

世界500强企业 感恩文化必读书



*Success, from the
beginning of gratitude*

成功， 从感恩开始

♡ 这是一本能让你幸福感爆棚的书！

于反
YU FAN WORK
编著

献给 /// 每一个 /// /// 追求成功的人

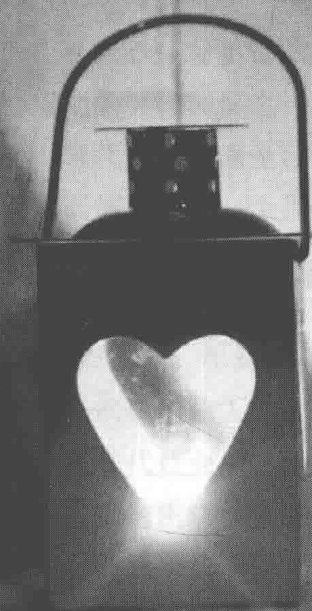
带着感恩去工作
心怀感恩求进取

扫除 压力 坏情绪
成功从感恩开始

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

*Success, from the
beginning of gratitude* 成功,
从感恩开始

于反
YU FAN WORK
编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

成功,从感恩开始:白金升级版 / 于反编著. —2版.

—北京:中国铁道出版社,2016.7

ISBN 978-7-113-21276-6

I. ①成… II. ①于… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 001126 号

书 名: 成功,从感恩开始(白金升级版)

作 者: 于反 编著

策划编辑: 靳 岭 电话: 010-51873004 电子信箱: Lvewew920@126.com

责任编辑: 吕 芑

封面设计: 王 岩

责任校对: 王 杰

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 三河市兴达印务有限公司

版 次: 2012年8月第1版 2016年7月第2版 2016年7月第1次印刷

开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 13.5 字数: 189 千

书 号: ISBN 978-7-113-21276-6

定 价: 38.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社读者服务部联系调换。

电话:(010) 51873174 打击盗版举报电话:市电(010) 51873659

再版前言

Reprint foreword

感恩是一种美德，是一种处世哲学，是生活中的大智慧，更是获得成功的关键因素之一。

现代成功学理论已经表明，情商的高低直接决定了事业的成功与否。而情商又是一个很宽泛的概念，在情商的诸多构成要素中，“感恩”发挥着最关键、最基础的作用。

“谁言寸草心，报得三春晖”，感恩也是中华民族的传统美德。“感恩”二字，牛津字典给出的定义是：乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈给他人。可见，感恩是内心发出的最真诚的情感。

在现代社会中，感恩作为人格教育的一个重要组成部分，越来越受到人们的重视。无数成功者的事例都充分证明了感恩对于事业、对于成功的重要性。

学会感恩将不会再有抱怨；学会感恩将不会再有遗憾；学会感恩使人知足常乐；学会感恩使人与环境更加和谐；学会感恩使人成长……于是，学会感恩也就奠定了成功的基石。

富兰克林说：“我未曾见过一个勤奋、谨慎、诚实的人抱怨命运不好；良好的品格，优良的习惯，坚强的意志，是不会被所谓的命运击败的。”抱怨只会放大人们的痛苦，这是一种应该摒弃的负面思维。反过来去感恩所拥有的一切，你将会发现另外一番天地。

从现在开始，列一张感恩清单，从此开始活在感恩的世界里：感恩斥责你的人，因为他助长了你的智慧；感恩拒绝你的人，因为他教导你努力奋进；感恩绊倒你的人，因为他强化了你爬起来的能力；感恩讥讽你的人，因为他送给你更加完美的理由；感恩遗弃你的人，因为他指导你独立自主；感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感恩伤害你的人，因为他磨炼了你的心志……

在面临困境甚至是绝境时，我们不要去想我们失去了什么、缺乏什么，而应该用充满生的渴望来想我们现在还拥有什么，并去感恩所拥有的一切，当你真正具备了这种心态的时候，你会发现现实中可供你去感恩的是如此之多。

一位职场成功的人士说：“是一种感恩的心情改变了我的人生。当我清楚地意识到我无任何权力要求别人时，我对周围的点滴关怀都抱有强烈的感恩之情。我竭力要回报他们，我竭力要让他们快乐。结果，我不仅工作得更加愉快，所获帮助也更多，工作也更出色。我很快获得了公司加薪升职的机会。”

总之，感恩是成就阳光人生的支点。

本书围绕“感恩”这一主题，通过感恩社会、国家、师长、领导等各个层面加以阐述、剖析，用一个个鲜活而真实的案例，深入浅出地揭示了“感恩”与“成功”之间的内在联系，雄辩地证明了一个颠扑不破的真理：

