

感恩
培训读本

一本能让员工懂得感恩的书
一本能让员工自动自发的书
一本能够提升员工心灵修养的书



带着

感恩的心

最经典的“感恩”主题培训读本 工作

冀振东 肖兴吉/编著

感恩就如同阳光一样，能够带给我们温暖与美丽。不管我们从事什么工作，只要长存一颗感恩之心，我们就会拥有一切美好的处世品格。阳光就会照耀我们，雨露就会滋润我们，我们的生活中也就有了一处处美丽动人的风景。



中国工人出版社

最经典的“感恩”主题培训读本



带着感恩的心工作

冀振东 肖兴吉/编著



中国工人出版社



图书在版编目(CIP)数据

带着感恩的心工作 / 冀振东, 肖兴吉著. —北京: 中国工人出版社, 2009. 1

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4230 - 9

I. 带… II. ①冀… ②肖… III. 企业管理: 人事管理 - 通俗读物
IV. F272. 92 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 152657 号

出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100011

电 话: (010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

网 址: [http://www. wp - china. com](http://www.wp-china.com)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 680 毫米 × 950 毫米 1/16

字 数: 150 千

印 张: 14

定 价: 25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

前 言

英国最杰出的科学家霍金先生，患有 ALS 运动神经细胞病，全身只有三根手指可以动。

某天，就在霍金先生的一次学术演讲即将结束时，一位年轻的女记者带着悲悯的声调问：

“霍金先生，卢伽雷病已经把你永远地固定在了轮椅上，你不觉得命运使你失去太多了吗？”

在面对这个突兀甚至有点尖锐的问题时，霍金面带微笑，表现得非常平静。他用那根还可以活动的手指，非常艰难地敲打着键盘。

随着合成器发出的标准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢但却醒目地显示出下面这样一段话：

“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，我有我爱的和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

可以说，感恩不只是一种感情，更是人的本质特征之一。一个人如果失去感恩的心，那么他的存在也就不怎么真实了。感恩也是一种回报，是对别人帮助的报答，可感恩更是一种存在的勇气，一种积极面对人生的心态，可以体现个人的价值与意义。它令我们跳出自己悲喜得失的圈子，踏上一个深层审视人生意义的平台，从而具有一种更积极的心态、更开阔的视野和更宽广的胸襟。

在一个人的职业生涯中，时刻怀有一颗感恩之心不但是一种良好

的心态,而且还是一种自我奉献的精神,当你用一种感恩图报的心态去工作时,你在工作中就会体会到更多愉悦,工作效率也会大大提高,呈现一种更完美的工作状态。

但遗憾的是,在现实中,很多人特别是年轻人,他们并不懂得感恩,他们总是抱怨这抱怨那,在无休止的抱怨中,他们的意志消沉了,前途变得一片暗淡。

有这样一则寓言,说的是有一头老驴,掉进了一个非常深的废弃陷阱中,根本不可能爬上来,主人见它老了,也就没救它,任其在那里自生自灭,而那头驴也没有了求生的念头。而且天天都有人不断地往陷阱中扔垃圾,正常情况下,老驴应当非常生气,应当每天都埋怨,埋怨自己这么倒霉掉进了陷阱中,还有那么多人往里面扔垃圾,这真是太不幸了!然而某一天,它下定决心调整自己的心态,它天天都将垃圾踩在自己的脚底下,从垃圾里找出残羹来维持生命,而非淹没在垃圾堆里,终于有一天,它又重新回到了地面上。

不要抱怨你的工作环境不好,不要抱怨你的工资不高,不要抱怨你的上级太严厉,不要抱怨你住的宿舍太破,不要抱怨你的电脑速度太慢,不要抱怨你空怀一身绝技却无人欣赏,现实中有太多的不称心,即使生活给你的是垃圾,你一样可以将垃圾踩在脚下,登上世界顶峰。

爱抱怨的人为何总说生活太累,因为他只看见了自己的付出,却未看见自己的收获,他们不懂得知足与感恩。而不抱怨的人就算真的非常累,也不会抱怨生活,因为他明白,有失必有得,一想到自己得到了那么多,他就会觉得很知足并感恩。

