

THANKS

点燃成功

点燃梦想

谢谢

张俊杰 编著

中国商业出版社

一种礼貌 一种习惯 一种心态 一种感恩

第九章 感谢
要感谢的人
午

THANKS

点燃成功 点燃梦想

谢谢

张俊杰 编著

(英更西愿同量通楚印育成)

突全阳睡 育很好强

中国商业出版社

一种礼貌 一种习惯 一种心态 一种感恩

图书在版编目(CIP)数据

谢谢/张俊杰编著. —北京: 中国商业出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-5044-6267-1

I. 谢… II. 张… III. 成功心理学—通俗读物

IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第136268号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京佳信达艺术印刷有限公司

710×1000毫米 16开 16印张 260千字

2008年11月第1版

2008年11月第1次印刷

定价: 28.80元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究

中国商业出版社

前言 FOREWORD

谢谢，说出口的时间仅为0.3秒，但就是这0.3秒却能使严冬温润似春，让不可能变为可能。

“给我一个支点，我能撬起整个地球！”古希腊物理学家阿基米德的这句话提醒我们，在事物背后，总有一些关键性的东西在发挥作用，影响全局，而这也是每个人孜孜以求、不断探寻的秘密。

撬动人生的支点是什么？道德。没错，就是道德。《周易》里有两句话：一句是“天行健，君子以自强不息”（乾卦）；一句是“地势坤，君子以厚德载物”（坤卦）。

“厚德载物”，强调的就是道德的力量。一个人有了德行，就有了做人做事的根基。而在所有德行中，最重要的是感恩，懂得感激，学会感谢。

有两个人同时去见上帝，问上帝去天堂的路怎么走。上帝见他们饥饿难忍，就先给了每个人一份食物。

一个人接过食物，真诚地说了一声“谢谢”；另一个人则无动于衷，好像就应该给他似的。然后，上帝只让说谢谢的人上了天堂，另一个则被拒之门外。

站在天堂外的人不服气：“我不就是忘了说‘谢谢’吗？”

上帝说：“不是忘了，是没有感恩的心，所以说不出感谢的话；不懂得感恩的人，不知道爱别人，也得不到别人的爱。”

那个人还是愤愤不平：“少说一句‘谢谢’，差别就这么大吗？”

上帝又说：“是啊。因为，上天堂的路是用感恩的心铺成的，上天堂的门只有用感恩的心才能打开，而下地狱则不用！”

希腊一位哲人曾说：“感谢是最后会带来利益的德行。”它能帮你创造机会，给你带来好运，教你学会做人，助你把握命运。

一位高三学生，参加了中国海洋大学首次自主招生考试。面试结束后，她走出考场，对帮忙拉开大门的门卫说了声“谢谢”。结果，她因此赢得了学校教务处处长的赏识，最终被录取。她叫顾雯。

赖淑惠是中国台北“身心成长协会”的创办人。当年，她在一座大厦里办公，同时兼营这个楼的房产中介。每次出入大厦门口，她都会非常礼貌地和管理员打招呼，不忘说了声“谢谢”。每当有人询问房子，管理员都会把顾客介绍给赖淑惠。就这样，赖淑惠在这座大厦一个物业上整整赚进了1000多万元。

南非前总统曼德拉，因为领导反对白人种族隔离政策而入狱。白人统治者把他囚禁在荒凉的大西洋小岛上，长达27年。1991年，曼德拉成为南非第一位黑人总统。在就职典礼上，当初看守他的3名狱警作为贵宾，也到场了。对此，曼德拉感激地说：“年轻时，我的性子急，脾气暴躁。正是狱中生活使我学会了控制情绪，因此才活了下来。”

1987年，美国经济大萧条。阿姆斯壮国际公司第一次冻结了员工工资，希望借此度过艰难的一年。员工毫无怨言地接受了这一事实。然而，经济危机没有想像的那么严重，阿姆斯壮公司的领导人立即补发了拖欠的工资，为了感谢大家，还给每个人加薪400美元。公司决定和大家一同分享这份好运。