感恩，是你走向成功的秘密！

由于本书被各大企事业单位多次大量团购，现第一版已经全部售罄。为了满足广大读者的需要，我们对原书进行了认真修订。在这次改版过程中，我们重点丰富了案例，使本系列丛书内容更加丰富。书中的理念和价值是造就优秀员工的第一思想准则和行为指南。

希望广大读者会一如既往地支持这本《成功，从感恩开始》！

于反

目录

contents

第一章 成功是花,感恩是土

人生,从感恩开始/2

没有感恩,成功就是镜中花/7

快乐,是感恩的果实/13

第二章 感恩是天使,抱怨是魔鬼

放下抱怨,选择感恩/18

抱怨带来抱怨,感恩带来机遇/23

感人之恩,责己之过/27

第三章 感恩是现在时,不是将来时

感恩,从善待身边的人做起/34

感恩,也是一种珍惜/37

感恩,勿以善小而不为/39

第四章 感恩对手,一览众山小

越强劲的对手,越值得感恩/46

感恩折磨自己的人/51

感恩,让对手成为朋友/56

第五章 感恩国家,国家利益高于一切

感恩国家,是义务也是光荣/62

心怀感恩,才谈得上奉献/66

感恩国家,是我们励志成才的动力/70

感恩国家要用实际行动来证明/73

第六章 感恩社会,亲善大使就是你

感恩——立足社会的根/82

用感恩的心演好每一个角色/87

在细节中体现感恩的心/89

第七章 感恩企业,做不可替代的员工

懂得感恩,你就是企业的主人/96

感恩誓言:企业利益至上/100

有感恩心,才有进取心/105

企业把机会留给感恩者/109

第八章 感恩工作,充实快乐每一天

想要最好的工作,先做感恩的功课/116

感恩,就要勇于承担责任/121

额外的工作,就是额外的机遇/125

老板不重视你,是因为你不懂得感恩/129

工作业绩是最好的感恩/134

第九章 感恩领导,在职场上如鱼得水

领导是所好学校,感恩领导的知遇之恩/140

在领导眼里,感恩意味着忠诚/144

感恩也是管理领导的一件法宝/148

感恩领导,是你在职场如鱼得水的保证/152

第十章 感恩师长,成长路上的“人梯”

尊师重道,是中华民族的传统美德/160

感恩师长,是我们成功路上的垫脚石/164

感恩师长,不能只停留在口头上/167

第十一章 感恩困境,以光明的心迎接光明

感恩挫折,是它带来了机会/172

感恩压力,是它带来了动力/178

感恩失败,是它带来了勇气/182

就算跌到谷底,你也可以再爬上去/185

第十二章 超越感恩,卓越人生三步曲

感恩是一种无上的智慧/190

心怀感恩,日行一善/195

让感恩成为一种生活方式 /200

后记 《感恩的心》,感动常在

第一章



成功是花，感恩是土

人生,从感恩开始

如果人生是一朵怒放的鲜花,那么感恩就是深沉的沃土,鲜花之所以娇艳是因为吸收了沃土的养分。

常想十分之二的如意

在一个“与成功者对话”的论坛上,一位听众请教台上的企业家:“你觉得一个人成功的秘诀是什么?”企业家没有讲什么大道理,而是告诉在座的各位:“保持一颗感恩的心。只要你对人、对事、对物保持一颗感恩的心,你一定会成功。”这段话赢得了阵阵掌声。

轮椅上的伟人——霍金,这位杰出的科学大师被世人所推崇,不仅仅因为他是智慧的英雄,更因为他还是一位人生的斗士。霍金是一个懂得感恩生活,并且对生活积极乐观的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣,在他还没有患病的时候,就意识到肯定有一套能够解释宇宙万物的理论,并陶醉于其中。在他21岁得知自己患上了不治之症时,他也曾经消沉过,极度绝望的他做了一个梦。在梦里,他梦见自己努力去帮助一些人们。医生预测他最多能活两年,但两年之后他还活着,情况并没有想象中的糟糕。他想到了以前和自己同病房的一个男孩,那个可怜的男孩第二天就死去了。

霍金突然醒悟了，他觉得自己是幸运的，因为他起码还活着，不应该就这样放弃。

患病后的霍金勇敢地接受了现实，继续自己的研究。霍金在个人传记中谈到，他并不认为疾病对他有多大影响，他每天都陶醉在自己的研究世界之中，努力忘掉自己的疾病。同时，他努力证明自己能够像普通人一样生活。他希望别人不要用异样的眼光来看待他。

在一次学术报告结束之际，一位年轻的女记者跃上讲坛问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远地固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

