般最后几天就由学生为主转为社会力量为主了），答曰：“我就是杭州人，在外地上大学的。回来的时候得到了志愿者的帮助，回来后我就也报名参加了啊”

4、如果让我推荐一本书，面对不同的人，我可能会有不同的选择，但是唯独一本书却是我推荐给每个人的。这本书就是邓飞的《免费午餐：柔软改变中国》。在读这本书之前，我对于作者其实并无过多了解，更别提他的免费午餐项目。只是在刷微博时偶然看到了某某著名大学的教授推荐给他的博士生书单上列有此书，便在当当网上检索，恰逢活动打折，我就买下了这本对今后我影响颇深的书。自序中，作者提到了他与大安法师的一段对话，令人动容。“大安法师问我，为什么要做免费午餐？我说，是不忍。他再问，为什么不忍？我想了想，说我不知道，或是天性。见人有苦，心有恻隐，人皆有之吧”。就是这样一个人皆有之的“不忍”，却只有作者邓飞真正想到着手去干，甚至汇聚了更多人的力量，终于成就了“免费午餐”项目在中国的成功。其中，令我惊奇的倒不是这人皆有之的“不忍”，而是邓飞从一个针砭时弊的调查记者到一个务实行动的公益英雄的转变过程。这其中有太多让我们学习的地方，不论你是在校学生，还是业已工作的成年人。而这本书正是这样一个窗口，让我们去了解作者的心路历程与“行动成就情怀”的真谛；去体会锋利笔头亦有其软处和柔软内心亦有其力量；去发现复杂中国表象下竟然也涌动的真心与爱的潜力；去了解web2.0时代社会力量的借力兴起，等等等等。我喜欢把书分为两种，情怀之书与行动之书。所谓情怀之书便是一种理论到实践的路径模式；而行动之书则是由实践到理论的路径模式。先不说这种分法科不科学，我以为《柔软改变中国》恰恰是一本行动之书。全书完整的再现了邓飞老师由受到启发，到开始行动，再到扩大行动，到地域范围内的实行，到免费午餐项目形成完整的模式，到最后成为全国性的公益项目的历程。其中汇集有各种不同的社会力量，来自政府、民间团体、社会公益组织、记者、明星、商人、民众等等不同的社会阶层；充分利用了微博、微信、天猫店铺、支付宝等互联网产品的优势，尽可能多的调动全社会的资源；发展、壮大并联合了分散在全国各地的公益组织与志愿者组织，并使其与当地政府和媒体、企业家团体都建立了良好的合作；形成了符合中国实际的“免费午餐”项目模式，真正具有了联合政府协同治理，符合实际全面推广的强大生命力与执行力。这一切的一切，行动的力量积少成多，就像

## 《免费午餐：柔软改变中国》

作者说的那样，“谁也不知道我们犹如蝴蝶，扇动翅膀，竟会掀起一场波澜壮阔的社会运动”

5、如果我能解除一个生命的痛苦平息一种酸辛帮助一只昏厥的知更鸟重新回到巢中我就不虚此生-----

(美)狄金森微博上关注邓飞已经很多年，看他由调查记者转行做公益慈善，一路走来风风雨雨，铁血男儿做成了“免费午餐”“大病医保”“微博打拐”等项目。。。本书主要针对的是“免费午餐”这一项目从开始孕育，联合力量，实际行动，当地考察，困难重重阻挠多多，试点应用，定期回访，财务透明制度更新，面对质疑谩骂态度和行动等这一路的所有心路历程。该书不是多么华丽高大上的词语堆积，却是从“免费午餐”公益开始邓飞作为发起人记录下自己的所思所见所想。中国改革开放30多年至今，GDP飞速发展取得了经济上面的飞黄成就，但所存在的以GDP为发展目的是以一部分的血汗利益为代价，农村/留守儿童等问题岌岌可危。索性有了和他一样的一群志同道合之人。中国社会的公益事业的发展还不是很发达，还仅仅存在于天灾人祸后个人捐款捐物，无论是公益事业的制度/法律/规章制度等来说都还不是很规范，所以出现了史无前例的公益事业危机导致需要救助的一部分人耽误救助等问题出现。可是不管咋样，即使社会再乱，抱怨声音再大，不理性情感激荡，索性还有那么一群人坚信：只有自己一点点才可以慢慢改变中国，他们不去抱怨不去愤怒，只剩下行动改变自己。邓飞无非就是此类，真汉子，赞。不愧是调查记者出身，本身的文字功力和待人处事危机处理意识超乎常人，这也能说明在“免费午餐”遇到几次大的危机事件中他都能运用他的智慧平和的解决各个问题，当然这不是公关能力多强悍，而是他们所做的事情就是透明，公正，问心无愧，不怕任何人去调查。因为“免费午餐”“大病医保”“微博打拐”等项目无形中集中民意力量促使国家快速出台各项法律法规等确保中西部贫困山区儿童的吃饭，就医，贩卖等问题，于此同时国家也给与免费午餐大力支持和相应自行拨款给各地区解决午餐问题。于是中间出现问题了，民间公益如何博弈政府公益问题，这也印证了前面所说中国的公益之路任重而道远啊。徐永光在《走过多事之秋，未来喜忧参半》中说：微公益包括两重含义，一是微博的公益传播，二是勿以善小而不为，人人可参与的公益模式。新媒体与微公益共生，为慈善回归民间，保障公民自由选择参与公益活动并行使监督的权利创造了可能性，新媒体的伟大力量令人看到了中国公益时代的曙光。邓飞发起的这几个项目均借助于新浪微博这一互联网网络传播，所以这也许也是不仅仅是中国公益事业的一道窗户吧。个人觉得公益可从人人做起，而不是仅仅局限于明星大腕，当然明星大腕的影响力是空前的，但如果公益之心人人皆有，那么中国公益这条路会走的顺畅很多，哪怕是三元钱，只要有心，也是一份免费午餐呢，是吧。用邓飞书中一句我也很赞同其观点的话作为结尾吧-----道德的目的，并不是所有人毫不利己专门利人，而是乐于做无损于己却有利于人的好事，公益需要细水长流，需要免于牺牲，不能被高尚绑架或摧毁。

6、还没有接触此书的时候，我只是粗略看了下简介，看到“免费午餐”与“柔软改变中国”之类的字眼，以为是励志或经管类的书籍。一向对这两类书籍敬而远之的我，这次竟鬼使神差弄了一本过来，像模像样地读了起来。这算是我与它的缘分吧，让一个一直在公益边缘徘徊的社会人终于有机会看到社会真正的良善先行者。这原来并不是我想像中的那类书，可我已然养成了顾名思义的坏毛病，于是，在不长的四年读书写作的生涯中，我不知道顾名思义地把多少好书给拒在了门外。可是习惯一旦养成，想改何其难。庆幸这一次，没有错过一本颇值得思考的好书。我给好书的定义或者标准有这么几条。一是获得新知。但凡一本书读完能让我觉得获益匪浅，学到了许多未知的东西，并在咀嚼新知的过程中有所思所悟，产生更多的积极向上的想法。二是看见良知。我不喜欢雷锋式的好人，成全别人，牺牲自己，完了还在日记里记下所谓英雄事迹。我想要的是推己及人式的良知，时刻对这个国家和和社会保持自己一颗赤诚的心，仁爱，慈悲，宽容，做不到普渡众生，起码不会见死不救。三是窥见黑暗。太阳所照之处尽是光明，但万物相克而生，有光明就必会有黑暗，有人生活在光明中，就有人还活在黑暗里，活在光明中的人幸福快乐，而活在黑暗中的人却痛苦压抑，备受折磨。有人用心关注社会，呵护黑暗中的一切。有人用眼睛注视社会，让黑暗里的罪恶难以得逞。有人用如椽大笔指正社会的不公，用双手拖住太阳，让它照射到更多黑暗的地方。让穷困与罪恶公之于众，接受万民的检阅，或引来口诛笔伐，或招致杀身之祸，即便如此也在所不辞。我没有惊喜于扉页邓飞的签名，更没有惊喜于在他的努力与号召下一座座免费午餐学校顺利开餐。我惊喜于还有真正践行公益者如邓飞般可以百折不挠，坚持不懈地去完成一件事，把一件事做好做透。我惊喜于还有地方政府不畏社会监督而大门敞开，不惧被骂成不作为的政府而依然选择合作。我惊喜于那些为免费午餐开餐付出过不懈努力的明星、记者、数以万计的热心网友，他们是社会公益的最好的代言人，是社会良知的践行者，是照亮黑暗的太阳。当然，在我为社会仅存的良善欢呼雀跃时，心里也一度陷入了尴尬和恐慌之中，向来被喻为祖国未来的建设者和接班人的我，虽然从未以此为荣，但践行公益的举手之劳却做的少之又

## 《免费午餐：柔软改变中国》

少。很多时候，还为自己开脱，拿什么红十字会也不干净，一切公益组织都不能相信为由，作为自己很少反哺社会的借口。看到邓飞的行动，令我羞愧难当。在高唱人间自有真情在的同时，也看到了自身的渺小，说出容易做出难，公益在嘴上，谁都可以说，都可以拿来作为悲天悯人的门面装饰，可是要身体力行又是何等不易，但邓飞们做到了，我愿意这么称呼他们。因为他们不是一个人，不提倡什么英雄主义，他们不过做了政府没有做到的，帮助政府让这个社会变得更好，人人向善，人人爱人。记得许久之之前，还在读大学的时候，看了一部大学生支教的电影，好像是叫“山的那一边”吧，大致的情节就是一对大学生情侣去某个山村学校做短暂的支教，一开始对一切满心好奇，农家饭也吃的津津有味，可是没几天，男生受不了了，攥着女朋友要回城，后来他们支教期满就回了城，各自有了自己体面的工作，再后来好像那个村的村长来到城里找到他们，说原来一直教孩子们课的那位老师因为暴雨滑落山崖不幸死亡，现在孩子们一个老师也没有了。女生听完泪如雨下，毅然辞掉城市的工作回到了那个山村教书。这再一次令我想到了张艺谋早年间最具悲悯情怀的一部电影《一个都不能少》，那不是想象，那真的就是活生生的现实。法律说人人生而平等，可那也只是从法律上，从理论上。生活中，很多人一出生就被戴上了贫穷的帽子，呱呱坠地在资源匮乏的穷乡僻壤与哇哇大哭地坠落在城市中的某间产房，许多人，从一出生就不是不公平的。叫屈没有用，只有从小教育孩子，要读书，要脱贫，要吃上皇粮，可是在这之前，许多人食不果腹，衣不蔽体，朝不保夕，作为祖国的花朵，那些充满希望与梦想的眼神，时时刻刻都在鞭策有良知人的心。还记得那个希望工程的大眼睛女孩吗？她现在已经长大成人，成为一名银行职员，却时刻还不忘资助贫困的孩子，因为她就从那里来。这个社会纷乱复杂，敢于脱下社会赋予你的金缕衣，双脚踏进农村的泥土地，不是谁都可以说到做到，邓飞做到了。是的，他没有钱，也只是一个平凡人，但却执拗地坚持着做自己认为对的事，值得的事，不图青史留名，只是想让孩子们有饭可持，有衣可穿，有病可医，不再营养不良，不再惊恐，不再寒冷，不再被拐卖。导演李扬的“盲系列”就是在向社会敲响警钟。那些富商巨贾，家财万贯，却一毛不拔，我无意将良知捆绑上道德高低的标准，我只是愤恨资源分配的不公，我知道很多时候政府也无能为力。但我却想不通每一年那么多的财政收入最后都投向了哪里。看到新闻说谁谁谁又捐了多少，又要收购国外某报云云，我不置可否。打心里感激的是那些在成为万众瞩目的明星之后的人，许多人在默默守护着一份良知，用自己的方式反哺社会。在不敢扶老人这样扭曲的城市社会中，人们早就突破了道德的底限，娱乐讽刺也早已突破了上限，很多人感叹这是一个什么社会。我说，这就是我们生存的社会，我们一手造就了它，而后它又一手培育了畸形的我们，我们都是社会的畸形人。还记得某会在传出郭某某的事件时，我正在某政府机关供职，当时机关号召所有人开展一年一度的捐款，处级200，科级100，其他50，我作为“其他”里的一员，第一次破天荒打死不捐，于是最后公示的时候，机关只有我一人榜上无名，“名落孙山”，某会真的是伤透了我的心。等到后来看到有血库中心的血用不完，都用来浇花了的新闻，我更是七窍生烟，悔不当初的300CC。可是当我看到邓飞等人的壮举后，不禁竖起了大拇指。我在新浪微博上看到了免费午餐资助的许多小学，每天一笔账目，单价、总价，吃的什么，多少人就餐，花了多少钱，还剩多少钱，清清楚楚，精确到分。即使如此，作为“高风险”的公益行业，难免总会受到各种各样的误会、攻击甚至污蔑。可是这一切并没有把免费午餐击倒，相反，网络和社会的监督使得邓飞们越来越组织化、透明化、体制化，不断完善公益事业的墙墙角角，边边落落，并在此基础上发展了更多的公益项目，募捐来更多的公益资金。他们终究没有被流言蜚语击倒，而是愈来愈坚强，愈来愈团结。有这样一群人，用热情拥抱社会，回馈人间。他们满腔热忱，满怀悲悯，用一双勤劳的手、一颗柔软的心，为祖国的未来捧来一碗热气腾腾的饭菜，让那一双双期盼的眼神、惊恐的泪眼有了血色和温暖。他们脚踏泥土，为山区输送着人间所剩不多的爱之果，善之花，让良知在祖国最贫穷偏远的乡村延续，让温暖在寒冷的冬夜成了炉边渐成燎原之势的火苗。不求事业的功成名就，不求社会的赞美褒奖，更不求今生的回报索取，唯求一颗淳朴的心灵，在亿万人的心中生根发芽，涓滴细流，汇聚成海，让太阳照射到这个社会的每一个角落，让我们看到那些迟到了多年的笑颜。柔软改变中国，良善拯救未来。向邓飞们致敬。

