

企事业单位员工和公务员首选感恩读本

感恩精神

优秀员工的职业基准

YOU XIU YUAN GONG DE ZHI YE JI ZHUN

侯宝辉◎著



一个有**感恩精神**的员工
就是值得信赖的员工
一个有**感恩精神**的团队
往往是效率最高的团队

西苑出版社

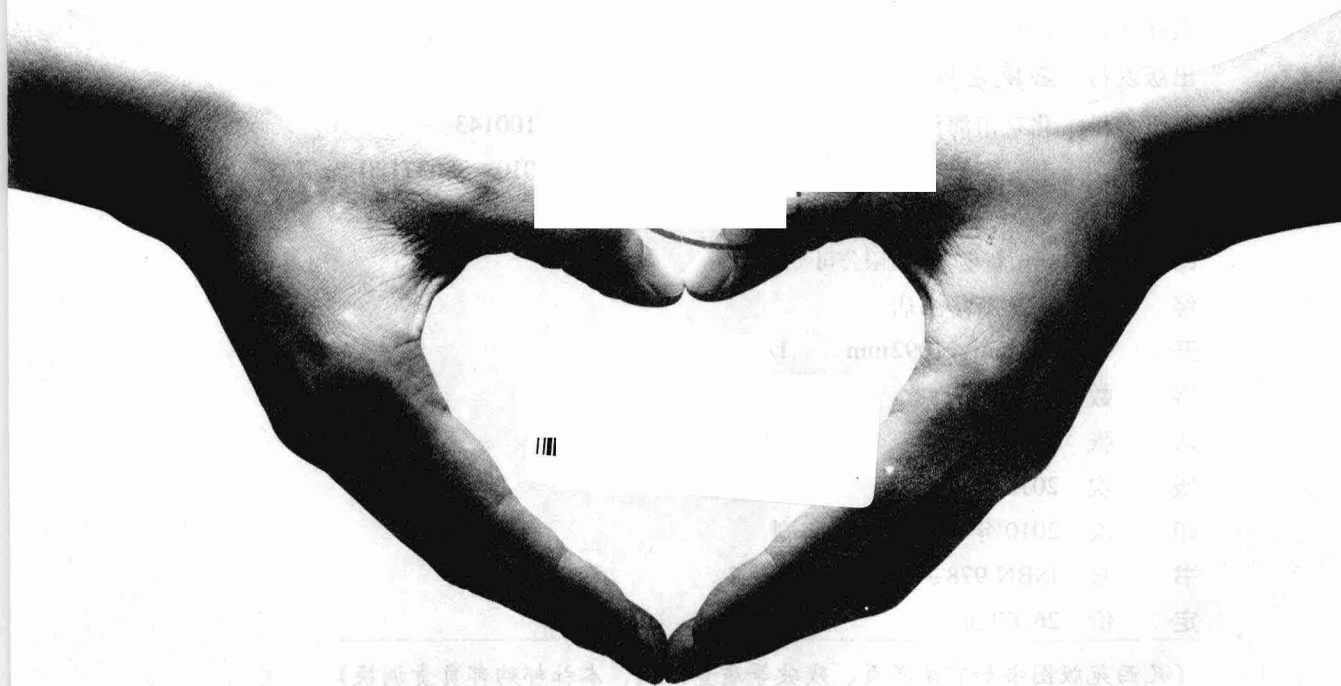
失去感恩精神，世界将会怎样？

感恩精神

优秀员工的职业基准

YOU XIU YUAN GONG DE ZHI YE JI ZHUN

侯宝辉◎著



西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩精神：优秀员工的职业基准/侯宝辉著. —北京：西苑出版社，
2010. 5