这个突兀又尖锐的问题让报告厅内顿时陷入了一片静谧中，鸦雀无声的气氛让人不禁想埋怨这个女记者的鲁莽。

然而，霍金的脸庞却始终充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出标准的伦敦音，宽大的投影屏上缓慢然而醒目地显示出一段文字：

“我的手指还能活动，
我的大脑还能思维，
我有终生追求的理想，
有我爱和爱我的亲人和朋友，
对了，最重要的是我有一颗感恩的心……”

瞬间，台下掌声雷动。人们纷纷涌向台前，簇拥这位非凡的科学巨匠，向他表示由衷的敬意。人们深受感动的，并不是因为他曾经的苦难，而是他直面苦难时的坚定、乐观和勇气。“最重要的是我拥有一颗感恩的心”，这是多么铿锵有力的一句话。这句简单而隽永的人生哲理蕴含着多么深刻的人生课题。

伟大的霍金，只有能微弱活动的手指和一双会说话的眼睛，但他凭着坚强的毅力做出了惊人的成就。想想看，如果没有计算机，他怎么去表达他的思想，还能将他的智慧发挥出来吗？没有发达的医学，他仅仅能轻微活动的手指如何总能动弹？没有强大的亲情支持，他又如何能坚持下去？成功的喜悦，胜利的光环，常常会让人忘乎所以，但是我们

永远不应该忘记那些帮助过自己的任何人和事。所幸，霍金不愧是一个伟人，更是一位感恩之人。

与霍金相比，有的人什么也不缺，四肢健全，物质丰裕，可生活给了他一点磨难，就开始怨天尤人了。这样的人没有感恩之心，只能与成功失之交臂。

黎巴嫩作家纪伯伦说：“除了通过黑夜的道路之外，人们无法达到黎明。”逆境是到达理想境界的通途，是攀登者的手杖，是通向成功的基石。

有爱就有感恩，会感恩就有动力，有动力就有可能成功。正如一位名人曾经说过的：“如果成功是一座桥梁，那么爱和感恩是这座桥梁最重要的两个桥墩；如果成功是一座城堡，那么爱和感恩便是这座城堡最硕大的两个基石。”当我们同时具有感恩和爱这两大武器时，相信我们将战无不胜。

人生如花开花谢，潮涨潮落，有得便有失，有苦也有乐。常言道，人生不如意之事十常有八九。倘若心为物役，患得患失，就只会被悲观、绝望窒息心智。人生的路途注定如负重登山，举步维艰。

境由心生，问题本身不是问题，如何对待它才是最大的问题。解决问题的最好办法就是用心去感恩，只有这样才能让人保持冷静，让人一步步走向成功。

想成功，先感恩

成功学家安东尼说：“成功的第一步就是先存有一颗感恩之心，试试对自己的现状心存感激，同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感激之情。如果你接受了别人的恩惠，不管是礼物、忠告或帮助，而你能回报的话，就应该抽出时间，向对方表达谢意。”

松下幸之助称得上是现代史上最成功的实业家之一，在日本，他被尊为“经营之神”；在西方社会，他的照片登上美国《时代》周刊封面，跻身世界企业管理天才行列。

20世纪30年代中期，为了振奋员工的“松下精神”，松下幸之助专

门制作了公司的“社歌”，还制定了“松下七精神”：产业报国、光明正大、协和一致、努力向上、谦虚礼貌、顺应时势、感恩报效。为了使众多事业部都能贯彻松下幸之助的经营理念，松下集团在每年年初都会进行一次由松下幸之助参加并做训示的“经营方针发表会”。在每个场所，实行“朝礼”制度，背诵公司“七精神”，最后还要宣誓：“作为一个产业者，绝不违背自己的本身”，下班前的几分钟，员工还要对照公司的“七大精神”检查一天的言行。这种“朝礼”制度，已被日本许多企业所采用。

松下认为，当员工有100人时，我必须站在员工的最前面，身先士卒，发号施令；当员工增至1000人时，我必须站在员工的中间，恳求员工鼎力相助；当员工达到1万人时，我只要站在员工的后面，心存感激即可；当员工达到5万至10万人时，除了心存感激还不够，还必须双手合十，以虔诚之心来领导他们。

松下先生一向有“企业的最大财产是人”的信念，并正因为员工是财产，所以不可以随便裁减，从另一个角度讲，松下先生的“企业的最大财产就是人”的理念正是源于他那种“万事拜托”的感恩心态。

“领袖的责任之一便是感谢。”那些当选的领导人，总是要抽出一些时间去答谢曾经支持和帮助过他们的人和组织，如果不这样，他便不可能得到持续的乃至更多的支持。过河拆桥的人是注定走不了多远的。