7、我不知道此前你是否听过邓飞的名字，但我知道，你一定听过他做的事情——微博打拐、免费午餐、中国乡村儿童大病医保、暖流计划、让候鸟飞……在《免费午餐——柔软改变中国》中，邓飞的简介如下：一名调查记者，11年来用他锋利的眼和笔揭露中国社会的暗面、如今，他换以柔软的力量，发起名为“免费午餐”的公益项目，帮助山区孩子们免于饥饿。这本书，就是邓飞从监督者到行动者的记录。其中完整记载了“免费午餐”从源起至今的故事。讲在偶然间得知贵州的留守儿童由于撒村并校、上学路程遥远而没有午饭可以吃的消息后，邓飞和他的伙伴们是如何在几年时间里，为一所

## 《免费午餐：柔软改变中国》

所小学开伙供餐、在“郭美美”事件的冲击下仍得到网友们的信任，并推动160亿的国家计划。必须承认的是，即使作为一名记者、社会工作专业毕业生，这本书依然难读。（这本书的实际阅读时间为三个下午，但努力了整整一个月才看完。）它不负责提供好看的故事（即使阅读过程中我几次哽咽），更多是邓飞对于公益事业的思考，而其中涉及的留守儿童及乡村问题、公益事业构建中的种种……与身在重重压力下的我们终究有一段不短的距离。但往往就是在不好读的书里，才能遇到很有趣的惊喜——其实，关于这本书体会最深的是以下部分——由于对公益事业缺乏了解，很多人会质疑“免费午餐”的工作人员，“为什么要坐飞机”？“为什么要吃熏肉”……——言下之意，孩子们吃着三块钱的午餐，你们怎么可以如此“奢侈浪费”？这是典型的非理性思维。而它对中国的公益事业，已经有不可估算的影响。大学毕业那年，我选的论文主题，说的就是这个。在当时、2011附近，很多热点事件背后都有大批非理性言论，细想让人恐慌。而在《免费午餐》里、在最近的昆明事件发生后，我近乎意外地发现，改变，不知在何时已经开始。前两天和一个记者朋友吃饭，两个人对这个兴奋异常——很多朋友第一时间在朋友圈发声，呼吁大家“要谨记‘不迁怒’”，等等等等。那种感觉很好，你真切的觉得，很多很多东西，真的正在变好。（首发于接地气读书会公众微信平台）

8、文/夏丽柠有人问冯小刚拍摄《一九四二》最大的感受是什么？他说，温故而知幸福。面对过那样饥饿的人，才会体会今天的幸福；有人问张国立拍摄《一九四二》最大的感受是什么？他说终于知道吃饭比尊严更重要。吃饭，对中国人向来是件大事。“人生惟有读书好，天下无如吃饭难”，不知谁把清朝蒋进的一幅诗联改成现在的模样。意思是说，天下什么最好？读书。天下什么最难？吃饭。如果一边要读书，一边没饭吃，如此的窘境该怎么办？找邓飞！我想“免费午餐”就是要解决有书读时更要有饭吃的问题。我以为《柔软改变中国》应该是另一本柴静的《看见》，讲的是形形色色的新闻案例。这也正好符合邓飞的身份：《凤凰周刊》的编委、记者部主任。他自言是一个负责批评的人，如果写成《看见》会更好看。谁知，除了记者以外，他还有另外一个身份：微博打拐、免费午餐发起人。俗称公益项目发起人。记者号称无冕之王，这两个头衔就像王冠上的明珠。有王冠者不稀奇，得明珠者才是王道。《柔软改变中国》正讲明珠的撷取。这两颗明珠到底能在他头上光亮多久？参与者在问，旁观者在问，连邓飞自己也在问：为什么是我？在书的末尾有这样的字：在一个清凉的山区旅馆里，我用一支笔列出我优势：一、出身寒门，二、职业记者，三、对权力无畏惧，四、左手监督，右手公益，五、建立了透明、民主和融合等基本原则……邓飞无疑是名“打拐和吃饭”战场的新兵，还是名“不知死活”的新兵。不过，对一个三十几岁的湖南汉子来说，未来的路还长着，走过了才知道生死。“不上擂台永远不是失败者”的心态不符合邓飞的性格。安娜·阿赫玛托娃有诗云，真正的温柔是沉默。2011年初，当邓飞在贵州看见小学生中午因为路途遥远不能回家吃饭，许多孩子饿着肚子在上课时。他内心的柔软被触动了，可他的方式是不再沉默，号召全社会有能力的人来帮助这些孩子，始有“免费午餐”项目。从这一点上，我敬重邓飞是条汉子！外表冷漠，内心狂热的汉子！试图用柔软改变中国的汉子！其实，中国学生营养补助计划早在十几年前就有，而且推行了大半个中国，走走停停。但是，中央真正提出“免费”口号的还是头一遭。坦言说，邓飞是赶上了好时候。2012年初，国务院办公厅正式下发了《关于实施农村义务教育营养改善计划的意见》，其中明确提出：中央财政为680个试点县农村义务教育阶段提供3元钱的营养膳食补助。邓飞是个像诸葛亮一样的聪明人，如今吹起了东风，他得想法子去借箭。书中描述的无论是号召各方公益赞助，企业家和影视明星出钱出力，还是动员地方政府立项，督促学校实施项目造食堂，协助制定免费午餐菜谱，管理公益资金都是项目实施必不可少的草和箭。邓飞真的走起来了！我佩服他是个行动者。在一片热闹喧嚣的同时，对于“免费午餐”能走多远，我不免替邓飞担忧。必竟是一个2012年刚起步的项目，实施顶多一年，其中还包括寒暑假放假，还有更多的经验有待摸索。我在书中没有读到具体受惠学生的数字。邓飞展示的只是点没有面。没有量变的“免费午餐”项目是极易夭折的。我看到一张表格是计算一所小学在食堂做一顿午餐的花费，只记算了食材成本，最后算出人均2.98元。符合每餐三元钱的补助标准。但是，这里没有包括人工水电，这些费用谁来承担？有些偏远农村是不通电的，就算有电，电价也极高。对于“免费午餐”要求申请学校必须有电，至少还有手机信号的要求，叫人看起来有点天方夜谭。公益面前不是人人平等吗？为什么被不可控的资源所阻隔？中国的公益事业始终像秀场，你方唱罢我登场。本书里就记录很多场“秀”。我特别希望看到像柴静写卢安克，听听孩子、家长和老师们都怎么说？邓飞一个人表白得太多。这本书更像“免费午餐”的推广介绍。无论如何，孩子们有热饭吃是件好事，不管是谁以什么样的方式做，我们都应该支持，只要他能做得到。“亲亲我的宝贝，我要越过高山，寻找那已失踪的太阳，寻找那已失踪的月亮”，遥远的宝贝，祝福你们！转载请告知

## 《免费午餐：柔软改变中国》

9、很是惊讶，如此一本书，竟然有如此大量的品评。看来，读客的网络营销做得很到位。好评如潮，但并不代表这是一本如何出色的作品。反观出本书编辑的头脑里，是在刻意营造一种沉重感，用来吸引读者，柔软改变中国？有点远了吧。几年前，有一种畅销书叫读客。它以独特的封面设计，灵敏的出版视野，推出了《东北往事》、《官场笔记》、《藏地密码》等等一系列，口碑颇佳的图书，至今销售势头不减。真正做到了，认准读客熊猫，本本都很畅销。不过，那是几年前的事了。读客图书在文学类图书畅销后，开始了尝试其他图书类别的出版。《很老很老的老偏方》《外星人就在月球背面》《冥想5分钟，等于熟睡一小时》等等先期都有不错的市场反响。可惜后来，不知道是否是编辑换人了，还是其他原因。接连推出一些跟畅销无关的东西。列举如下；1.柴田丰和乌青的诗集他们的诗词不是没有个性，不是没有可读的地方。可是如果单独出版，就显然是一个错误。因为他们的内容过于单薄，且柴田丰还出了2本。2.外国文学没有亮点。几乎是全军覆没的出版，好的文稿一拖再拖，拖得后果是，让价格不菲，购买者觉得不值。不管什么文学题材，一概用商业的理念去出版，看上去很多图书很俗。3.家庭教育图书竟然用国外的文稿中国的家庭教育与国外的教育理念根本不同，刘亦婷走红的卡尔·威特的时代已经过去了，读客竟然还用国外的作品推出一个系列，简直是不可思议的事情。4.财经类图书价格高的离谱中信的财经图书好，但人家是用数年的出版经历才打造出来的。价格高也无妨。可是读客的财经图书，除了价格高，基本没有更深层的东西。5.没有把古龙的作品做好古龙的作品在大陆一直没有好的出版，读客拿来制作，应该精心一些，没有插图，书衣不伦不类，很心痛。读客出版是出版届的新生力量，这几年走的很好，但并不代表以后都顺风顺水。希望能编辑出一些有生命力的精品，不要总是在图书市场的快餐文化上作文章了。现在，来谈谈这本书《免费午餐：柔软改变中国》，这是一本来自中国底层的报告文学。宣传做的不错，看完了跟没看没有什么区别，全书缺乏一定的思想深度，贫困地区的事情太多了。如果只看到的是弱势群体的一方面，看了很多年，它依然是贫困的。我不想去否定作者的写作理念，也不想否定书里面的人文关怀。反而很钦佩作者。但是如果最主要的东西，都不去质疑，都不去探讨，读多了就是一种累赘。好多年前，有一种畅销书叫磨铁。现在几乎看不到了。几年以前，有一种畅销书叫读客，批评应该比奉承有用。

10、第一次听说邓飞，我一直以为他就是深圳那个感动中国的歌手，后来我才知道人家叫丛飞。

不过俩人做的事倒有些殊途同归，以一己之力捐助中国乡村的贫困儿童，不过邓飞的运气似乎好一点，至少他还活着，也就意味着他能有更多的时间和精力来投入工作，和国家运行中的漏洞死磕，填补一个个小窟窿。在创建“免费午餐”之前，他的身份是一名调查记者，江湖人称“飞哥”，湖南人，荆楚之地生长，湘江沅水浸染，骨子里有股野蛮与豪气。信奉真相的力量，试图用笔展现一个不一样的中国，发誓写出中国的幽暗秘密。污染、腐败、贫富悬殊、资源透支……十余年间，他写下了约160篇调查报告，涉及死刑犯取器官、三峡移民回流、贩卖男童、沈阳蚂蚁梦、永兴法院爆炸等新闻，并带领一群调查记者蹲守湖南郴州、持续报道郴州市委书记腐败案，推动郴州官场大整肃，与其他三个湖南籍记者一同被称为“湖南四虎”。拿到了两个新闻网站的“年度记者”，被“东方早报”评为“中国十年四记者。”

转型期的中国社会像一架庞大的机器，在历史的洪流之中轰隆前进，每走一步都异常艰难，牵一发而动全身。当机器飞速前行时，那些不起眼的零部件在巨大的震动中被抛出了运行轨道，像渣滓一样永远被甩在了现代化的背后，成为车轮下的牺牲品。真实客观地记录“进行时”的一切，针砭时弊，不计利害，是记者的使命。而面对现实，调查记者却是当下中国最容易抑郁的群体，螳臂难挡车，即使保持令人惊讶的激情，也难以抵抗悄然滋长的沮丧，因为改变稀少。愤怒与激烈，由一种姿态转变为一种思维模式，于是但有风吹草动，便金刚怒目、拔剑四顾，暴戾之气充斥社会，人心惶惶。约翰·穆勒说过：专制使人变得冷嘲。鲁迅先生又补了一句：共和使人沉默~而在冷嘲与沉默背后，有没有另外一种力量，如三尺冰凌下的暖流，暗生的力量最终冲破坚冰的阻隔，融化整个冬天？2011年秋，庐山东林寺，秋叶落了一地。法师问邓飞，为什么要做免费午餐？他说：是不忍。人性天然的恻隐之心将邓飞引入贵州乡村，或许完全是场偶然。而当生命的箭簇扯开新的地平线，回头已来不及。从贵州黔西的小镇开始，一场酝酿着改变贫困乡村学龄儿童午餐状况的运动浪潮正悄然掀起，日后的蔓延之广、推行之难却是邓飞与他的同伴们决然不曾预料的。民间公益以怎样的模式开展？免费午餐的标准是什么？如何组织？怎样监督？层出不穷的问题接踵而来考验着这个以拷问与批判为职责的记者。从一地一校的考察到模式的建立推行，最终摸索出一条“微公益”的民间慈善之路，个中滋味，冷暖自知。长太息以掩涕兮，哀民生之多艰！当邓飞暂时搁置了记者的身份，投身民间公益，推行免费午餐时，多数同行不过认为这是一次头脑发热的行为，当激