曾有一位非常成功的职业经理人说过:“是一种感恩的心情改变了我的人生。当我清楚地意识到我没有任何权利要求他人时,我对身边一点一滴的关怀都怀抱强烈的感恩之情。我竭力要报答他们,我竭力要让他们快乐。结果,我不但工作得更开心了,所获得的帮助也更多了,工作也更优秀了。不久我就得到了公司加薪晋升的机会。”

实际上,感恩不一定非要用惊天动地的行为来表达,它是一种人生态度,是一种可以发现生命中的感动并为此感激的情怀!其实,任何人都有这种情怀,只是他在为工作与生活奔波时,没有停下来想一想,而我们把这种情怀组织起来,为自然、为生命、为灵魂,找到一个能够沉思的港湾!

在职业生涯中,无论做什么事,都要将个人的心态归零:放空自己,抱着学习的态度,把每一次都看成一个新的起点,一次新的经验,不计较一时的境遇得失。在做好心理构建,拥有健康的心态以后,不管做什么事都甘愿付出、尽最大的努力,当机会到来时才可以抓住。怀着一种从容、坦然与喜悦的感恩心情工作吧,你将会取得更大的成功。

本书以“感恩”为主线,对企业员工为什么要“带着一颗感恩的心工作”进行了全方位的诠释,力图让员工将懂得感恩作为自己的日常基本行为准则,激励员工自动自发地、充满热情地积极工作。

本书文字通俗易懂,语言清新流畅,观点新颖独到,案例生动有趣,是一本不可多得的企业员工职业精神培训读本。开卷有益,相信读者朋友们在读完本书后,一定会得到思想上的升华和精神上的洗礼。