企业犹如一个大家庭，它的兴衰荣辱与其中每个成员都有着十分密切的关系。企业成功了，固然有领导者和经理者的功劳，但也有普通员工的汗水和心血。作为一名优秀的领导者和企业家，必须具有对员工的感恩心理，真心感激自己的员工，没有他们，就没有自己的成功。

一位人力资源专家曾说，感恩因为其特性，最容易妨碍个人成功的三种精神特性是孤立、自大和傲慢。孤立的人割断了自己与重要资源的联系，本来这些是别人可以提供的；自大的人不断摧毁别人的良好愿望和支持；傲慢的人则增加别人的敌意和反感。通过培养感恩之心，我们就可以避开这三种威胁。这无疑说明，一个懂得感恩的人更容易在工作中取得成就，更容易取得事业上的成功。

艾青在他的诗中写到：“为什么我的眼里常含着泪水？因为我对这

片土地爱得深沉。”艾青是一个会爱的人，因为他用泪水表达了对祖国深沉的爱，正是因为有爱在背后支撑着他，他才成为一个伟大的诗人，一个受人敬仰的人。一个学会感恩的人才能获得真正意义上的成功，如果一个人只是沉醉在个人的世界里，即使在某一方面获得了成功，取得了很大的进步，但是如果他没有感恩之心，那也不是真正的成功。

懂感恩，机遇多

1981年，23岁的牛根生准备结婚了，但却被钱束缚了手脚。

这一天，牛根生供职的牛奶厂厂长孙有亮把他叫了过去：“小牛啊，听说你要办喜事，那得买好多东西呢，有什么困难就直接跟我打招呼。”

不料，在牛根生看来，厂长不过是卖一个人情而已，知道自己不会向他借才佯说借钱的。

不过嘴硬可以过瘾，但没钱却愁人得很。思来想去，实在没辙了。牛根生只好拨通了孙厂长的电话，但还是一副坦率的语气说：“厂长，我对你有看法，认为你借钱是假的……”

听后，孙厂长笑了笑，只说了一句话：“你现在过来拿吧！”挂了电话，孙厂长就早早地来到厂房门口的屋檐下等着——为的是不伤及牛根生的自尊心。

很快，牛根生就赶过来了。刚一照面，孙有亮就赶紧从裤子兜里摸出一个银行存折塞给了他：“小牛，你拿去吧，什么时候有钱了再给我存上就行了。”

之前，牛根生从来没见过银行存折，自然也就不知道上面会有多少钱，犹豫了一下，他就壮胆问了一句：“厂长，是50块钱吗？”

“500块！”

顿时，牛根生的心头一热，几乎就要流下泪来。也是，当时牛根生月工资不过是20块钱，现在突然拿到了500块，怎能不激动和感动？

出于对孙厂长的感恩之心，牛根生从此更加努力地工作了，常常一干就是十多个小时，即便是不给奖金、不发加班费也照样任劳任怨地干着。

就这样，久而久之，牛根生就得到了长足的进步与发展，从而成为

孙厂长手里的一张“王牌”——不管是遇到什么样的难题或者是碰到什么样“打”不下来的“山头”，一个电话就把牛根生派了过去。事实证明，牛根生做得更出色了，到1984年孙厂长退休的时候，他已经负责起了整个车间，由此开始慢慢地步入了人生道路上的辉煌时期。

懂得感恩的人，他们会得到更多的机会。他们不会被眼前的障碍所迷惑而心生犹豫，要想取得成功，就需要学会对现状心存感激，感恩是走向成功的第一步。

怀有感恩的心，我们就会收获别人的尊敬，还有荣誉和地位。要知道，成功的果实就是感恩给我们的最大回应。我们应该从内心深处感激我们的工作、我们的组织、我们的社会，并以最大的努力回报它们。如此，我们也能赢得更多人的支持，获得更多成功的途径，让自己更容易走向成功。

学会感激生命中的一切，这种感恩的心态会让我们在顺境时更上一层楼；在逆境时，得到更多的帮助。一个知道感恩的人就会自觉地去珍惜身边的一切人和物，自然而然地也会自觉地在做事的过程中努力不懈，直至成为一个脱颖而出的佼佼者。

鲁迅先生曾经说过：“每个人每天得到的时间都是24小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。”这句话形象地说明了珍惜时间对人们的现实意义，机遇也是一样。幸运之神给每个人的机会都是平等的，但懂得感恩的人会发现机遇，创造机遇，而不知感恩的人则只能让幸运之神从身边悄悄溜走，白白浪费大好的时光与机遇，终其一生而无所成。

