

免费午餐



[免费午餐_下载链接1](#)

著者:邓飞

出版者:华文出版社

出版时间:2014-1-1

装帧:平装

isbn:9787507540970

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。

作者介绍:

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。

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
· · · · · (收起)

[免费午餐 下载链接1](#)

标签

免费午餐

民间公益

邓飞

社会问题

社会

改变中国

留守儿童

公益

评论

中国的公益就是个秀场，书里歌颂的除了明星就是企业家，要么就是媒体记者。邓飞也许算是舞台上的另类，但仍然是跑龙套的演员，也许这点他自己尚且不知。补充营养，为什么一定要吃饭，为什么要否定吃面包喝牛奶？读到最后，我也没看到我期待的现在有多少孩子在享受来自邓飞公益补贴的午餐项目？还有，食堂的食品安全问题谁来监管？书中有两个地方很有意思：一个是他的淘宝商城公益店的新闻发布会是在万豪酒店举行的。第二是申请这项基金的学校，第一要有电，第二要有手机信号。公益面前不是人人平等吗？我去过的几所山区小学是没有电的，就算有电费也超贵。无论如何，他的行动力量仍然值得赞赏。才做不到两年就出书，关于吃饭的事儿，来日方长。

看完整本书，邓飞用自己和伙伴的力量真的在改变中国，只不过孩子们不仅需要这些，还有更多的视野和未来的选择需求，希望以后一切会变得更好，中国也会因为更多的生力军加入让社会更加发达。现在蛮能理解朵儿想做公益的决心了，政府太差劲了，需要人民去拯救人民。

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。）

文学性方面谈不上优秀，充其量是一个文字报告式的罗列和叙述。但该书的意义在于让我们看到了中国人民的善行和良知、政府管理的缺位和问题、以及NGO在运行时的困境和难题。可能由于硕士毕业论文写得就是关于NGO的发展问题，所以读起来特别有

同感。进而，本书让人思索如何衡量民众和政府的博弈问题，如何划清民间慈善和官方管理的职能区别。这样，这个国家才会更美好。

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。

这是一本行动者真实记录的书籍。

收获是了解了整个项目的来龙去脉，以及一些项目运作手法。中国不缺钱，缺可复制可推广的模式。邓飞是一个可以写进中国历史的社会行动家。PS：书里的语言略微臭屁了一点不太喜欢。

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、为贫困地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。

可以给你做的事打五星，但你的书只能打两星。

“免费”并不精准，这是城市反哺农村的应有选择。中国并不缺少做公益的资金，缺的是运营模式。邓飞的尝试值得尊敬。

一本有良心的书。

事情很有意义，但写得太散。毕竟写书和写报道不一样，作者当纪录片镜头那样去写了。
。

推荐给所有人

加油。

值得一看

愿邓飞这样的公益行为成为一种引领

主要以写新闻的心态写的书，但我想如果以一个ngo立场来写作会更有价值吧。文字上稍微有些商业自吹了，看得出有些水分在

民间公益

虽然是14年的旧书了，但是了解了免费午餐的内部治理和项目架构，基本跟我想想的差不多。不知道又过了4年，免费午餐发展到什么程度了……啊好想跟他们的人聊聊天…
…

内容够水。

[免费午餐_下载链接1](#)

书评

----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...

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、这个世界还不是很冰冷。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，网上线下，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...

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” ...

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...

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...

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...

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

要推荐给每个人的。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...

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...

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、...

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...

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，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...

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...

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...

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...

作者的文笔自然是比不上大家的，但就算这本书算不上是佳作，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...

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...

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...

这并不是一本叙述性高的、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...

[免费午餐_下载链接1](#)