松下幸之助是日本松下电器公司的创始人，被人们称为“经营大师”。有人说他有一套秘而不宣的管理圣经，他却说自己只不过懂得如何做人做事罢了。工作中，每当交给下属完成一件事，松下幸之助都会说：“这件事拜托你了。”遇到员工时，他也会主动打招呼，并且鞠躬致谢：“谢谢你”、“辛苦了”。有时候，松下幸之助甚至亲自为员工斟茶，或者送给对方一件小礼物。

最能取悦他人及取悦自己的话，是“谢谢”；最能凸显他人尊严与自己感恩心的话，是“谢谢”。“谢谢”没有国界、没有种族、没有宗教界限是不分男女老幼最受欢迎的话。“谢谢”是人生天平上的一个砝码，它能准确地测出你道德的高与低，文明的大与小，生命的重与轻。不懂得“谢谢”的人，就不懂得人生，就不懂得生活，就不懂得爱，就不懂得做人。

然而，生活中，很多人可以向大人说“谢谢”，却很少向小孩说“谢谢”；可以向上级说“谢谢”，却从不向下属说“谢谢”；可以向陌生人说“谢谢”，却不肯对熟悉

的人说“谢谢”；可以对朋友说“谢谢”，却从不对敌人说“谢谢”。

“谢谢”是一种礼貌、一种习惯、一种心情，更是一种心态、一种感恩、一种德行，是撬动成功人生的支点，是赢得一生幸福的密码。

会说谢谢，善于表达感激，懂得感恩，既是一门做人的学问，也是一种做事的智慧。它能帮你打造黄金形象、提升领导能力、积累人脉资源、创建幸福家庭、掌握育儿心经，助你化敌为友，相逢一笑泯恩仇。

“谢谢”有多少，爱就有多少；爱有多少，“谢谢”就有多少。其实，说一声“谢谢”，不管对谁来说，都是一件轻而易举的事。甚至，有时可以简单到不经过大脑的思考就脱口而出，逢人逢事道上一声谢，就能让文明离你更近一些，让幸福离你更近一些，让世界离你更近一些，让成功离你更近一些。

感谢生育你的人，因为他给了你生命；

感谢帮助你的人，因为他使你渡过了难关；

感谢关怀你的人，因为他给了你温暖；

感谢鼓励你的人，因为他给了你力量；

感谢教育你的人，因为他开化了你的蒙昧；

感谢伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；

感谢欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；

感谢鄙视你的人，因为他觉醒了你的自尊；

感谢遗弃你的人，因为他教会了你该如何自立；

感谢中伤你的人，因为他砥砺了你的人格；

感谢鞭打你的人，因为他激发了你的斗志；

感谢绊倒你的人，因为他强化了你的双腿；

感谢斥责你的人，因为他提醒了你的缺点；

感谢与你搏击的人，因为他激发了你冲刺巅峰的壮志雄心。

.....

目录 Contents

第一章 谢谢的力量——有时简单的才最有分量 /1

在所有的感谢语中，“谢谢”是最有力量的。当一个人需要帮助、身陷困境时，一旦得到援手，脱口而出的一个词，一定是“谢谢”；在感动、感慨的瞬间，千言万语都无法表达内心的情愫，只有“谢谢”两个字最有分量，最能穿透人心。

1. 谢谢可以改变人的命运.....2
2. 谢谢是世界上最美丽的语言.....5
3. 谢谢是有价值的.....8
4. 谢谢让你变被动为主动.....10
5. “谢谢”很简单，却最有分量.....13
6. 谢谢是一种支持的力量.....15
7. 谢谢是对他人的尊重.....18
8. 谢谢是每个人必须学会的语言.....21
9. 谢谢其实是说给自己听的.....23