## 《免费午餐：柔软改变中国》

情过后，他最终会回归理性，回归正常的轨道，继续做一名时代的报道者、批判者与揭露者。然岁月最终让人从批判走向建设，“中国不缺一个写字的人，却缺少一个行动者。”他在离开时留下了这句话。而免费午餐仅仅是这场声势浩大的民间行动的一个序幕，之后，邓飞将和他的伙伴们整合多个儿童公益项目——微博打拐、大病医保和暖流计划，从营养、图书、大病救治、人身安全到教育均衡，力求为6100万乡村留守孩子，提供一个安全、健康、公平的成长环境。找到庞大社会躯体上的那个灵敏的触点，不争吵、不抱怨，回归诉诸最基本的人性。在政府暂时缺位的角落由民间发起行动，建立模式，最终汇同国家行动坐实稳健的执行体制，纠错、监督、解决，这条路已经开启，而能通向何方，则要仰赖更多人的参与。重要的是邓飞意外地看见一股柔软的力量，它将中国人的爱与良善激活，如涓涓细流，汇聚江河；波澜壮阔，滚滚前进。

11、这是我第一次收获有作者签名的书。《免费午餐——柔软改变中国》，作者邓飞。所以在写书评前，我一定要先向本书的作者致敬。致敬的原因不是因为他很认真的为自己的书签了名。而是对他是一个有责任感的记者表示的敬佩，他是“免费午餐”的发起人，他试图用笔展现一个不一样的中国。这里面看似普通的爱心活动，实际上融入了多少人的爱，翻开本书，您就会被爱包裹，被渴望洞穿。邓飞，男，36岁，湖南沅江人，《凤凰周刊》编委、记者部主任，做了10年调查记者，被认为是中国最重要的调查记者之一。只是现在，这样介绍他，不知道是否仍然合适，因为2011年起，他的身份有了些许变化。2011年初，在贵州，他看见小学生中午不能回家吃饭，饿了只能睡觉或者喝凉水，无数的孩子因为上学路远，只能在课堂上忍饥挨饿，从此他开始了他的跋涉，并大声疾呼，让无数善良的人，用网络时代特有的方式，为山区的孩子送去一份份热腾腾的午餐。其实“免费午餐”并不是邓飞的唯一公益项目，“微博打拐”也是他倡导的。这个活动最早从微博上开始，他以一个调查记者的姿态介入并推动着整个事件的进程。因为“微博打拐”的特殊性，其最终被公安部接手，但邓飞却因为“微博打拐”，一个找了3年的被拐卖的孩子找到了。那个孩子叫彭文乐，要知道那是多么幸福的时刻，也就是在那一刻起，这个一直以舆论监督去推动社会的调查记者，突然发现了“把建设性监督变为建设性建设”的力量。“从爱和善良出发，陌生人之间很容易达成共识，实现改变，我们付出爱和善良，也收获着这些美好的东西，我想这是一种良好的改变社会的方式。”邓飞说，他是资深调查记者，公益“菜鸟”，“微博打拐”让他发现了一条新的路，只要是一心为了孩子，一定会有更多的有爱心的人站出来，他并不孤单。书中，邓飞不止一次说过，其实做任何事都不是那么简单的，起步时他也不知道自己能走多远，但是只要是你在往前走，那就有希望，所以当第一所学校贵阳沙坝小学的学生领了新饭盒，走到盛饭阿姨面前得到一份米饭、一个煮鸡蛋、一勺酸菜炒肉、一勺烧土豆、一烧白菜汤，回到座位上，大口大口地吃起来时，他觉得那一刻是那么温暖，那么幸福，可是随之而来的一幕，又让他顿觉肩上担子的沉重，那些孩子吃着饭，可是谁也没吃鸡蛋，而是把鸡蛋小心翼翼揣在兜里，准备当晚餐、准备给家里的弟弟妹妹吃，当你身边真真切切的存在这样孩子的时候，当你们手中只有2万元，而要保证这些孩子吃饭，一个月就得5万元的时候，你还会觉得自己很轻松、很幸福吗？而在中国这样的孩子还有多少？难道不该做点什么吗？邓飞踌躇满志：“孩子是我们的未来，但我们还没有照顾好他们，特别是贫困地区的孩子，他们甚至缺乏最基本的生活保障，从我们开始做起，我相信有一天，这个公益项目会得到社会的认可，国家的支持。”2011年4月2日邓飞联合全国500名记者发起“中国乡村免费午餐计划”，21时30分，“免费午餐”官方微博发出第一条微博，贴出捐款账号信息，呼吁大家捐款，并实时公布捐款。邓飞说，很多个夜里，他都会想起一个画面：大山弯路，泥泞里，一个扎着两根辫子的孩子背着书包，深一脚浅一脚，随时可能被风吹倒，但她的眼里，分明扑闪着倔强、善良和希望。那是未来的眼神，它在凝视着我们。截止2013年11月，“免费午餐”公益项目共募款超过7000万元，参与人数突破千万，项目惠及全国18个省市自治区，328所学校。7万余名学生。温家宝总理宣布中央拨款160亿元，先行解决中国最贫困地区2600万乡村儿童的营养问题。如今新一届领导人总理李克强，主席习近平同样对此事非常关注。其实书中有很多照片是那些生活在贫困地区的孩子，他们的眼神是那么纯净，他们虽然穿的破旧、住的破旧、吃的不好，但是那眼神真的让你看一眼就不会忘记，邓飞的“免费午餐”正在那些孩子中温暖传递，已经可以吃饱的孩子是幸福的，但是还有那么多孩子还在挨饿，邓飞也说，先解决吃饱的问题，实际还有很多问题需要解决，比如贫困儿童的大病医疗等等，孩子是祖国的未来，善良的中国人最怕的就是孩子受苦，这是柔软的中国人软肋，一旦中国人认识到了这一点，那就会迅速刚强起来，凝聚起来，发出狮子般吼声。都说天下没有“免费午餐”，但是邓飞告诉你，在中国可以有，只要是为了孩子，只要是为了祖国的未来，这些真的可以实现，而且目前已经实现了，我们有理由相信在不久的将来，中国会是孩子们生活最幸福

## 《免费午餐：柔软改变中国》

的国度，因为有爱，因为有温暖，因为幸福！（为生歌唱）

12、这是一本全方位呈现“免费午餐”这一公益活动的书籍，也是一本让人读后感到温暖、感到热血沸腾的正能量书籍。之所以说它是“全方位”的，因为它真实再现了这一活动为什么发起、都有谁在做、做了什么、怎么做的，以及作者作为发起人所遇到的种种事情和他的点点滴滴的思考。做一件好事，不容易！在这本书里，有贫困山区的学生和老师，有媒体人、志愿者、企业家和企业高管，还有政府官员、网络观察家，每个人都在努力扮演着自己的角色。在商业领域，通过技术和产品改变生活，无疑激励着无数的怀揣理想的理科生们。而如果能发起一项有影响力的社会运动，无疑也是无数有追求的文科生们的梦想吧！在作者邓飞身上，我读到了这样一位文科生，有善心、有热心，既有知识分子的视角与大爱，又兼具行动派的务实与坚韧。调查记者出身的他，成功的完成了从记者到公益组织者的转型。他抓住了微博兴起的机遇，开辟了微公益的新时代，集大家之力服务社会。他成功的运作着一个民间组织，可复制可推广，并在当下探索着政府采购公共服务的可能性。他也必须面对质疑、谣言和挑战。他说，对一条在地上挣扎的鱼，我们愿意理解和支持一部分人奋力挖出沟渠，引来东海之水，另鱼永世无缺水之虞；但我们也可以选择先把它放进水桶，先救了他性命。他期待的网络理性探讨，会沦为了一场网络口水骂战。书的后半部分介绍了国家层面的动作。很少有书用这么一种亲切的方式在介绍那些高高在上的部委和官员的行动。虽然不可避免的会碰到官僚体制的问题，政府也在积极的参与到这件事中来。去阅读这样的文字，能让我们相信沟通的力量，相信更好的对话与沟通机制可以更好的解决问题。这是一本改变我视角的书，用我能理解的方式。

13、《吕氏春秋·察微篇》里有段文如下：鲁国之法，鲁人为人臣妾於诸侯，有能赎之者，取金于府。子贡赎鲁人于诸侯而让其金。孔子曰：“赐失之矣！夫圣人之举事，可以移风易俗，而教导可施于百姓，非独适己之行也。今鲁国富者寡而贫者多，取其金则无损于行，不取其金，则不复赎人矣。”子路拯溺者，其人拜之以牛，子路受之，孔子喜曰：“鲁人必多拯溺者矣。”翻成白话文，意思是说鲁国有一道法律，如果鲁国人在外国见到同胞（遭遇不幸），沦落为奴隶，只要能够把这些人赎回来（帮助他们恢复自由），就可以从国家获得金钱（的补偿和奖励）。（孔子的学生）子贡，把鲁国人从外国赎回来，但不（向国家）领取金钱。孔子说：“赐（端木赐，即子贡），你错了！圣人做的事，可用来改变民风世俗，教导可以传授给百姓，不仅仅是有利于自己的行为。现在鲁国富的人少穷人多，（向国家）领取补偿金，（对你）没有任何损失；但不领取补偿金，鲁国（就没有）人再去赎回自己（遇难）的同胞了。”子路救起一名溺水者，那人感谢他送了一头牛，子路收下了。孔子高兴地说：“鲁国人从此一定会勇于救落水者了。”想要慈善事业延续下去，应该效仿此法。我第一次知道慈善不是雷锋助人那么简单，是袁岳来学校做讲座，他说国外的慈善机构就是个公司，募集来资金，然后开工资给专人管理，这样才有更多的人愿意来做慈善。这样，慈善才可以延续下去。当然，一切必须透明，公开。这本书的前半部分是让我们哭的，看到一个人的力量，竟然可以这么大。这本书的后半部分是让我们沉思的，一个人做慈善，绝对没有那么简单。因为众口难调，就算你的出发点是好的，所以如西方所说，两个魔鬼好过一个天使。慈善同样需要监督，决不可仅仅靠中国人曾经的“自律”，必须有制度的保障。这方面，作者在做一个好的榜样，但前路漫漫，希望邓飞继续上下求索。最后，希望每个人都记住一句话：请停止抱怨，少说一句话，多做一件事，相信自己，你的行动可以改变中国。

14、改变中国需要“合聚变”——《免费午餐：柔软改变中国》文/龙敏飞曾经，“免费午餐”项目很火，大至一次慈善捐款，小至一次午餐问题，都会引人关注，这一切，源于“免费午餐”曾经凝聚了太多人的心血，寄予了太多人的期待，一言一行、一举一动备受关注自在情理之中。作为发起人，邓飞用文字的形式，记录了“免费午餐”一路走来的喜怒哀乐，有成功的经验，有失败的历练，有人生的考验，亦有社会的洗礼。《免费午餐：柔软改变中国》一书，记录的是免费午餐背后真实的故事。在这本书中，作者论及了这个想法的开始，因为一次颁奖偶遇一名贵州的教师，知道还有很多孩子没有午餐可吃，一个大胆的想法便应运而生。一开始，哪怕邓飞发出倡议，也是应者寥寥，但邓飞还是决定付诸行动，哪怕是一所学校，也要先开展起来，在这样的动机下，免费午餐开始办起来，一开始有所行动立马引来各方关注与支援，免费午餐的项目也相继在贵州、湖北、湖南等地兴起，成为民间公益慈善项目的典范。随着免费午餐的越多越大，一个问题也出来了，民间慈善的力量始终有限，政府的兜底才是治本之策。最终，等来了政府的每年160亿元，如“久旱逢甘霖”一般，湿润了很多人的内心。不过与此同时，一些争议也纷纷出来，一些网友开始极度反对，认为“凡官必腐”，“免费午餐”交由政府来做，很危险也非常不可行。这样“有罪推定”的网友，占比不少，而从一个调查记者