由于水平有限,加之时间仓促,书中难免会有纰漏与不当之处,恳请读者朋友们谅解,并请各位方家批评指正。

目 录



第一章 感恩工作,从现在开始 / 1

懂得感恩的人最受欢迎 / 2

感恩是一种精神高度 / 4

工作是上天赋予我们的使命 / 8

请珍惜自己的工作岗位 / 10

工作时别忘带一颗感恩的心 / 13

第二章 学会感恩,报答他人 / 17

感恩老板,报答知遇之恩 / 18

感恩同事,多谢他们的无私帮助 / 21

感恩对手,激励你进步更快 / 25

感恩挫折,它让成功更美丽 / 29

感谢自己的职位之恩 / 33

第三章 感恩公司,与公司一起成长 / 37

带着感恩的心与公司同甘共苦 / 38



个人的发展离不开公司的发展 / 41

把自己当成主人才能成为主人 / 44

努力工作报答公司 / 48

第四章 超越雇佣关系 / 53

为实现自我价值工作而非为薪水工作 / 54

搞清楚自己到底在为谁打工 / 58

为企业工作就是为自己工作 / 61

站在老板的角度,多替企业想想 / 64

第五章 忠诚于企业 / 69

忠于公司就是忠于自己 / 70

感恩的员工永不出卖公司 / 73

培养你的忠诚敬业精神 / 76

任何企业都不会喜欢经常跳槽的员工 / 80

第六章 企业兴亡,人人有责 / 85

出色的员工都有强烈的责任心 / 86

没有做不好的工作,只有不负责任的人 / 89

做一个勇于负责的人 / 93

对工作负责应该贯彻始终 / 96

把事情做得尽善尽美 / 100

第七章 注重细节,把工作做到位 / 105

细微之处见精神 / 106

细分工作的技巧 / 109

万事皆因小事起 / 111

注意工作中的小细节 / 114

关注细微小事,敢于大胆质疑 / 117

第八章 自动自发地工作 / 121

即使老板不在,也要努力工作 / 122

不要只做领导吩咐的事情 / 125

主动把每一件事都做得漂漂亮亮 / 128

抱着积极的心态工作 / 131

第九章 停止抱怨,真诚感恩 / 137

多一点感恩,少一点抱怨 / 138

与其抱怨他人,不如反省自己 / 142

工作态度决定一切 / 144

工作中的委屈要正确对待 / 147

第十章 感恩工作,乐做小事 / 151

成功先从做小事开始 / 152

机会隐藏在小事之中 / 155

乐于做别人不愿做的小事 / 159

端正工作态度,不要因小失大 / 162

脚踏实地,一步一个脚印向前走 / 166

第十一章 高质高效,提前完成工作任务 / 173

高质高效完成工作的技巧 / 174

重视团队精神,依靠协作致胜 / 181

提高效能而非提高效率 / 186

让工作更高效的八种方法 / 189

提前完成你的任务 / 196

第十二章 让感恩成为一种习惯 / 199

懂得感恩的人才有真正的快乐 / 200

把工作当成使命 / 204

会感恩的人,才能享受工作 / 206

多做一些工作范围之外的事 / 209





第一章

感恩工作，从现在开始

人的生命是在工作中度过的，不要把工作当成养家糊口的工具，不要仅仅为了谋生而工作，工作是上天赋予我们的使命，我们必须要用对待生命的态度来对待工作。可以说，懂得感恩是一名员工优秀品质的重要体现，学会感恩则是一名员工做好工作的精神动力。



懂得感恩的人最受欢迎

只要你一直怀有一颗感恩之心，你就是一个人格健全的人，一个可以与他人友好相处的人，一个品德高尚的人，一个谦虚的人。你在尊重他人的同时，也一定会得到他人的尊重。

懂得感恩是优秀员工的重要特质，因为懂得感恩，所以他们知道如何去感谢一个组织，知道如何去感谢曾经帮助过他的人，这是做好一切工作的起码前提和基础。也正因为如此，“懂得感恩”，才成为很多国际著名企业招揽人才的首要标准。

懂得感恩的人，其工作态度通常都是积极主动、乐观进取、敬业乐群的，当然，他们的前途更是无可限量。

史蒂文森先生是一位美国人，很不幸，他忽然失业了。作为一名计算机程序员，他在这家软件公司工作了整整8年，从来没有想过自己会成为失业人员。在此之前，他觉得自己会一直在这家公司上班，直到不能工作了，最后领取非常丰厚的退休金安度晚年。但是，公司却意外破产了。而他的第三个儿子刚刚出生，这迫使他必须马上再找一份工作。他到处去求职应聘，但找了一个月还是没有找到任何工作。除了计算机编程以外，他不会做任何事。

这天，史蒂文森又在报纸上看到了一家软件公司要聘请程序员

的信息，待遇挺好。于是，他带好相关个人资料，满心欢喜地前往那家软件公司去应聘。不出他的预料，有很多人前来应聘，竞争十分激烈。经过简单的谈话，公司让他一周以后来进行笔试。在笔试中，他依靠扎实的专业知识顺利过关，两天之后参加面试。他对自己8年的实践经验非常有信心，认为面试肯定没问题。不过，面试官问了一些有关将来软件业发展方向的问题，他竟然从来没有仔细想过这些问题，所以，这家公司没有录用他。

该公司对软件业的理解和认识让史蒂文森耳目一新，尽管他没有被录用，但觉得受益颇深，应该写一封信给公司以表示自己的谢意。于是，他马上拿笔写道：“贵公司花费人力、物力，为我提供了笔试、面试的机会。虽然没被录用，但通过这次应聘，我长了很多见识，受益良多。非常感激你们为此付出的劳动，谢谢！”

这封信真可谓与众不同，落选的人非但毫无不满，没有一点怨气，居然还写信感谢公司，这在以前可从来没听说过。这封信被逐层上传，最后传到了公司总经理手中。总经理看过以后，没说一句话，将它锁进了抽屉。

转眼3个月过去了，新年来临，史蒂文森收到一张十分漂亮的新年贺卡，上面写着：“尊敬的史蒂文森先生，假如您愿意，请与我们共度新年。”这张贺卡是他上回应聘的那家公司邮寄的。原来，公司有个职位正好缺人，于是他们就想起了品德高尚的史蒂文森先生。