第二章 将谢谢运用得恰如其分——怎样真诚地说一声“谢谢” /27

本杰明·富兰克林说过，千万不要把今天能做的事留到明天。感谢别人，一定要及时，立即行动。有时候，错过了时机，就失去了应有的意义。及时真诚地表达出你的感激之情，你会发现自己总是受人欢迎的。



1. 今天，你说“谢谢”了吗？	28
2. 让心中充满感谢	30
3. 别把感激永远藏在心里	33
4. 说“谢谢”有学问	36
5. 轻松愉快地说“谢谢”	39
6. 表达谢意态度要真诚	41
7. 眼睛直视着对方说“谢谢”	45
8. 不要忘了加上对方的名字	47

第三章 自动自发地表达谢意——凡事别忘了说声“谢谢” /51

重视礼节，首先是尊重他人的表现，其次代表着一个人的修养。学会礼貌待人，对方就会“投之以桃，报之以李”，对我们的要求不好意思拒绝。所以无论是进行商业谈判，还是求人办事，把自己塑造成一个有教养的人，往往能增加成功的几率。

1. 会说“谢谢”是一种美德	52
2. 听到赞美后说声“谢谢”	56
3. 请人帮忙说声“谢谢”	59
4. 对捐助者说“谢谢”是常识	61
5. 对志愿者说声“谢谢”	64
6. 分手后要学会说声“谢谢”	67



7. 随时随地学会感谢.....	70
8. 事情没办好,也要表谢意.....	73
9. 最该感谢的是朋友.....	76
10. 请人办事懂得感谢.....	78



第四章 工作中学会说谢谢——让团队更有人情味儿/ 81

在《领导是艺术》一书中,作者带普雷(Max De Pree)直截了当地说:“领袖的责任之一便是说谢谢!”肯定别人与适时表达谢意,都是培养人际关系的最佳良方。对团队领袖来说,感谢还是一种领导理念,是成功驾驭团队成员的秘密武器。

1. 谢谢是一种合作的心态.....	82
2. 领袖的责任之一是说谢谢.....	85
3. 学会对下属说谢谢.....	88
4. 老板说谢谢,是对员工的肯定.....	91
5. 学会真心实意地感谢员工.....	95
6. 经常对同事说“谢谢”.....	98
7. 常说“谢谢”是一种客户服务技巧.....	100
8. 常做“总结致谢”.....	104



第五章 善于跟陌生人说“谢谢”——让自己成为最受欢迎的人/107

在语言中添加“谢谢”的成分，不仅能给他人带来快乐，也能让你更加开心、积极、乐观。学会微笑，道一声“谢谢”，从身边小事做起，与更多的人交流沟通，这种与人交往的能力会让你拥有好人缘，帮你打造黄金形象，也是提升自己、顺利达到目标的关键。

1. “谢谢”让你更有风度.....108
2. 建立信任从“谢谢”开始.....111
3. 别把他人的帮助认为是理所当然.....113
4. 懂得感激，减少人际矛盾.....115
5. 接受别人的服务也要说谢谢.....118
6. 谢谢让我们学会珍惜彼此.....121

第六章 以感恩的心态生活——谢谢让心胸更加开阔 /125

感激不是自动来的，它是培养出来的。许多人从未真正感觉到感激，或者把它表示出来，这是人生的一种遗憾。英国作家萨克雷指出：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”

1. 培养强烈的感恩心.....126
2. 凡事心存感激.....130
3. 善良的人懂得感恩.....133
4. 对生活说声“谢谢”.....136
5. 谢谢让你拥有好人缘.....140
6. 经常把“谢谢”挂在嘴边.....143
7. 心情不好时要寻找感谢的理由.....146



8. 感谢责备你的人.....	149
9. 谢谢是长寿的秘诀.....	152
10. 学会感激，一路精彩.....	155
11. 感谢现在拥有的幸福.....	159

第七章 让孩子学会说“谢谢”——好的开始是成功的一半/163

美国心理学家研究发现，能够心存感激，经常说“谢谢”的孩子情商更高：机灵、热情、坚定、细心而且更有活力。而且，这些孩子也更乐于帮助别人。家长要让孩子知道，分享内心的感恩之情，并将这种心情充分地表达出来，也是一种快乐。