## 《免费午餐：柔软改变中国》

出身的邓飞，也听从了朋友的劝告，并没有与之正面冲突，而是用柔软的力量，去改变这些人的看法，尽管力量微弱，但依然处在行动之中。在政府接手之后，“免费午餐”项目也的确出现了一些状况，如午餐的质量问题、午餐款项被挪用的情况等，一有风吹草动，免费午餐便被置于舆论风尖上，当此之时，邓飞和免费午餐的志愿者，再次发起学校在微博上公开“账本”的情况，一些学校也跟着进行公开，取得了一定的效果。随后在开展免费午餐外，邓飞还发起了更多的公益慈善项目，如大病医保等，继续站在公益慈善的事业上为社会作出力所能及的改变。而在这背后，柔软的力量，的确是改变中国、改变社会的主能量，因为“恻隐之心人皆有之”。而事实上，对于免费午餐，不止是这个活动，还有这本书，都受到陈彤、赵普、马伊琍、伊能静、孔维、宁财神、王振耀、杨鹏、徐永光、十年砍柴、延参法师、五岳散人、祝华新等各界名人的热捧，因为免费午餐的确改变了很大一部门山村的孩子，改变了他们的生活，甚至是他们未来的命运。当然，免费午餐之所以能取得成功，还在于“一个好汉三个帮”，即改变中国、改变社会需要“合聚变”，因为团结不仅是力量，更可能达到质变。对于这本书，邓飞表示：“我希望大家看了这本书以后，会有一些思考——对我们的社会问题，我们不能只抱怨，更要担负责任，用行动改变中国。让中国所有的乡村孩子免于校园饥饿，有公平的机会改变自己命运。我们需要的是希望变革，而不只是简单的同情和怜悯。”诚如斯言，但变革离不开发起者、推动者，而只有更多的人参与进来，“合聚变”才会成为一种可能。2014年2月7日《文汇报》：[http://dszb.whdszb.com/whdszb/html/2014-02/07/content\\_179114.htm](http://dszb.whdszb.com/whdszb/html/2014-02/07/content_179114.htm)

15、免费午餐感动中国《柔软改变中国》以前听说过免费午餐，很多都和食品完全有关，都是免费午餐出现了问题，也有的是政府为学校建设食堂，还真的没了解过免费午餐的具体情况。看这本书是流着眼泪读完的，从来没有过看一本书竟然流了这么多的眼泪。我想这就是邓飞所说的柔软的力量吧。包括邓飞这个名字我也是第一次关注，邓飞是湖南人，是《凤凰周刊》的记者，因为微博打拐而闻名，邓飞在一次颁奖晚会上遇到同样参加颁奖的最美乡村女教师，得知现在山村里的学校很多学生还吃不上中午饭，因为撤村并校，学校离家都很远，中午不能回家，家里也没有人做午饭，下午饿得没有力气上课，营养都跟不上，很多孩子都发育不良。这让邓飞很震惊，中国已经成为了世界第二经济体，积累了巨量的财富，可是竟然还有那么多孩子吃不饱饭，饿着肚子上课，责任感和使命感让他再也无法控制自己了。活动介绍以后他去调查，发现贫困山区的学校远比他想象的要困难得多，教室破破烂烂，有的地方连电都没有，学生每天翻山越岭脚上的鞋子很多都是破的，学生们的家里也都家徒四壁，父母都外出打工，只有爷爷奶奶们为他们做早晚两顿饭，白天老人们还要去种地。当你直面贫困的时候，你的心马上就会变得非常柔软，邓飞于是开始了他的《免费午餐》计划，通过微博传递给他的记者朋友，明星朋友和企业界朋友，很快就募集了大量资金，第一所免费午餐学校顺利开餐了。邓飞定的标准是每个学生三元钱，三元钱在城市里可能什么都吃不到，可是在农村，如果就地购买新鲜蔬菜，孩子们还是可以吃上一顿热腾腾的饱饭和一个鸡蛋，这顿午饭甚至这顿饭超过了他们的早饭和晚饭，因为很多孩子家里连大米都吃不起，天天吃土豆和苞米面。开餐以后辍学的学生甚至读开始回校上课，还有的学生从外校转学过来，学生们舍不得吃那个鸡蛋，都不鸡蛋偷偷的揣起来，因为家里还有没上学的弟弟和妹妹，他们也吃不饱饭。免费午餐就这样一个一个学校，一个一个省份发展起来了，随着学校的增加，免费午餐也得到了各个方面的关注，制度一点一点的完善起来，组织系统也越来越健全。有了自己的办公室，有了自己的申请、审查、回访等制度，从一个项目已经迅速扩展成一个成型的基金会了。在这个过程中邓飞也经历了很多困难和曲折，遭遇了很多误解和责难，不过他都挺了过来，在这个过程中他一直在成长，是他看到了柔软的力量。是的中国社会现在面临太多太多的问题，社会中有太多太多的不公正，可是我们怎么办？作为一个记者以前靠的是揭露曝光批评，让阳光照进这些黑暗的角落，可是邓飞现在又发现了另一种改变的方法，那就是用柔软的力量去改变中国。在免费午餐项目启动一年多以后，国家就出台了覆盖全国贫困地区的贫困学生营养餐活动，每位学生每餐也是3元钱，每年投资160亿元。这项政策肯定是在免费午餐活动的推动下产生的，也是免费午餐活动的一个巨大的胜利，邓飞的目的就是通过自己的行动带动政府动起来，因为这本来就是政府应该做的事情。那么是不是邓飞就可以撤出了呢？很多地方的营养餐就是面包和牛奶，把牛奶送到那么偏远的地方，需要很长的时间，特别容易变质。这也是各地营养午餐问题频繁的关键，我以前看到的报道其实都是报道的营养午餐问题。邓飞的免费午餐一定是热餐，食物由当地解决，只要是提供面包牛奶的学校，免费午餐就撤出去，当然也可以和当地政府合作，免费午餐提供厨房设备，每餐政府出资1-2元，他们出资1-2元，来开展合作。合作的前提就是必须提供热餐。邓飞的目标是如果国家都能够给孩子们提供热餐，那么他们就可以撤出了。如果不能他可以做给政府看，给政府提供一个解决



## 《免费午餐：柔软改变中国》

的办法。看看怎么才能够把热餐做好。当然国家补助的还仅仅是贫困地区，其实在一些算不上贫困的欠发达地方，也仍然有一些个别学校，学生们吃不上午饭，比如海岛等等，只要有需要邓飞就会一直坚守着免费午餐。从免费午餐开始，邓飞又发起了贫困儿童大病保险，贫困学校光明计划，暖流工程，让候鸟飞，清洁水资源等多项公益活动。因为邓飞相信解决中国的问题，不仅仅要依靠强者的推动，还要使用柔软的力量，可是谁能够说邓飞不是一个强者呢！

16、我们都知道邓飞，那个做着免费午餐温暖的人，2013年11月止捐款达到7000万，项目惠及全国各地，这是一场全民公益的活动，学生、工人、农民、知识分子、企业家、社会名流、政府官员参加这次活动，这是这个时代深刻的变革的历史性时间，也揭示着中国当下各阶层涌动的社会变革的热情，互联网的出现，曾经颠覆者我们的沟通方式，将我们孤立在一个个袖珍的安全岛，我们只能在屏幕外，在那里传递些许祝福，今天我们在这个广泛的社交网络外重新找回那熟悉的凝聚力，贪官污吏无所遁形，社会的不公遇到我们的谴责，不幸的人得到我们的帮助，当一些事情凝聚在这里都会发生些许改变，也许我们翻开这本书，用最返璞归真的方式体会那种爱心，也许我们可以让更多的孩子免于饥饿，快乐的成长，或许，您未曾见过大山里那些贫苦孩子那双期盼眼睛，他们求学之路崎岖遥远，但却从未放弃过求知渴望。因为家庭贫困，路途遥远，午休时，小部分孩子带来地瓜或冷饭充饥，而绝大多数孩子在学校数年几乎从未吃过一顿午餐。他们的愿望很简单：不再啃着冰冷的地瓜充饥，不再强忍饥饿在课堂中熬过漫长的一天。或许，您曾经见过他们并关怀过他们，您必然更加深刻地感受到，作为幸福生活中的我们肩负一份应有之责任——帮助无助的孩子们。只需要您一个微笑，只需要您一声倡导，我们的爱和良善将犹如细小的水珠，变成涓流，最后汇聚成磅礴的江河，托起这些孩子的明天，这段经历或许只是我们人生中淡淡的一笔，但足以令我们终生骄傲。因为，我们将令这些国家花儿的未来从此不同，对于习惯了衣来伸手饭来张口的城市孩子来说，也许不屑一顾；但是在常年饿着肚皮上课的贫困山区儿童眼中，却是梦中佳肴。一些贫困山村学校厨房条件差、设施简陋。在政府加大教育投入的同时，也需要社会各界的共同参与，贫困山区儿童特别需要更多的特殊关爱。为了让孩子“吃好吃好”，更加营养，免费午餐计划开始启动，它致力于帮助因家庭贫困而没有钱享受营养午餐的学生，同时它致力于呼吁更多爱心企业和人士加入到活动中，通过社会捐助的力量，对一些贫困山区学校简陋的厨房条件予以改善。

17、作者的文笔自然是比不上大家的，但就算这本书算不得上是佳作，却绝对当得起一个‘好’字！毕竟，感情真挚朴实，令人见之动容，给人以一种温暖的力量。就好像是一直都在生活里散发的小光亮，让人感觉这个世界，还不是那么冰冷。可能是和作者过往的记者工作有关，这本书就是很明显的新闻纪实的风格。该煽情处有煽情，当务实处能务实。虽然文字方面，多少有点流水账的味道，毕竟作者以前写的是新闻纪实，而不是小说故事。不过整体结构布局前后呼应，详略有序，行文流畅。不是那种除了内容，文笔差劲到会怀疑这书到底是怎么出版的流行书。要说人啊，多少总会有点逆反的心理，跟制度啊体制啊对着干，这就迎合了一大部分人的逆反心理。要承认我也是有些佐罗性情的，所以看到了作者团队与当地政府斗智斗勇，也坚决要把事情做下去的决心与行动，就会感觉大快人心，酣畅淋漓。可以说，该书的前二分之一让我看的是心潮澎湃，只是后面就越看越觉得没有感觉，到了后三分之一不过是草草掠过。该怎么说呢？“每一个学校的孩子们，如果能吃得像乡干部一样好，我们国家就强大无比了。”私以为，全书说政府，唯有这句话才真正说到了点子上！只能说，这书中关于政府公益力度的渲染程度太大，种种给政府脸上涂金的行为，不免让我联想到了马云饱含酸楚说的那句：“我随时准备被招安。”呵呵，说的难听点儿，我相信政府的想法都是好的，毕竟他们是属于这个国家的政府，国家都折腾黄了，他们也就没戏了……但是落实到个人身上，就别指望了。私以为，政府能做的最好的一件事，就是“放手”。只要他们不插手，那么作为一个监督者，一个裁判员，无论是滞后还是迟钝都令人能够容忍。最怕的就是，那种明明自己慢，看到别人快还有脸埋怨别人太快的极品，……尤其是像时下的政府，总是研究研究再研究，要不便是上有政策下有对策。自己不去做，还不让别人去做，于是，当法理让位于人治，再好的本意也会在悄无声息中湮没。那天看了一本叫“安德的游戏”的外国科幻，貌似里面作者提出的理论是“唯爱与宽恕能够改变世界”。真心看得人肝疼，立时无语了。也许是国情不同吧，如果说老美讲究这一套来说还算有用，那是因为强者对弱势者的宽恕会成为美谈，但你见识过弱势者对强权者的宽恕吗？别再跟我谈什么“宽恕”了！如果说我还相信“爱”这种柔软的力量，确实有着能够改变世界的力量，但是“宽恕”这种东西……呵呵了。话说，我们宽恕的还少吗？都现代社会多少年了，我们中国的老百姓，还在和那些当官的玩儿“一二三，木头人”的把戏，跟着官员的指挥棒起舞。只能说，中国的老百姓是世界上最好糊弄