没有感恩，成功就是镜中花

如果没有感恩，成功只如同镜中之花，开得再艳丽，也只是一个影子。

感恩是一种智慧

感恩是一种美德，也是人生的一堂必修课；感恩是一种智慧，也是

个人成长的催化剂,会让我们更快地接近成功。从某种意义上讲,感恩是平庸和卓越的分水岭。只有那些懂得感恩的人才能获得最大的成功。拥有感恩的心,会让我们换一种角度去看待人生的失意与不幸,会使我们在失败的时候看到差距,在不幸的时候得到慰藉。如果我们对眼前的任何事情都心存感激,才能积极乐观。

曼德拉是一位伟大的民族斗士,他的伟大之处不仅仅因为他是反对种族主义的黑人领袖,更是因为他还是一个怀有广阔胸襟和心存感恩的人。曼德拉因为领导反对白人种族隔离政策而被捕入狱,白人统治者把他关在荒凉的大西洋小岛罗本岛上长达 27 年。曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”里,有时将采石场的大块石碎成石料,有时从冰冷的海水里捞取海带,有时还做采石灰的工作。因为曼德拉是要犯,专门看守他的就有 3 人,他们对他并不友好,尽管当时的曼德拉已经年迈,但是白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

1991 年曼德拉出狱,并当选了南非总统。在总统的就职典礼上,曼德拉的一个举动震惊了整个世界。总统就职仪式开始时,曼德拉起身致辞欢迎他的来宾,并介绍了来自世界各国的政要。接下来的发言震惊了在场的每一个人,他说,今天有那么多尊贵的客人到场,他深感荣幸,但他最高兴的是当初他被关在罗本岛监狱时看守他的 3 名狱方人员也能到场。曼德拉邀请他们起身,然后诚挚地把他们介绍给大家。

曼德拉博大的胸襟和宽容的精神,让那些残酷虐待他 27 年的白人羞愧得无地自容,也让所有到场的来宾肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起身来,恭敬地向 3 个曾经看守他的监狱人员致敬,在场的来宾乃至整个世界都为之感动。

曼德拉向朋友们解释说,自己年轻时血气方刚、性子很急,脾气暴躁,正是在狱中受到的苦难,使他的急性子磨砺得越来越平和,并学会了控制情绪,最终才坚持下来。那一次苦难的牢狱岁月给他时间与激励,使他学会了如何处理自己遭遇苦难时的痛苦。他说,感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难,必须以极大的毅力来训练。

现实中,有许多成功人士在未取得成功之前,都曾遭受过歧视、侮辱和不公平的对待。但是,他们明白一味伤心和愤怒是没有用的,最好的做法就是自强自立,用实际行动来证明自己的不可轻视。

如果在面对别人的不公正待遇时,你还会气恼和怨恨,这只能表明你还没有足够的力量去战胜他们。试着用一颗感恩的心去接受吧!因为别人的折磨给你带来更多的是益处,试着从仇恨中解放自己,你将取得真正意义上的成功,获得更多的回报。

我们之所以总是烦恼缠身,总是充满痛苦、怨天尤人,总是感觉成功之路离我们很遥远,多半是因为我们缺少曼德拉那样的宽容和感恩吧,实际上,感恩与宽容是彼此相连的。感恩,不是压力,不是桎梏,而是催人奋进的动力。如果我们的生活多一些感恩的思想,那么就可以沉淀许多浮躁和不安,消融许多不满和不幸。

感恩是一种处世哲学,也是生活中的大智慧,一个智慧的人不会因为别人的过错而斤斤计较。人生在世,不可能一帆风顺,种种困难我们都要勇敢面对、豁达地处理。英国作家萨克雷说:“生活就像一面镜子,你笑,它也笑;你哭,它也哭。”感恩不纯粹是一种心理安慰,也不是对现实的逃避,那是一种豁达的处世原则。

成功不是唾手可得的,它需要坚毅的精神和健康的心态,更需要感恩的美好情怀。记住,感恩与宽容能让你化敌为友,进而可为你的成功之路助一臂之力。

感恩是一种财富

感恩,是一种回馈生活的方式,它源自于对生活的爱与希望,它是我们的力量之源、爱心之根,是我们成就阳光人生的支点、获得成功的源泉。

里约热内卢的贫民窟里,住着一个小男孩,他非常热爱足球,可是让他感到沮丧的是,他没有真正的足球,因为他的家境贫寒,一个足球都买不起。于是他就找了各种各样的替代品,比如塑料盒、汽水瓶、从垃圾箱里捡来的椰子壳等。他在街头巷尾踢,在能找到任何空地的地方踢。