该公司就是现在名震全球的美国微软公司。现在，十多年过去了，史蒂文森依靠自己的出色表现和卓越业绩，最终当上了微软公司的副总裁。

事实上，不管你有多么大的才能，也一样需要同事、上级以及老板的关爱，需要他们的支持与帮助。这些不仅会丰富你的知识，更能积累你的工作实践经验，还能让你做出骄人的成绩与贡献，赢得社会大众的认可。必须明白，每个人的成长与成熟都被他人影响



着。所以，只要你一直怀有一颗感恩之心，你就是一个人格健全的人，一个可以与他人友好相处的人，一个品德高尚的人，一个谦虚的人。你在尊重他人的同时，也一定会得到他人的尊重。

感恩是一种朴素的美德，也是社会应当保持的一种道德。在日常生活中，我们向行人问路得到明示，向别人借一本书如愿以偿，同事或朋友对你的工作上的帮助，老板或领导对你的工作进行指导，都要对对方心存感激才是。

感恩是一种精神高度

不管我们从事什么工作，只要长存一颗感恩之心，我们就会拥有自信、坚定、善良这些美好的处世品格，阳光就会照耀我们，雨露就会滋润我们，我们的生活中，也就有了一处处美丽动人的风景。

当今社会，物质生活的富裕让很多人经常对身边的任何东西都不在乎了。越来越多的人更加看重金钱与利益，从而忽视了人和人之间的感情，认为父母的精心照顾，朋友的关心帮助都是理所应当的，忙忙碌碌的生活，使我们忘记了感恩，没有时间去感恩，这真是一种难言的悲哀。

在我们的人生旅途中，时时刻刻都有可能会出现让人动容的感

恩之事。在日常生活、工作以及学习中所得到的一点一滴的关心和帮助，我们都应该用心去感恩，铭记无私的人性之美与不图报答的帮助之恩。感恩不只是为了报恩，因为有些恩情是我们报答不了的，有些恩泽更非等量报答就可以一笔勾销，唯有用纯真的心灵去感激、去铭记，才能真正对得起对自己有恩的人。

实际上，我们要感恩的不只是上苍，父母、亲朋好友、老板、同事、领导、下属、政府以及社会等都值得我们感恩。我们的生命、健康、财富，还有我们每日享受的空气、阳光与水，都应该在我们的感恩对象当中。一位盲人曾让人在自己乞讨用的牌子上这样写道：“春天来了，而我却看不到她。”我们和这位乞丐相比，或者进一步说和那些丧失生命与自由的人相比，现在可以这样开开心心地活在世上，难道不是一种命运的恩赐吗？我们还会经常气愤得咬牙切齿地去埋怨命运对自己的残忍与不公吗？

牛根生是蒙牛集团的总裁，他就是一位非常懂得感恩的人。在1983年时，牛根生和郑俊怀差不多是同时进入伊利的前身——呼和浩特市回民奶食品总厂。但是，老郑是坐在主席台上的企业最高领导人，而牛根生只是一名在车间里洗瓶子的普通员工。6年以后，牛根生从一个普通的洗瓶工变成了副总经理，又过了10年，他为打造“伊利”这个全国知名品牌立下了汗马功劳。此后，由于和郑俊怀之间的是非恩怨，不知是被辞退还是自动离职，牛根生于1999年创立了蒙牛，用了8年的时间创造了一个年营业收入213.18亿元（2007年），实现净利润9.36亿元的蒙牛神话。

一直以来，牛根生都非常感恩郑俊怀。无论是在伊利后期，老郑刻意找碴儿、挤对他，最后在应该支付的奖金与薪水未兑现的情况下，无奈离开伊利；还是在他创业蒙牛的过程中，伊利对蒙牛的百般阻挠、挤压，甚至有计划地不惜重金中伤蒙牛，牛根生始终都在以德报怨，心存感恩，真诚地对待伊利，真诚地对待郑俊怀。