## 《免费午餐：柔软改变中国》

的老百姓，或许是被压迫的太久太久了，他们甚至已经习惯了这种“被牺牲”的牺牲奉献。所以，你做官的可以贪可以拿可以卡可以挪用公款，但是，只要还做了点实事儿，只要真的能有好处在老百姓的头上，其余的，没几个会在乎。反正，——我们“宽恕”了贪官，认为伸伸手无所谓，只要还能办事儿就行！——我们“宽恕”了家庭暴力，认为那都是别人的家事儿，再说总会改了的！——我们“宽恕”了自私，只因为诬陷者本身各有隐衷，还天真的认为人不至于坏成那个地步！……我们“宽恕”了太多太多不该宽恕的！而正是这种名为“宽恕”的不作为，令施者得以逍遥无碍，令受者彷徨无措，令知者愤怒又悲哀。可见，宽恕这种东西，在中国的土地上是不适宜的，根本没有市场。我从不认同宽恕就等同于忍耐，因为宽恕是强者才有资格使用的仁慈；而弱者若提宽恕，不过是图惹人笑罢了。当然，虽然我不认同宽恕的力量，可我也绝不赞同暴力的反抗。暴力只能带来破坏，而不会是改变，亢奋之后徒留下一片疮痍。所以，以前是越穷越革命，现在是越不公越变革。一直相信，爱与美的力量。相信着，唯有这二者才能在不破坏的基础上改变这个世界。因为爱，是柔软又坚强的力量，它有持续性；而美是会令人珍惜的，只要有了珍惜的感情，就会为了这份珍惜而改变。貌似以前看过的哲理故事，讲的是一束花怎样改变了某个流浪汉。一个醉酒的流浪汉收到了束卖不出去的花，回到住的地方刷了个空酒瓶把花装上了。感觉放在窗台上的瓶子和花是那么的美，但是窗台很脏，于是他擦了窗台顺便擦亮了窗子。再然后，他发现干净的窗子和窗台和这个肮脏的房间是那么的违和，于是他收拾干净了房子。再然后，他发现这个干净房子里唯一不协调的就是脏兮兮的自己，他把自己打理的干干净净。第一次神志清楚而不是醉醺醺的，来到那个花店老板面前的时候，他简直认不出他是那个落魄的流浪汉了，于是，他有了一份工作，重新站了起来，再次为人。因为‘美’，他‘爱’这束鲜花，因为‘爱’，他渴望变得更好。人可以贫穷，但是不能没有志气，不能没有自尊。脏乱差，会让人丧失自尊感，让人堕落；而干净整齐美好，也是一种力量，是令人振奋，令人向上的。因为自尊自爱，终于有了身而为人的觉悟，所以，故事里的流浪汉有了一个圆满的结局。无论是严明的领导者，最先进的科学，还是强干的团队，因为利益聚集起来的，也会因为利益而离散。理想再怎样美好，但生存才是首要的。而只有怀抱着最真，最深切的爱，才能令人保持着永不熄灭的热情，所以，一切的一切，都及不上这种最难以捉摸的力量，而这种力量，才是一切的基础。只有爱，才能使人强大。使人常有永不熄灭的热情和动力，拥有着力量的人，也许会被击败，但是永远不会倒下。感谢此书带给我的正能量。又及，希望与作者共勉，为了柔软的力量，愿不忘初心，唯如此，方得始终——

18、在图书馆的读书日活动中花了一个下午读的这本书。封面很动人。整本书的内容可以先看做是对免费午餐行动从开启至今的一个梳理概括，当然我相信一本书的内容是无法囊括所有的，一定还有许许多多或坎坷或动人的故事，但这也不妨碍我们借着这本书一窥免费午餐这一伟大的行动。书名中的“柔软”一词在书中出现是因为作者发起免费午餐行动之后提供资源提供帮助提供捐款等应者众多，这让作者看到国人的“柔软”，其实我看书的时候也觉得特别感动，当看到书中描述的国人对公益的热心时，其实也是数度湿润眼眶。我想这样的柔软应该是对一个公益践行者极好的回馈。不得不说的还有作者说到的肉唐僧等人对免费午餐的建议与异议，很欣赏邓飞接受批评并且虚心听取意见的做法，也欣赏当涉及到人身攻击时他的义正言辞，从摘录的微博文上可以看出作者的虚心求教与不卑不亢，这是现今微博V们应该学习的地方吧。再者，书中谈到的子贡赎人的故事，引用百度百科的解释如下：鲁国有一道律法——凡是有见到鲁国人在他国沦为奴隶者，自己垫钱将其赎回，可从鲁国领取赏金报酬。很多被人当做牛马使唤的鲁国人奴隶因此而获救。子贡也赎回了一个鲁国人，却不去接受赏金，鲁国上下听说这件事后纷纷称赞他重义轻财。子贡也觉做了善事而不求财物回报是更高的善举，因此十分得意。他的老师孔子听说了这个消息，却十分生气，对子贡说：“你作这件事实在愚蠢啊！”子贡既委屈又疑惑，不懂孔子为何骂他。孔子说：“你仍然不明白道理啊。你只看到了现在，却看不到未来。只看到了眼前方寸，却看不清大局整体。让我来告诉你失误之处吧。鲁国人被人赎回，赎人者领取应得的酬报，这是平衡的规矩道理。奴隶获救，救人者也被人称赞，也能得到应得的酬劳。现在你把它打破了，日后人们赎回奴隶，若领取赏金，可能会受到别人的嘲笑，被当做贪财之人。若不领取赏金，虽然会得到称赞，但却会白白蒙受金钱损失，鲁国富翁少，平民多，许多平民是难以承担这些损失的。这么一来，救了奴隶后，要么被人嘲笑，要么自己蒙受损失。长此下去，大家恐怕都会故意对受苦的奴隶视而不见，谁愿意再去救人呢？说到这个故事主要跟公益团队运行的开支问题有关，似乎做公益的人就不应该坐飞机不应该住条件好一点的酒店就不应该吃好一点儿的伙食，有时候我们心疼团队的开支甚至自己倒贴钱进去，不是说这样不可以，只是这样很可能会给其他公益团队造成

## 《免费午餐：柔软改变中国》

压力“他们团队花了这么少的钱，你们就不应该花这么多”等等，最初的好意其实不利于整个公益事业的健康发展。应该让国人了解“公益需要钱，需要不少钱”，这句话我是十分同意的。当然，得有相应的措施保障这不会成为部分人以公益之名行贪污之实的借口，选择第三方会计机构以及定期公开财政性状况都不失为方法。另外，个人也觉得儿童就餐，健康等问题单靠公益组织以及民间力量无法根本解决，最重要的还是国家力量，更何况国家本来也有这个义务解决这样的问题，所以始终认为社会力量联合国家力量才是最有力的办法，利用国家强大的资金实力，结合社会组织的行动力，辅之以第三方监督机构，这样的力量会强大许多。最后，为作者以及他的团队的赤子之心打动，希望中国的公益事业能有更好的发展。

19、这并不是是一本叙述性高的、闲暇无事拿来一读的休闲读物，而是一本值得我们深思的作品。邓飞是当之无愧的热血汉子，之前的他用一腔热血去针砭时事、揭露社会不公与黑暗，如今，他转化这股江湖豪气为柔情，用公益改变社会。通读此书，读者可以明显感受他身上从未被时间磨损的激情澎湃以及对社会底层人民的悲悯情怀，最难能可贵的是，他从未把伤感或悲悯停留在纸上或者心里，而是身体力行，用实际行动去改善那些他不能容忍的现象与瞬间。值得庆幸的是，邓飞现象不再是唯一，越来越多的民众加入公益的团队，用微薄力量美化中国，让点滴公益改变我们的未来。

20、读到第12页的时候，我想，一直以来我都未曾意识到，笔的力量有多强大、文字的力量有多强大、信息传播的力量有多强大，这些，如果好好利用的话，可以做什么？可以做多少？邓飞先生的经历在一方面回答了这两个问题，这本书总是让我想到，邓飞先生的笔好像一把宝剑，他是手握宝剑的将军，吸引了一大群有血性又志趣相投的人，他们为饥肠辘辘的孩子带来食物的温暖，而食物的温暖，总会给人带来无限的希望。读到沙坝小学第一次吃到免费午餐的时候，眼泪差点掉下来。无论在什么时代，人们总是会有贫穷和富有的人，世间的一切也没有什么公平可言，你生在这里或那里，并不能选择，若是公平，也不需要选择了。可是有时候我们可以选择自己要做什么。记得小时候看到过一个小故事，好像是沙滩上有很多快要死掉的鱼，一个人，一条一条地把他们扔到海里，有人对他说，你这样做没用的，你救不了所有的鱼。那个人说，没关系，我可以救这一条，他往海里扔了一条鱼，还有这一条，接着。他又往海里仍了一条鱼……沙坝小学的第一顿免费午餐，也许不能解决所有学生的午餐问题，但是在那一天，那个中午，那个小学，他们吃到了热乎乎的午餐，他们还偷偷藏了一个鸡蛋，准备带给弟弟妹妹。而无论未来怎样，那天的孩子们都吃饱了，这对于那天的那些孩子真实而有意义。当邓飞先生选择去做这件事的时候，他和他的伙伴们亲手为这些在不公的环境下成长的孩子，创造乐于属于他们自己的公平，因为每个孩子，都有吃饭的权利。将军和它的袍泽创建了美好的开端，可是随着越来越多的胜利，问题也随之而来，要驾驭借助信息和媒体之势成长起来的力量，就要不惧这种力量相应的烈性。红十字的风波、小人的栽赃，本为善意却偏激了的质疑和指责，所有的这些，都需要智慧去面对。不过他们成功了，所有攻讦的作用就是，让他们成长得更好！他们当然还会遇到新的问题，或者贪污腐败这种更大的猛兽，可是，请继续下去吧，没有哪个时代会真的没有腐败，可是你们多做一天，孩子们就多吃饱一天，能不能解决所有和能解决多久都没有关系，做一点，就有一点的意义。另外一个感触就是，站在更高的位置的人们，会拥有更大的力量去帮助别人。这件事情是真的。无论是明星还是商贾，做公益，总是会有褒有贬，即使是出于真心，也有会遭到揶揄的时候，可是那并不重要，出于什么目的都不重要，重要的是，孩子们真的得到帮助的那个结果。从想帮助孩子们这份简单的心意中，人们想得到什么都不重要，或者无端背负了什么也请不要在意，只要孩子们真的吃上热乎乎的午饭就够了，对吧？达者的力量，穷者的力量，无数的力量汇集成涓涓的河流，里面流动的是人们善良温暖的心意。若有心意，平凡如你我，也可以做到更多。

21、----读《免费午餐：柔软改变中国》文/静亦调查记者出身的湖南人邓飞，做公益最初的动力只是一名父亲的悲悯之心。他坦言因为自己来自社会底层，也有一个女儿，所以对同样来自底层孩子的生存状态特别感同身受。自打发起第一个广受社会各界关注的公益行动“微博打拐”后，邓飞在公益之路上变得愈发不可收拾。“免费午餐”是他启动的第二个微公益项目。究其原因由是邓飞去贵州乡村调查时，看到因撤村并校而只能饿着肚子上课的留守儿童，引发其内心极大的触动，于是下决心要帮助孩子们免于饥饿，为他们发育的身体获取基本的营养公平。当初邓飞及另外两个发起人凭着一腔的热血，和最初凑齐的2万元钱，几经周折，最终选在黔西县沙坝小学建起第一个免费的简易食堂。午餐很简单，但孩子们却异常开心，这让他们看到成功的希望。于是就有了2011年的4月2日，邓飞与500名记者同行在微博上发起了“中国乡村儿童免费午餐”活动。号召捐出3块钱，让一个孩子吃上一份免费的午餐。而一场如滚雪球般的全民公益慈善大潮也由此掀起。两年后的今天，邓飞用纪实报告的形

## 《免费午餐：柔软改变中国》

式将“免费午餐”行动开展以来的每个瞬间都汇集到这本书里，这既是工作总结，也是前景展望，更是一份行动参考，即给所有想投身于民间慈善事业的人一个参考。因为只要翻开这本书，就可以看到记者、艺人、小职员、基层公务员、大学生、企业家等数不清的志愿者，他们坚持了两年在做的这件事，期间发生了什么，经历了什么，收获了什么，又奇迹般地改变了什么！在这本书中，不时会看到有这样的数字：截止到2013年11月，全国参与人数突破千万；募集善款超过7000多万元；项目惠及全国18个省市自治区，328所学校，累计受益学生7万余名；提供了超过1000万人次的午餐；并最终推动国家确立并实施每年至少投入160亿元，用来改善乡村儿童营养。毋庸置疑，中国的慈善公益事业离现代化、规范化还有相当的距离，与社会经济发展阶段相匹配的慈善体系缺失，直接导致行业乱象丛生，频繁曝出的公益丑闻又每每令公众产生疑惑。而慈善这种本该就是来自民间的行为，却在当下中国人的眼中，变成了由政府牵头、成功人士及企业参加的一场道德竞赛，谁捐的钱多，谁的境界就越高。邓飞和他的团队在两年中只能摸着石头过河，在不断地试错纠错中前行。不可否认，他们在行动最初的推进过程中，曾遭遇到一些地方官员的不满和阻碍，但随着项目覆盖范围的扩大，更多的人却是从怀疑、惊讶，逐渐转变为支持，进而积极参与其中。邓飞曾说“我们没有私利，所以敢于最大限度地公开透明”。他甚至书中毫不避讳提到曾经走过的那些弯路，曾经遭受的责骂和抹黑。但他和他的团队一直坚持着走到现在。他们制定并遵循着“因地制宜建厨房，就地取材做午餐，家长乡亲来参与，公开透明可监督”的标准和原则，通过全国志愿者投票选举核心人员组建执行委员会，以负责重大事项的决策。而正是这种自下而上的，简单透明、稳定和实用的质量控制体系，确保了每一个免费食堂运作的公正公开透明。单就这一点来说，邓飞和他所倡导的“免费午餐”模式的成功，在为探索中国的公益慈善事业如何走规范化、可持续发展正路，如何确保每一个公益项目朝着专业、透明、高效的方向走下去，无疑起到了巨大的示范效应和积极的推动作用。更令人欣喜的是，以“免费午餐”为代表的微公益模式的成功运营，也让政府看到互联网高速发达的今天，新媒体正开始帮助民间重新找回凝聚力。而这种看似柔和的力量，不仅激活了无数人的良善，洗涤了都市人蒙尘已久的心灵，而且正以温和的方式促成政府与民间力量的某种协同共治，从而实现更大范围内的良性互动。2011年10月，国务院正式启动“全国农村义务教育学生营养改善计划”，确定每年至少投入160亿元，用于改善680个最贫困县乡村儿童营养。毫无疑问，是这项计划让这场全民公益行动最终成为了网络时代中国社会深刻变革的一个标志性事件。这几年，邓飞和他的伙伴在公益的道路上走的不容易，但是，要保持住志愿者那份执著的精神更不容易。幸运的是，随着国家力量的大规模介入，这个高速成长，覆盖全国的民间慈善团队正在邓飞的带领下，在朝着职业化管理目标迈进的同时，将继续整合多个儿童公益项目，为6100万留守儿童提供一个安全、健康、公平的成长环境。邓飞说得好，中国不缺少写字的人，缺少行动者，于是，他选择做一个“行动者”。而我们也会看到，当无数微小的力量透过网络汇聚到一点，一切必将为之改变。谨以此文向邓飞和他的伙伴们致敬！