1. 谢谢是孩子成长的密码.....	164
2. 培养孩子感恩的心.....	168
3. 为孩子做出好榜样.....	172
4. 和孩子一起学会说“谢谢”.....	176
5. 让孩子对老师说一声“谢谢”.....	179
6. 帮助孩子养成说“谢谢”的习惯.....	182
7. 让孩子有说“谢谢”的机会.....	186

第八章 感谢竞争对手——让对手变为前进的动力/191

感恩伤害你的人，是他教会你走向坚强；
感恩谩骂你的人，是他教会你自尊自重；
感恩抛弃你的人，是他让你学会了自立；
感恩欺诈你的人，是他增加了你的智慧；
感恩绊倒你的人，是他锻炼了你的双腿；



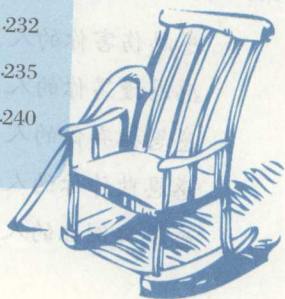
感恩鞭打你的人，是他激励你不断前进；
感恩鄙视你的人，是他让你变得更坚强；
感恩嘲讽你的人，是他让你更富有涵养；
感恩诋毁你的人，是他让你能经受考验。

1. 感谢竞争对手的存在.....	192
2. 感谢竞争对手是一种宽容.....	195
3. 把竞争对手当作一面镜子.....	198
4. 学会感谢你的敌人.....	202
5. 减压，靠感恩的心.....	206
6. 感谢折磨你的人.....	209
7. 感谢鄙视你的人.....	213
8. 感谢伤害你的人.....	217

第九章 创建和谐家庭离不开谢谢——谢谢是深化感情的基础 / 221

父子兄弟间相爱，是出于天性，而不讲究利害，才有了家庭的温暖；夫妇结合，是出于情爱，而不以经济为条件，才有了相爱的本意。在家庭里，“爱”创造了一切，让我们理解了人生的全部意义。对爱说一声“谢谢”，体会到的是幸福的滋味。

1. 对爱说一声“谢谢”.....	222
2. 谢谢另一半儿.....	224
3. 婆媳之间学会说一声“谢谢”.....	227
4. 向父母说一声“谢谢”.....	232
5. 对孩子说一声“谢谢”.....	235
6. 在爱人生日那天说声“谢谢”.....	240



第一章

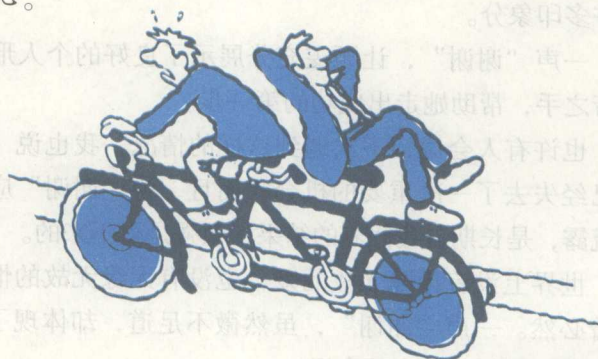
谢谢的力量

——有时简单的才最有分量

简单是一种美丽，更是一种功力。简单的线条给人以清晰明了的感觉，简单的问候让人倍感亲切，简单的心理使人轻松没有压力。

人们常说，“君子之交淡如水”，强调的就是在人际交往中要抛弃繁杂的东西，才能获得真诚、快乐。与人相处，无需华丽的辞藻，善于说“谢谢”，就让人很受用。

在所有的感谢语中，“谢谢”是最有力量的。当一个人需要帮助、身陷困境时，一旦得到援手，脱口而出的一个词，一定是“谢谢”；在感动、感慨的瞬间，千言万语都无法表达内心的情愫，只有“谢谢”两个字最有分量，最能穿透人心。