在郑俊怀出事以后，他不愿意多做评论，甚至不愿再提起那段“草原公案”。很多次，记者们想“撬开”他的嘴巴，可他几乎都是重复两句话：“草原品牌是一块，蒙牛伊利各一半”；“没有郑大哥的知遇之恩，就没有我牛根生的今天”，“没有郑大哥就没有我牛根生”。同时，他还去看守所里给老郑捐了一万块钱，给老郑 90 岁的老母亲一万块，给老郑的妻子一万块。老郑的女儿要留学，妻子薄香女向“最不应该求助”的老牛求助，结果，“最不可能帮助”的老牛等人慷慨解囊……

在 2003 年 11 月 23 日这一天，蒙牛非常隆重地举办了一场“感恩节”，主题叫做“给企业安装一颗感恩的心”。为答谢广大消费者、奶农、职工、职工亲属、各界朋友，蒙牛公司邀请了 100 名消费者代表、100 名奶农代表、300 名职工亲属、50 名分公司出色的职工以及其他各界朋友参加了活动，并颁发了有关奖项。此后，国际上流行的感恩节变成蒙牛的一个“法定节日”。

心怀大爱的牛根生，不仅感恩于对自己有恩的人，他同时也感恩社会、回报社会。“非典”时期，牛根生率领蒙牛首家捐献 1200 万元抗击“非典”，捐助价值 3000 多万元的产品送健康给人民教师，捐赠价值 30 多万元的牛奶给赤峰地震灾区，捐献价值 30 多万元的牛奶给锡林郭勒盟地震灾区；有一户穷人家的孩子没有钱上大学，蒙牛送去 3 万元；每逢过年，牛根生都要领着公司领导到贫困地区访贫问苦，送米、送钱、送温暖；2008 年雪灾，“老牛基金会”联合蒙牛捐赠 1000 万元抗击雪灾；汶川地震，蒙牛积极捐助超千万，并向灾区人民捐赠大批牛奶……

“财散人聚，财聚人散”是牛根生奉行的哲学，至于他在伊利与蒙牛自掏腰包感谢他的属下与职工，到底花费了多少钱，也许连他本人也说不清。

可能会有人说，因为牛根生拥有许多财富，他才有能力感恩社

会、感恩员工，但我们普通人并没有多少钱，所以无法实施感恩。很多人都会用无力回报的思想来为自己的不感恩行为辩解。实际上，感恩并不需要马上报答。无力回报，或者暂时没有机会回报，都没关系，只要心中长存感恩、常念回报就可以了。

心存感恩，就会更加感激与怀念那些对自己有恩却不求报答的人。正是由于有了他们，才有了我们如今的幸福与喜悦。心存感恩，不仅能够稀释我们心中狭隘的积怨，还能够帮助我们渡过莫大的痛苦与灾难。因此说，回报不管大小，不分前后。电影《达摩祖师传》中有一个片段，达摩祖师第一次见梁武帝时，皇帝便问他这样一个问题：“朕为百姓做了那么多善事，你看朕的功德有多大呢？”但达摩祖师却说：“了无功德。”梁武帝听了非常生气，后来经高僧指点才了解其中玄机，原来功德是无量的，若要斤斤计较，那么功德马上就没了。感恩是一种精神和境界，它是促进自己努力拼搏、严于律己的重要源泉。感恩最本质的方式就是认真做好自己的本职工作，为公司、老板以及社会多作贡献。

我们应感恩自然，感激它提供给了我们人类赖以生存和发展的家园；我们应感恩父母，感激他们给了我们新生命，并将我们抚养长大；我们应感恩老师，感激他们用真诚的心灵播撒甘露，点燃自己，照亮他人；我们应感恩朋友，感激他们给我们友谊，和我们风雨同舟；我们应感恩机遇，感激它提供给我们升华自己的阶梯；我们应感恩苦难，感激它磨炼了我们的意志，让我们的意志更坚强……

当我们学会了感恩时，我们就会变得更加宽容，不再抱怨社会和他人的，不再以私心度事和斤斤计较；当我们学会了感恩时，我们就可以用一种更积极的心态去报答自己感恩的对象；当我们学会了感恩时，我们就会带着一颗感恩的心，去帮助那些有困难的人；当我们学会了感恩时，我们就会舍弃那些阴暗自私的欲望，让心胸变得更加宽广，让心灵变得更加洁净……