22、我想起龙应台的那句话：“太疼的伤口，你不敢去碰触；太深的忧伤，你不敢去安慰；太残酷的残酷，有时候，你不敢去注视。”山区孩子的生活如何如何艰苦，我们也只是知道“很艰苦”这些个标签而已。毕竟离我们的生活太远，他是社会的一块疤，但没长在我们身上。选择性忘记吧，毕竟，不管我事。捐款，从来就只是捐款，也不是到飞到哪里去了。大家应该都捐了不少钱了吧？怎么破烂的山区学校还是破烂的山区学校，完全没有什么改善的呢？爱心社团或许是不缺，我不知道为什么大学生总有一股去支教啊，去支援山区的热情。有热情当然好，但似乎有一种词叫做“自利性公益”，并非真心为了山区，为了孩子，更多其实是为了自己感觉良好罢了。短期跑去山区“闲游”一段时间，顺便教教书，发个朋友圈说：“山区孩子真的好苦哦。”，毕业时还能往履历表上写上一项支教经历，看着真是内心满足。但孩子们呢？你来之前，你走之后，有什么改变吗？倒是心里有一块被挖空了，明明是信任的老师，我把心都托付给你了一部分，你怎么就给带走了。那么，来点实质性的好不好？来一间不用担心风吹雨打的教室，好不好？来一个愿意一直陪着我们的老师，行吗？我想真正被改变一生，外面的繁花似锦，我也渴望着，能让我有翅膀去吗？邓飞说：“行。”于是他开始发动自己的媒体力量，联合500名记者，一起发动了“免费午餐”计划，立志解决孩子们每天中午的午餐问题。这本书，讲得就是这样一个故事。“免费午餐计划”和所有之前的慈善计划都不同，邓飞几乎是想尽办法，让计划无论从任何方面来看，都是值得信任的，真是算是做到了账务的完全公开。慈善是个技术活，稍有不慎，落得个红十字会的下场，那就是完全崩盘。但慈善非一日之激情，要想真正改变，得有长时间的发展。邓飞想法总结出一套“免费午餐”的模型，再来人想做慈善，套用，就可以了。而同时，他还得和不够民智的国民斗争。大家对慈善一直只是抱着一腔热血，但有不懂，什么才是

## 《免费午餐：柔软改变中国》

技术化的慈善。所谓“慈善恐怖主义”，总以“至高的道德标准”去要求慈善者不能有任何缺点”。账务公开后，甚至有人对合理的行政开销都在死磕，觉得你们做慈善，就不该做飞机，不该做卧铺，大有“不如你们走着去”的感觉。“邓飞知道，他得回应，不能让以后做慈善的人还会受到这样无谓的批评，于是他在书中写到：“道德的目的，并不是要所有人毫不利己，专门利人，而是乐于坐无损于己但却有利于人的好事。公益需要细水长流，需要免于牺牲，不能被高尚绑架和摧毁。我们的初衷是为了帮助乡村孩子免于饥饿，而不是为了证明我们多么廉洁和节省，把应该报销的正常支出往自己肚子里吞。”邓飞还不止步于这样，他又开始推广了旨在改善贫困山区学童就医情况的“大病医保”，帮助募集基本生活物资的“暖流计划”，还有女童保护等等。所有计划，都有一个目标，孩子们，生活好点了吗？有时候，我们总是在抱怨自己的能量有限，但是现在来看，我们其实是都有力量的，但问题是在我们，根本没想去走在路上？我们当然没有邓飞那样的资源，很快能借用自己调查记者的影响力，打响媒体的轰动。但我们，应该也有能做的事情吧？可还有一句话，知易行难。

23、柔软的力量——评《柔软改变中国》文/齐祺前几天收到邓飞的一本签名书《柔软改变中国》，封面将我深深吸引，是杨抒怀的一个摄影作品——一个嘴角和脸上还未擦去米粒的孩子眼睛直视前方。这个孩子在期盼什么？我带着这样的疑惑，打开书，认真的读下去。从这本书中，读懂了这个孩子在期盼什么。确切的说不只是这个孩子在期盼什么，而是一群这样的孩子期盼什么。他们没有奢求多么好的午餐，只是希望能够吃饱、吃一顿热乎的午餐。正是这样的期盼让邓飞看在眼里，深深地触动心灵深处。于是他发起了一个公益项目——“免费午餐”。这本书，正如他说“邓飞向您汇报”。这本书分为7部分：青之末、泉涌微澜、熔金淬火、柔软力量、国家行动、协同治理、未来的眼睛。从这本书中，我们能够读到邓飞是为什么要发起免费午餐、怎么发起免费午餐、如何坚守免费午餐。这三个问题看似很简单，实际操作起来却是如此艰难。第一个免费午餐的试点资金才2万元，但是根据沙坝小学资金预算表，第一个月就需要将近5万元，也就是说，这样也就能维持两个星期！办法总比困难多。与其说办法多，倒不如说是中国的爱心多。为了能够获得合法公募权，去挂靠到国家基金会。在极有可能数月或者一年的时间才能办好的手续，却一路绿灯，在极短的时间内就办成了。随后，开了官方微博和公共募捐账号。500多名记者和编辑开始守望相助“免费午餐”。作为一个公益项目，最难筹集的就是资金。国家不可能每个项目都做得尽善尽美，因此这些只能靠发起人和守望者一起努力。邓飞，作为一名资深的调查记者。深知道社会中最能够提供保障的阶层，于是，他发动起中国最柔软的力量一起加入。大学生志愿者们加入了进来，每个省，每个市，凡是只要有大学的地方就有志愿者的加入。紧接着微博博友也都参与进来，为之奉献着自己的绵薄之力。截至2013年11月，“免费午餐”公益项目共募款超过7000万元，项目涉及328所学校。而这些数据，真是中国最柔软的力量所给予的。链接地址：<http://data.chinaxwcb.com/epaper2014/epaper/d5716/d7b/201402/42029.html>

24、一月的结束，预示着在“免费午餐”凉饭团（凉山彝族自治州免费午餐团队的简称）志愿者活动的结束。突然而至的寒冷天气，让我陷入无措，但回忆起这三年多的经历是很温暖的，借着这份温暖，手在键盘上来回摸索，也没有那么僵硬了。这篇文章，一来作为总结回顾，二来作为老大邓飞的书《免费午餐：柔软改变中国》迟来的书评，以亲身实践，读懂这本柔软的书。初次接触“免费午餐”，是2011年底在习蔓空间的日志里，写着正在招募志愿者，那时对“免费午餐”毫无了解，凭着莫名的悸动填写了表格，后来在杏子的回复里知道自己成为了凉饭团的一员，在这之后，才开始了解“免费午餐”到底是一个什么组织。“免费午餐”是由邓飞等500多名记者，国内数十家主流媒体，联合中国社会福利基金会发起免费午餐基金公募计划，倡议每天捐款3元为贫困学童提供免费午餐。凉饭团志愿者直接对接的学校便是凉山彝族自治州内的学校，三年多的时间，我前后负责对接过五所小学，分别是西昌市川兴镇金新小学，普格县螺髻山乡波洛坪村小学，美姑县峨曲古学区龙门乡哈古村小，美姑县四基觉村小，昭觉县瓦姑村小。我主要负责在新浪微博上核对学校每天公示的信息，包括菜单（名称、数量、单价），应到人数，实到营养计划人数，实到免费午餐人数等内容，如果学校负责老师未按要求公示相关内容，还需和老师交流，落实每日的信息。通过这些信息，完成表格填写，核算费用，将表格发送到驻地志愿者负责人手中，他们会进行下一步的核对和落实。期间对接的老师，有两位至今保持着联系，一位老师于去年结婚，一位老师已调入教育局，他们兢兢业业，从未在我这里表达过任何怨言，总是说我们辛苦了。很多朋友私下问我，是不是这些孩子的午餐真的才3元钱，3元钱到底能吃什么。是的，孩子们每餐的均值就是3元，拿美姑县四基觉村小为例，2012年11月1日到17日，人均3.3元每餐，12月17日至21日，人均2.38元每餐，学校会根据餐标及时调整学生的饮食标准，一般以周为单位。但因地理环境、交通状况等多种因素的影响，学生每天中午吃的都大同小异，一菜

## 《免费午餐：柔软改变中国》

一汤，如：卷心菜回锅肉，卷心菜汤，米饭；猪肉烧豆腐，卷心菜汤，米饭；酸菜土豆汤，煮鸡蛋，米饭；红烧土豆，煮鸡蛋，米饭。在每天三元的免费午餐之外，因暖流计划，学校有时候会收到外界爱心人士捐助的物质，这些物品的到来，往往令学生们感到异常开心。记得歌手阿信和曲婉婷曾去学校看过孩子们，也给孩子们带去了很多欢乐。还有一个问题，很多朋友在问我，志愿者真的没有工资嘛？是的，非全职的志愿者没有任何工资。如果要问我们得到了什么，除了爱，除了想为家乡做点力所能及的事，就是每年会收到“免费午餐”邮寄的明信片一张，上面写了感谢。当然，一些优秀的志愿者还会收到台历一本，优秀志愿者证书一本，在2013年，老大邓飞签名送的《免费午餐：柔软改变中国》一本。三年多的时间里，我参加过三次志愿者聚会，一次是惴惴姐组织的，AA制；一次是刀刀组织的，刀刀自掏腰包请的客；一次是惴惴姐和习蔓在锦里组织的，AA制。志愿者聚会和其他聚会不同的是，你会觉得很轻松，和这些朋友在一起，很简单，很舒服。诸多志愿者中，接触比较多的有习蔓、惴惴姐，思宏，春燕，牟阳，刀刀。习蔓暂不多笔，我们相交近十年，她属于那种总带给别人很多温暖的女孩子。惴惴姐我们都在成都，相聚很多次，大姐姐一般的周到细心，去年春节前见面，她送了我一本很精致的笔记本，现在上面已经记满了我的各种心事，扉页我用蓝色的笔写着，惴惴姐赠送。思宏的眼里充满了美好，只言片语，诗意盎然，并且是个非常重情义的人。之前答应帮朋友的朋友写个品牌故事，后来忘了，在临交前实在来不及，便请求思宏帮助，他那时在外地旅游，在客栈里忙活到半夜，帮我写了上万字的稿子，第一个故事不满意，又写了第二个故事。他在大学毕业前，给我寄了一张苏州园林的明信片，上面写：“认识你之后，对我来说真的就像开辟了对人认识的又一种看法，虽然对你了解仍就甚少，但是有一种气质的吸引力吧”。明信片整页写满了字，我对他的好感又增加了很多，他做事认真，做人真诚，总是给人带去美感。今年他家里发生了重大的事，愿他能够勇敢的挺过来，好人好运。春燕是负责我们组的组长，之前写过关于她的爱情故事，希望七年后再次遇见的他们，能够善始善终，收获如初的幸福美好。牟阳是后来小组的组长，阳光大男孩，某段时光，遭遇爱情困惑的他，茫然无措，给我讲了他的故事，我说他是个温暖的人，他问是麽，第一次有人这么评价他，我说是的，温暖的人总会遇到温暖的人，希望他不要被曾经的伤害而失去信心，带着初心迎接自己的爱情。刀刀是全职志愿者之一，聚会后我们一起走的，作为路痴的我，虽然绕了很多弯路，但还是将他安全的送到酒店门口。一路上我们聊了很多，关于志愿者，公益，前途，未来……这群可爱的志愿者，丰富了我的生活，让我的内心更加柔软起来。因为亲身参与了，所以在读《免费午餐：柔软改变中国》时会有很强的认同感，那些故事，就像发生在自己身边一样，那些人也是自己所知道的。邓飞在书里写：“大安法师问我，为什么要做免费午餐？我说，是不忍。他再问，为什么不忍？我想了想，说我不知道，或是天性。见人有苦，心有恻隐，人皆有之吧。”而我，多了一份归属，因来自那片土地，是那片土地滋养了我，报恩不需等到大福大贵时，爱着那里，你的心就总是牵挂着那里。免费午餐，因爱而生，在此感谢所有为我们付出的你们，谢谢！