第一章

1 谢谢可以改变人的命运

当年，顾雯还是山东省某实验中学高三的学生，参加了中国海洋大学首次自主招生考试。面试结束以后，顾雯走出考场。这时，两名门卫帮她拉开了大门。顾雯很自然地 toward 门卫点头致意，并说了声“谢谢”。

恰巧，中国海洋大学的教务处处长看到了这一幕。他走过来，对顾雯说：“你很有礼貌，在今天下午已经结束考试的80多个考生中，你是第一个向门卫说谢谢的考生。”后来，顾雯成功进入中国海洋大学，成为这里的一名学生。

原来，面试当天，这个教务处长一直在考场外观察考生。看了半天，他发现，竟然没有一个考生对主动开门的门卫致意，或者说声“谢谢”。直到顾雯的出现，才使这位教务处长眼前一亮。

“谢谢”，是极其平常的两个字，却折射出了一个人的内在素质。一声善意的“谢谢”，是个很小的举动，却向对方表达了应有的尊重。其他80多名考生，对门卫的服务熟视无睹，甚至心安理得；与顾雯相比，他们自然会少许多印象分。

一声“谢谢”，让顾雯充分展示了良好的个人形象和修养，成为无形的上帝之手，帮助她走出成功的第一步。

也许有人会说，下次遇到这样的情况，我也说“谢谢”！问题是，现在你已经失去了一次重要的机会；而且，说“谢谢”应该是一种自然而然的真情流露，是长期自我修养的结果，勉强是得不来的。

世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨。成功看似偶然，却隐藏着必然。一声“谢谢”，虽然微不足道，却体现了一个人的素养，因此能够在关键时刻改变人的命运。



延伸阅读

千万不要忽视“小人物”

“谢谢”，谁都会说，但是并非每个人都能主动去说、主动去做。因为，许多人认为，这是无足轻重的小事，可有可无。殊不知，细节决定成败，在细小之处加强个人修养，才能主动把握机遇，创造不一样的人生。

赖淑惠是中国台北“身心成长协会”的创办人。当年，她住在一个大厦里，同时兼营这个楼的房产中介。每次出入大厦门口时，赖淑惠都会非常礼貌而诚恳地和大门的管理员打招呼；有时候，管理员主动开门，赖淑惠还会开心地说声“谢谢”，并点头微笑。

后来，赖淑惠经过一番细心观察发现：凡是对大厦有兴趣的买家，第一个总是先询问这位大门管理员。比如，询问的人总是这样提出问题：“最近有没有住户要卖房子啊？价钱多少呢？”于是，赖淑惠开始有针对性地结交这个管理员，除了像往日那样热情地与值班的管理员打招呼外，她还每次在出差时顺道带回当地特产，表达自己的心意。

就这样，大门管理员开始把赖淑惠当作自己的朋友。每当有人前来询问房子时，管理员都会说：“你去问住在八楼的赖小姐，她很喜欢买卖房子，这样就不必再去找其他中介商了。”而且，楼里有谁急着卖房子换钱，也总是第一个传到赖淑惠的耳朵里。结果，赖淑惠在这座大厦的物业上整整赚了1000多万元。

最能取悦他人及取悦自己的话，是“谢谢”；最能凸显他人尊严与自己感恩的话，是“谢谢”。往小的地方说，它能表现一个人的礼貌、谦逊、优雅，往大的方面说，它能产生不可预料的扭转情绪的反应，帮助我们建立良好的人际关系，甚至在关键时刻改变人生命运。

生活中，工作中，交往中，对别人说一声“谢谢”很简单，然而许多人并不具备这种意识，没有养成这种习惯。他们要么在家当“皇帝公主”时间久了，不善于感恩、表达谢意；要么不屑于和身边的“小人物”结交，在心态上存在着偏差。

在这里，我们尤其要警惕后一种，千万不要怀着一种过于势利的短浅眼光发展关系、经营人脉，对那些“无足轻重的人”甚至不肯说声“谢谢”。《伊索寓言》里说：“不要瞧不起任何人，因为谁也不是懦弱到连自己受了

谢谢

Thanks

用感恩的心改变命运



侮辱也不能报复的。”

与人打交道的时候，人们常常会无意识地以身份、地位、职业来衡量对方。区分对象是必要的，但是，不要以为他富贵，出金入银，就一副小人嘴脸伺候着；也不要以为人家是个潦倒的小人物就忽视、轻视、鄙视，这种做人做事方法会让我们吃大亏。

拥有平和的心态，对他人的帮助心存感激，及时表达谢意，这既是个人应该具备的美德，也是处世的良方。红顶商人胡雪岩有着高超的交际手腕，总是让人叹服、臣服，而他的过人之处是：“对事情看得透，眼光够远，从不会轻视小人物”。

说“谢谢”是小事，善于说“谢谢”，及时表达谢意却是大事。正是有了不同的理解和作为，人们才有了不同的人生、相异的命运。



人际专家忠告

(1) 细节决定成败

说话办事，善于从大处着眼，从小处入手，才会心想事成。因为，细节决定成败。早年，福特（福特汽车公司创始人）毕业后到一家汽车公司应聘。进门时，他发现地上有一张废纸，就随手捡起放入纸篓。面试主官把这件“芝麻大的小事”看在眼里，对福特赏识有加，让他顺利成为公司一员。

很多人都喜欢干大事，然而大事何在？我们认为，它就隐藏在小事之中。会说“谢谢”，注意交往中的细节，最终会让你成就大事。

(2) 厚德载物

君子以厚德载物。能够以公正、平和的心态对待身边的每个人、每件事，能够在细微之处严格要求自己，把事情做到位，这是君子应有的美德。正是因为超越了常人，能够把“谢谢”这种小事也做好，君子才具备了做大事的能力，才能把握机遇、抓住机会，成就非凡的人生。

美德可以在一瞬间表现出来，但不可能在一瞬间积累起来。如果没有可贵的自我修养意识，没有良好的道德基础，一个人就不能在关键时刻抓住机遇，大有作为。



2 “谢谢”是世界上最美丽的语言

一天早晨，汤姆起床晚点了。他匆匆忙忙开车去上班，结果倒车时不小心碰到了邻居的车子。

这是一辆价格不菲的豪华轿车，是邻居的宝贝。看着原本气派的车子上多了一个不大不小的凹洞，他无法想像邻居发脾气的样子。

汤姆犹豫了一会儿，最后自言自语：“主动向邻居道个歉吧。其实，他是个很容易相处的人，车子的修理费我会负责到底……”

邻居听完汤姆的诉说，最后哈哈大笑：“今天是我退休的第一天，辛苦了30多年，终于不用再那么早早地开车去上班了。其实，这几天我一直在考虑这辆车子，是不是也要跟我一起退休。”

显然，这大大超出了汤姆的预料。邻居接着说：“汤姆，我正好想换一辆旅行车，以后可以载着家人四处旅行。你撞得好！这回，我更可以下决心换新车了，也不用再花什么修理费了，太好了！汤姆，我要谢谢你呢。”

过了好长时间，汤姆才回过神来。他不知道这是邻居的真心话，还是故意安慰自己。不过，几天以后，邻居果然换了一辆帅气的越野旅行车，而且，每逢节假日，一家人总是驾驶着车子到郊外踏青旅行。

汤姆永远忘不了撞车的那个早晨，更忘不了邻居对他所说的那声“谢谢”。听到“谢谢”的那一刻，窘迫的汤姆感觉这是世界上最动听、最美丽的语言。谢谢——简短的两个字脱口而出，让汤姆的尴尬烟消云散，拉近的是心与心的距离。

语言，反映的是人的思想、情感，左右的却是人与人之间的关系。“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句话道出了语言的力量。