25、免费午餐：柔软改变中国——揭示当下中国各阶层涌动的社会变革热情 邓飞 华文出版社 2014  
，1P3 截止到2013年10月，累计募捐7000万元，开餐学校328所，覆盖全国18个地区，累计受益人数78，721人，滚起了一个巨大的民意雪球，并推动国家累计投入400亿元资金，并每年投入160亿元改善乡村孩子营养，深刻改变中国乡村教育格局，被业界评价为“中国慈善史上绝无仅有的奇迹”。P22-23 微博就是我们自己的私人媒体，给我们带来了前所未有的言论空间，更联合人们形成一些崭新的力量，另一切变得有可能。P25 微博，，，极大提升了一个记者甚至一个普通公民的能力：快速而大规模地传播信息，展现真相，聚集愤怒力量形成一个强大的压力集团，压迫令改变快速发生。P50-51 《人民日报》发表评论《“免费午餐”期待政府接棒》，指出“免费午餐”背后隐含着营养权这项基本的权利，它与生命健康权息息相关，也关乎社会公平公正，长远发展。提供物质上，经济上的支持，提供保障这一权利的法律程序和服务，本是政府应尽之责。P56 微公益包括两重含义，一是微薄的公益传播，二是勿以善小而不为，人人可参与的公益模式。新媒体与微公益共生，为慈善回归民间、保障公民自由选择参与公益活动并行行使监督的权利创造了可能性。新媒体的伟大力量令人看到了中国公益新时代的曙光。——徐永光《走过多事之秋，未来喜忧参半》2012年12月P58 -59 7名管委会成员有6名志愿者，天南海北，也没有办公室，我们一直借助各类互联网工具实现有效协作。我们建立两个QQ群，一个是办公群，集中管委会和秘书处的骨干伙伴，另一个则是核心群，集中全国各省主要志愿者报名参与，则按照他们的优势和意愿，分给各部门或者各省群。后来，微信出现了，发图片、视频对话等功能更加强大，我们则搬家到了微信群。“群”是一个摊开和扁平的方式，大家都在里面，从不同的家督展开交流，群策群力，迅速可以实现联合。需要解决一个什么问题，群的管理员将问

## 《免费午餐：柔软改变中国》

题放进群里，展开讨论。虽然是讨论，那就会有争吵，直言不讳甚至或有激烈，这让一些新加入的伙伴感觉惊恐——在他们看来，公益组织应该是温情脉脉，人人都应该谦和礼让，个个都是文质彬彬，怎么经常吵架呢？我对他们说，志愿者来自不同区域，各有视角和知识，平等自由，在讨论和决定一个事情时，有不同意见发生争吵，这是很正常的，我们还要设置规则鼓励辩论——公开而充分的讨论，会帮助一个事情的事实部分变得清晰精准，也将让我们看见更多方面和可能性，谋求更稳妥的解决方案。“免费午餐”的全部行动没有秘密，一切信息都可以摊开透明，无边界自由流通。一些需要固定讨论和表决的事情，在两个QQ群建立的群邮件中公开，让大家看见和参与。管委会也是在众目睽睽之下，行使投票权完成公开表决。P62 源于微博，在互联网上实现远程协作，全程展示行动和成果，并用集群的组织方式来推动一场庞大的公益行动，我们走在了前面。P69 因为微博，信息可以自由充分流通，令中国公益变局激荡，官办慈善垄断格局被一举打破民间公益蓬勃发展。未来，必将是官民的协同治理，民间公益促进官方慈善进步，官办慈善多年积淀也可以帮助民间公益，多方并存，合力推动中国进步。P143 微博帮助民间获取一种前所未有的能力，用微博快速集合人财物，就可以去执行某个事务，政府变得不再那么令人依赖。换句话说，政府你不来，也无妨，民间可以自己积累、行动和建设，也可以令改变大规模放生。事实上，政府在一场声势浩大的民间公益活动面前开足马力，他们需要表现自己的存在，需要证明他在为人民服务，他需要投身进来，收获人心和掌声。如此，我们就可以温和、温暖而富有效率地解决一个社会问题。王振耀老师提炼了六个字送给我：合作、建设、进步。P158 “公益对中国最大的贡献，不只解决一个个具体的社会问题，更是在解决社会问题的过程中接受公共教育和公共训练，尝试民间自立和社会自治，用这种方法让中国变得更好”。——何道峰P159 “协同治理”聚焦于建立、指导、促进、运行和监督跨部门的组织安排和整个过程。尽管协同治理很少明确要求政府放权，但它必然导致事实上的权力分享，从联合决策、资源共享到包括投资回报保证在内的责任共担以及公共决策制定中的公民参与”。——邓穗欣等《理性选择视角下的协同治理》摘录P232 微博如何改变中国？我（邓飞）的理解是：一、弱者更多可能获助，善良成为习惯。二、人民获自由表达机会，形成大小压力集团，监督和敲打公权力和商业权力，令丑恶收敛。三、碎片化的人民可以实现集结，一同动手建设，更有效牵引政府良治。四、信息快速流通，共识渐成，社会基本面成长良好，准备进一步的变革。欣喜的是，我们现在又有了微信。它可以打字、对讲和视频，建立一个微信群，每一个人都可以拉人进群，持续接力滚动，堪称“合作神器”，极大提升组织力和执行力。对我来说，微博是一片大海，是陌生人社会，我们发出倡导收获各类资源；而微信是一个加工厂，我把志同道合者拉进微信群，变成伙伴落实合作，帮助我们细致加工。P234 社交媒体、移动互联网和政府开始开放社会，一个个历史拐点风云际会，中国获得了一个绝好的变革机会，我们不能失去这个机会。P238 我们正在开创一场伟大的微公益，继续探寻如何提供条件把普通的人，聚合在一起，发生巨大变革，我称为“合聚变”。这些条件中，有爱、使命和价值观，有集群式的社会动员，还要有一整套的专业组织治理，发现、激活和科学发掘每一个人的内心力量，我们就获得一个澎湃的能量场。

26、以善养善，爱自生爱 是在电视新闻上知道“免费午餐”这回事的。新闻中孩子们简陋的生活、学习条件，期盼的眼神，绞痛人心。慨叹于善行之余，特别想了解这一善行的始末和细节，新闻毕竟只是约略的叙述。这本《免费午餐：柔软改变中国》给了我机会。读了书才知道，当许多人只是使用微博展示自我，了解资讯，联络朋友时，邓飞如何利用微博这种新媒体的力量催生并达成了“免费午餐”这一善行。在邓飞眼里，微博就是一种私人媒体，为人们带来前所未有的言论空间，并且能快速而大规模地传播信息，展现真相，聚集愤怒力量形成一个强大压力集团，压迫令改变快速发生。微博蕴含着更伟大的价值——它不只推动信息流通，更可以联合各界采取有效行动，完成一个任务。而之前，人民如同一地碎玻璃，无法相互拼接形成合力。尤其是在微博打拐事件和宜黄事件后，邓飞意识柔软的力量，比愤怒的力量更富张力，更加宽广磅礴，于是更善加利用微博这种新媒体力量，在微博上把“免费午餐”这个主题抛出来，展现贫困山区儿童的饥饿困境，引起社会广泛关注，再通过微博连接传统媒体，进行持续而深度的报道，成为一个全民议题，进而完成一种微妙的社会改变。正如邓飞所言，不管高居庙堂者，还是贩夫走卒，他们心里都有爱和良善，激活它们，汇集起来便是一股巨大能量。事实上，中国人不缺乏良善，缺的只是一件将它们聚集的工具。而微博解决了这个问题。爱和善良，似乎是邓飞找到的一把新钥匙，为大规模的社会改变找到了新的可能性。而孩子是中国人最大的公约数，对孩子的爱可以联合所有阶层和几乎所有国人。当邓飞辗转僻远山区时，遭遇阻拦和挫折时，他一直坚信，以善养善，爱自生爱，这些受“免费午餐”助益的孩子们身

## 《免费午餐：柔软改变中国》

受了民间社会的哺育，也必将成为新的酵母，催生新的力量，进一步推动中国社会成长。我们付出的或许只是一点点，但亿万个一点点的付出便能汇聚成爱的汪洋，涌动人间。爱是我们的成人礼。同样，它也将帮助这个命运多舛的国家成长，帮助日渐麻木迟钝的社会躯体，重新醒来、行走、呼吸。

27、刚看完飞哥的经历和思考，以及总结，倍受鼓舞，也引起自己的深刻反思，自己和飞哥之间还差得太远，需要学习的地方还很多。公益是可以改变我们自己周围的环境的，关键要看你自己怎么做，以一种什么样的心态去做。感谢飞哥这本书，让所有做公益的人都少走很多弯路。

28、这是我在2014年完整看过的第一本书，说实话看过这本书之后，我真的是感慨颇多，感动颇多，敬佩颇多。我是一名乡村教师，我深知孩子们午餐的困难，每天中午，许多的孩子就会拿着父母交给的三、四元钱到附近的摊点随便买点什么，就算一顿了，有的几乎没吃过热乎的汤饭。心疼于孩子们的遭遇，可是那又有什么办法呢？孩子们的家离学校较远，很多人就不愿将时间浪费在路上了，就算离家较近，可是又有什么用呢？他们的父母或外出打工，或又下地干活了，根本没有人来顾得上他们。像我们这样一个小乡镇上的学校都是如此，可以想象得到贫困山区孩子们遭遇的更大的生活困难，真的感受到让孩子们吃上一顿热乎乎的午餐是多么的重要。现在这些地方的孩子不仅能吃上午餐了，而且还是免费的，真的很感动邓飞老师带领着他的团队做了一件这样功德无量的事情，能够实现在短短的两年多的时间内募款超过7000万，项目惠及全国18个省市自治区，328所学校，7万余名学生，就连政府也在这样的公益活动之中感受到了自己应尽的义务，承诺拿出160亿元来举办学生营养餐行动，这需要的该是多大的力量才能完成？可是这汇聚成的巨大力量竟来自于许多的像你我一样的普通人，在网络时代我们都可以足不出户就尽可能的完成一份爱心之旅。当然，做事情，尤其是做好事就没有不被人所指指点点的，很多的人都会本能的想象邓飞发起项目的私心和违心，他也曾迷茫和失落过，但一想到孩子们的种种遭遇，善的义举就会浮上心头，就像邓飞所说只要阳光操作，把爱心放在阳光之下，质疑和谣言就会不攻而破，因为大家的眼睛是雪亮的，所以免费午餐项目才会成为现在中国公益领域的一大品牌，吸引了学生、工人、学者、企业家等社会各阶层的人士纷纷参与其中，因为他们相信公益、相信阳光。这本记录邓飞等人发起“免费午餐”项目的书籍还给了我许多其他的思考，原来公益真的就在你我身边，只要你有一颗善的心，坚持做下去，最终一定会积小成多，汇聚众多人的爱变成影响很多的人的事业；同时，我们还应感受到在问题面前，我们既然不能改变别人，那我们完全可以改变自己来影响他人，做一个不抱怨的人，用行动改变中国！

29、写下这个题目，感觉很大，但是很佩服邓飞。公益在行动，免费午餐运动在进行。一个媒体人，一群知识精英，一个新媒体工具，上百万名捐赠者，在郭美美事件导致传统公益模式备受质疑的当口，民间公益项目“免费午餐”从网上发酵造就奇迹。短短5个多月募集善款1690余万元，为77所学校的1万多个孩子烹制了免费的午餐。故事主角邓飞接受京华时报专访时说，他和同伴只想帮助贫困山区的孩子获取基本的国家福利，免于饥饿，顺利成才回报社会和国家。“免费午餐”缘起偶然 京华时报：从今年4月开始公募，整个项目现在募集了多少钱？ 邓飞：从4月2日开始到上周五，合计募集善款16934212.05元。5个多月，共为77所学校1万多名孩子提供免费午餐。 京华时报：听说这个项目的缘起是你与一位山村教师的聊天？ 邓飞：今年2月，我以“2010年度记者”的身份参加了天涯社区的颁奖晚会。我的邻座、一个叫小玉的支教女教师告诉我，她所在学校（贵州省黔西县花溪乡沙坝小学）的学生没有午餐，每天她一个人端着饭盒，没办法面对他们热望的眼神，不得不快步走进自己的宿舍去吃饭。最初我们是想帮助她所在学校的孩子们。 京华时报：可能很多人都会被感动，但是不一定付诸行动，为什么半个月之后就去了？ 邓飞：因为我承诺她了。我们要去给那个学校建食堂，让孩子们吃上饭。 京华时报：到了之后你看到的是什么？ 邓飞：孩子们蓬头垢面，没东西吃。中午喝凉水或者在小卖部买零食。我们去了小卖部，发现全是假冒伪劣食品。后来，我们又去了其他更为困难的学校，深圳一个企业家提供了第一笔两万块钱的启动资金，只有一周时间，孩子们就吃上饭了。沙坝小学成为我们资助的第一所学校。也是这一天微博上线，开始公募。 京华时报：公募开始不久就出现了郭美美事件，对项目有没有影响？ 邓飞：郭美美事件令人对公益组织不信任，给我们增加了困难。但也让包括我们在内的所有公益组织反思、改变和提高自己。这也是中国公益深刻改变的一个契机。有很多怀疑，比如我们吃一碗面花了多少钱、我们打车还是坐公交车、鸡蛋在山村的价格等等，很多是因为信息不对称造成的，通过解释和回复，我们就会得到理解和支持。《柔软改变中国》，揭示当下中国各阶层涌动的社会变革热情，乍看上去真的觉得好高大上的题目，但是细细读来，才发现这是一场全民公益活动，支持。记得去年的时候，还捐书给了一个学校。见证行动改变中国人，每一个人。向邓飞敬礼，向《柔软改变中国》说声：你好，爱的



午餐运动。

30、我是多看阅读APP的忠实用户，从2013年11月起看了大量的电子书，多看的排版是最好的！强烈推荐。以下是我以前发表在多看的书评，现转载过来：听这本由许川朗读的电子书的过程中，我多次潸然泪下。有时是因为乡村孩子们的苦难和疾病，更多则是因为感动。作者邓飞用他善良、虔诚、柔软的笔触，一次次感染着我。那段徐晓七上玉树为震后的乡村孩子带去光明的“玉树点灯”行动也震撼了我。之前并不了解“免费午餐”项目，最早接触大概是在支付宝的爱心捐助栏目列表中。然而自从看过这本书，我决定以后每月捐款给免费午餐项目，为这个互联网时代慈善奇迹的继续维持贡献一点微薄的力量。从邓飞的描述中，我深深体会到了做成一件事，尤其是创新性的、具有开创性意义的事是多么不容易。一路走来，“免费午餐”面临的问题太多太多，幸运的是，邓飞有着他自己的优势（在最后一章有总结），凭着对乡村孩子单纯的关爱坚持了下来。在短短几年时间里，他从一个记者完全转型，连续发起7个慈善或环境方面的项目，形成了新的社会力量，促进了社会变革，与政府和市场一起建设一个更美好的国家。永远祝福这些不甘于口诛笔伐，而是勇于行动改变中国的记者！永远祝福无私的志愿者们！我仿佛看到了中国的未来，看到了邓飞看到的那双眼睛。

31、说真的，书封面上那个脸上黏着饭粒的懵懂小男孩，总让我莫名的联想到，当年出现在希望工程的公益广告上那个瘦骨伶仃，却同样有着一双清澈的大眼睛的小女孩。是因为他们有着同样的大眼睛，还是眼神中那份相同的纯净呢？当年希望工程的“大眼睛”拥有的那双充满了对知识渴求的眼睛，震撼了无数人的心灵，给全社会都留下了深刻的印象。既然当年的大眼睛，改变的不仅仅只是她自己的命运，也曾让无数的贫困山区的孩子改变了命运，那么，为了现在的大眼睛，也请那些已经改变了自己命运的人同样伸出援手，贡献出自己的一份力量——因为别人曾经为你付出过，所以在你能够的时候，也请把这份付出传递下去。只要每个人都肯付出一点点，总有一天，这积蓄的力量，将令整个世界为之震颤！人都会感恩，也会怜悯。……见过凶神恶煞的黑社会，一言不合就敢抄着匕首就捅人，却对自己落魄时好心邻居奶奶给的一个热馒头念念不忘；听过富有的巨商，连家人都质疑他的刻薄寡恩，却一直默默的捐助某个孤儿院直到死后才为人发现……他们得到了别人的帮助才能走到今天，自然也会希望去帮助别人，不为别人的感谢，只为之前别人为他们做的一切。当然，捐助的确是按照本心的付出，但自己愿意去做不介意是否会有回报，和明明付出了却得不到回应，肯定不会是一回事。所以，就算是再好心的人，也会希望自己善的行为能够得到肯定（赞美）。而得到了承认会高兴，相信不仅是因为感觉自己的付出有了回报，更多的还是因为那种被认同了的感觉吧。纳粹德国的宣传部长戈培尔说过，“谎言重复一千遍，就会成为真理。”同理，即使只是微不足道的举手之劳，可有可无的善的行为，但只要被不断的肯定，那么，慢慢的总有一天，这个人会成为他人眼中的善良的人。即使只是因为旁人的夸奖赞美而付诸行动，但是当善行已然成为了一种习惯，当一个人的习惯变成了很多人的习惯，就会成为一种风气……那么，我们是不是可以期待着，那个时候的社会风气，再不会是当下这么的自私、市侩了？现在的社会上蔓延着一种浮躁的氛围，那些没见干了多少对世道人心有益的事儿，却能颀颜自谓自己是“有良心、有道德、有追求、有理想”振振有词的正义之士，比比皆是。这些人深谙无中生有之神技，有事说事儿、没事儿找事儿做的是趁手无比，最擅长的就是用道德绑架别人。他们就是那种只许自家私底下男盗女娼，不许别人明面上婚姻自由，从古自今，这种人一旦掌权，那就是翻天覆地的冤假错案。只要他想要黑你，那你就得被黑，鸡蛋里都能挑出骨头来。那一张嘴两层皮，捕风捉影的，绝对比看世纪大片都给力。当然，如果就只是这样，对这等人敬而远之也就罢了。但是，对这些人而言，你连躲都躲不了。因为对于他们而言，自己的心灵是不能有任何负累的，所以凡是感恩、惭愧、羞耻等等，诸如此类的感情，通通都是不应该在他们的心里产生的。稍有让他们感受的苗头，就要不惜一切的去抹杀，像什么心存感怀，产生敬意，这可不是他们会习惯的做法。好事儿他们自己做得，别人做了就是别有用心。对于这种人而言，只会用各种各样的方法把自己从这种内心的不爽的感觉中剥离出来，而能够让他们产生亏欠感的源头都是罪恶的。话说，这些靠卖嘴卖良心吃饭的大爷们，你们真的知道你们口中那些被代表了底层群体的“老百姓”的诉求吗？就像那只坐井观天的青蛙一样，天天关在自家的书房里，扒在电脑屏幕上，就能偏执的认定自己才是唯一的真理……可事实就是，只有当你亲眼去目睹那些事、那些人，你有那个资格去代表对方！你自己连看都没有去当地看过，问都没有去问过对方，只是凭借着从网上得来的只言片语，自己就敢断章取义的要“代表”对方提出诉求，那么，那些“被代表”了的对象又是何其的无辜！就凭着你们在那儿灌水喋喋不休的鼓吹什么外国的法律法规有多健全之类的，地里是能长出粮食？还是工厂里能变出产品？——该醒醒了！你们说的再多，还不如老老实实的为了这些孩子做点儿实事有用，要知

道，在那些孩子眼里，无论是怎样的大道理都是那么的空洞，无论是理念甚而是知识，所说的一切还比不上他们午餐时吃的一个馒头有价值。就像从一片疮痍中褴褛筚路的创建了这个国家的先辈们一样，无论在什么时候，从什么时期开始，凡是想要真正的为那些需要帮助的人贡献出力量，就必须要从自己做起，脚踏实地的去付诸行动。那个能说出“孩子可是吃3元的东西”，认为搞公益献爱心就不该有私生活的网友，真的是令人叹服。虽然说，他代表了时下国内相当一部分群体的看法，对这部分人而言，既然献了爱心就得一献到底——不做到倾家荡产、不去过苦行僧式的生活，就不能叫“真善”——这种奇葩的在道德上对他人的苛求，和生活中对自己理所当然的宽宏，不只是“站着说话不腰疼”，甚至是起到了黑粉“一粉顶十黑”的反作用。如果这样的人，只是单纯的活在自己的理想中理想主义者，至少还能期待，总有一天这个现实的社会、这些真实的人会让他们的真正的醒悟过来，能够发现以前的自己是多么的想当然，是多么的自以为是。还有的人更让人糟心，那种人根本就不是不明白这个道理，他们只是不想要明白而已……纯是在那胡搅蛮缠，靠炒作上位呢，不必理会。话说，这个世上，谁也不欠谁的。没有谁就该理所应当的去付出。就连说这话的网友，在挑剔别人公益不到家的时候说得出了，可是他自己就做得得到吗？说别人是在作秀，并因此理直气壮的提出质疑，可是我要问，就算他们作秀，至少还做了呢，那么，你们呢？你们做了什么了？不管他们到底是单纯的想要帮忙，还是想为自己博取个好名声，人们应当知道，这些人做了什么。这种道义之争，古早前就有了，像战国时【子贡赎人】和【子路受牛】的故事，上网搜一下就知道。国人好名，还爱面子。不仅是国人如此，只怕这是人类的通病。哪怕是那些不喜欢抛头露面的人，就算他有不能抛头露面的理由，但是总是希望被知道的人提及的时候能被夸奖赞美。猜测只是猜测，至少那顿午饭是实打实的落在了孩子们的肚子里，即便出资者各有自己的心思，也不能抹杀那些吃饱了的孩子们脸上欢畅的笑意，而这份付出，怎容一些蝇营狗苟的小人污蔑！当然，我并不是说凡是提出这种质疑的，就一定得是别有用心的人。我只是认为，与其说那个空话，强求人们道德上的纯洁，还不如做点实事。慈善，有慈心方为善，那么，又何必强求他人为善的初衷究竟是什么呢？与其强求别人，倒不如要求自己不改初心。最后，规模化，制度化！善款应由专人管理，每一笔花费的去处都要明确，不能出现任何猫腻。哪怕这些人拿钱出来是各有目的，但他们却也不会想要看到这些钱被随意挪用，或者是落进私人的口袋的。

32、说实话，我是眼里含着泪读完这本书的。从拿到书开始，我就是一阵触动，不管是封面上的照片还是作者邓飞的名字，都不再是那么简单，他也不是一个人了，他是一粒希望的种子，他激发了我们的民族凝聚力，是中国的希望！从改革开放以来，中国走中国特色社会主义市场经济道路，同时与之相随的是贫富差距拉大，地域发展不平衡，资源配置不合理……直接导致了城乡的人口分布变化，农村劳动力放弃了那一点糊口的土地进入城市，而农村只剩下孤寡老人和幼年儿童，又因为他们都走出去了，乡村的教育也不得不调整结构，从每个村一个小学到几个村一个小学，直接让很多的孩子不得不长途来往于学校和家庭之间。在我们都忽视的农村，还有很多的孩子因为这些原因而吃不上午饭……这是社会变革的必然结果，也是嗜需改变的一个状况。有一个人，他来自农村，又时刻关注着这些孩子们，幼吾幼以及人之幼，作为一个调查记者的邓飞开始了一个伟大的工程“免费午餐”。从艰辛的起步开始，邓飞就不是一个人在战斗，力所能及的人们慢慢的加入了这个团队。故事一直在继续，邓飞也一直在忙碌。微博，俨然成了社会发展进步的符号，今天我们离不了的一个网络工具。从来没有人会想到它会有这么大的力量，邓飞更是对微博有百般滋味，我想更多的是感动、震撼和希望吧。从“直播”一起新闻案件开始，到寻找丢失儿童，再到“微公益”发起“免费午餐”计划，微博的力量一直在壮大着，通过社会上各阶层的人们凝聚到了一起，谁也没有想到，冷漠的丑陋的中国人会有这样的一面。正如邓飞所说，我们从来就不是冷漠的人，我们只是缺少一个拉近距离的工具。柔软改变着中国，不但但个人在努力，我们每一个人都在贡献着力量，社会的面貌也在发生着改变，从2009年到今天，微博已经见证了我们的力量。因为我们一直都没有漠视这个社会，我们只是热情没有地方付出。社会在改变，政府也在努力，我们也在努力参与，这一切都在我们身边，不但但只有公益，还有你我雪亮的眼睛。邓飞的努力彻底的打动了我，一个人的力量也许微不足道，但是很多人共同的希望将是最大的力量，社会需要你，你未曾谋面的任何一个人可能都需要你的帮助，你我永远就不是渺小的。邓飞给我们的见证，是中国每一个人的努力。

33、看得我都好想去捐款了。能做成事的人，真的需要天时地利人和。传媒真的可以改变中国。有一个观点很有意思，说之前我们一直在做经济改革，现在要开始做社会改革了。不提“政治”这俩字，叫“社会改革”。对普通老百姓来说，政治仿佛与我们息息相关，却又无法触及。好的社会才是普通

## 《免费午餐：柔软改变中国》

百姓所需要的呀。

## 章节试读

### 1、《免费午餐》的笔记-岁月只是如梦中

如果能解除一个生命的痛苦，  
平息一种酸辛，  
帮助一只昏厥的知更鸟，  
重新回到巢中，  
我就不虚此生。  
想去瞧瞧狄金森的诗呢

### 2、《免费午餐》的笔记-第1页

痛阈值：医学术语，指人体耐受疼痛的能力与范围。人的个体之间，痛阈值差异相当大。  
法国著名作家蒙恬：“世上最难学懂学透的学问，就是如何享受生命。在我们所有缺点中，最严重的就是轻视生命。”  
这个世界往往是被一些富有热情的菜鸟们闹翻天的。——马云  
对任何人不怀恶意，对一切人宽大仁爱。——林肯  
成大事者，须视羞辱如寻常。——曾国藩

# 《免费午餐：柔软改变中国》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)