ISBN 978-7-80210-739-7

I. ①感… II. ①侯… III. ①企业—职工—修养
IV. ①F272. 92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094009 号

感恩精神：优秀员工的职业基准

著 者 侯宝辉

责任编辑 蒋焱兰 010-88637291

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号

邮政编码：100143

电 话：010-88624971

传 真：010-88637120

网 址 www. xycbs. com

E-mail: xycbs8@126. com

印 刷 唐山新苑印务有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

字 数 161 千字

印 张 13.25

版 次 2010 年 6 月第 1 版

印 次 2010 年 6 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80210-739-7

定 价 26.00 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有

翻印必究



推荐语

感恩是一种处世哲学，是职场中的大智慧。工作是生命中最珍贵的礼物，感恩是对工作最有力的回报。心怀感恩，方能成就卓越！

中国式管理之父 曾仕强

侯老师这本书语言清新流畅，案例通俗易懂、生动有趣，是一本不可多得的企业员工心灵洗礼读本。

世华智业集团 董事长 姜岚昕

当今社会，每个人都面临着残酷的职场竞争压力。我们要懂得珍惜企业提供给我们的机遇和生存空间，感恩工作。感恩是促进事业成功的源动力，更是获得人生幸福的大智慧。

北京天智教育训练集团总裁 张志诚

卓越者之所以卓越，是因为他懂得努力；努力者之所以努力，是因为他时刻感恩。优秀的员工懂得感恩、珍惜当下，一步一步向卓越进发。

圣象管理学院院长 崔学良

感恩企业，珍惜工作，永远是员工成长、成功的不二法门。

上海容纳管理咨询机构 蒋云飞

感恩应当成为每一个职业人士的必修课。一个人，只有真正将感恩融入血液、甚至是灵魂中，才能够获得激情、认可与机遇，走向成功。

广东东莞华嘉集团 董事长 尤智嘉

序 一

在我 20 年从事教育培训的生涯中，在数千场的课程班培训中，有许多杰出的人才因为参加了我的课程而走入了培训行业，担任着讲师或经营管理者的工作。

侯宝辉是我“幸福学”事业的伙伴，也是我的学生。作为“中国幸福学研究院”的总执行长，侯宝辉带领着一群拥有使命的团队，向中国的社会大众传播关于如何获取幸福人生的知识与技术，我非常欣赏他，他是个谦虚、好学、勤奋、务实、敬业的人。在他这几年来的教育培训工作中，我看到了他的快速成长，这本《感恩精神》是他长时间来的实践与研究心得，以此为名的课程，也为国内诸多著名企业的员工进行了大量的培训，得到了非常好的口碑。

世界上的大多数人，每天忙忙碌碌，穷其一生苦苦追寻的不外是事业、家庭、身心、财富等各方面的好的结果，有人将这种结果称之为“成功”。但成功的结果是不会凭空而来的，好的结果取决于好的行为，好的行为取决于正确的思维与态度。一个好的人才，应是一个具有良好综合素质的人，是一个内外兼备的人，他不仅需要在本职工作上具有专业的知识与能力，同时也需要拥有良好的心理素质。许多人付出了大量的时间在工作中，但一直得不到自己理想的发展与成就，究其原因，可能并不仅是自己的能力或努力不够，而是自己对待人生、

工作的思想及态度出现了问题，正是这些错误的思想及态度，导致了错误的方式与行为，这些思维模式与行为模式，最终都会形成一种习惯，即使换了一个新的工作或生活环境，惯性模式还是不断地循环着，自然不会拥有好的结果，因为“习惯不改，结果不变”。

对于企业团队的领导者，总是希望能建设出高效能团队，希望每个员工能以公司为家，具备主人翁心态，全心投入工作，得到最大程度的产出。近年来，越来越多的企业意识到要有杰出的企业，必须要有杰出的团队，而杰出的团队不但要靠管理与激励，更需要不断的培训，所以企业不遗余力地对员工进行大量的培训投入，但也时常觉得对培训的投入过多却得不到有效的产出，原因为何？这个中的原因很多，而很重要的一点在于：重视技能培训多于心态培训！带人先带心，心态有问题，即使有再好的能力，发挥起来也会大打折扣。

现今社会，许多人拼命追求成功。殊不知，成功只是一种手段，幸福才是最终的目的。然而，不论是追求成功或追求幸福，具备感恩的精神与心态，是非常重要的。一个懂得感恩的人，内心会感觉富足，会知足常乐，对当下所拥有的事物会懂得珍惜，对身边的人会乐于付出，人际关系融洽；懂得感恩的人，具有积极正面的心态；懂得感恩的人，会赢得更多的机会与资源，而这些也正是做任何事情的成功要素。

企业有必要对员工进行感恩教育，让员工具备感恩精神；企业经营者需要对自身进行感恩教育，让领导者学会对员工及社会感恩。在我们幸福学的课程中，列举了人们不幸福的12个原因，其中，不懂得感恩是导致人们不幸福的主要原因之一。

《感恩精神》这本书，让一个人从认识自我开始，进而揭示了对于感恩思想及态度的掌控，以及如何发现并解除自己在人生及工作中的种种思想及行为误区，如何进行感恩心态调整与自我管理，建立自

我负责的人生观……内容丰富而具有实操性，对于读者会有很大的帮助。

这本书适合即将进入社会的年轻人、刚开始工作的人、希望突破自我的人，也适合管理层、企业领导者，特别是那些在人生及工作中遇到瓶颈而亟待突破的朋友们。我推荐这本书给每一位希望拥有成功事业及幸福人生的朋友。最后，我祝愿读者们在实现自己的幸福人生及事业理想中快乐、富足、充实！

尚致胜

2010年4月

序 二

你是一个有感恩精神的人吗？你孝顺自己的父母吗？你对自己的工作心存感激吗？

在这个城市里，我像许多人一样，每天朝九晚五出没于地铁、公共汽车，穿梭于写字楼和家之间，生活的奔波和琐碎，让我的神经渐渐麻木，我一直没有意识到“感恩”这个充满温暖的词汇的含义。

直到有一天，当我接到一个朋友电话的时候，我突然意识到了我需要感恩。

他打电话向我求助，希望我能帮助他找一份稳定的工作。他是我最好的朋友之一，我们在同一栋单元楼长大，从同一所学校毕业。但是，现在他正在为生计发愁，四处忙着找工作。我突然意识到有一份工作是件多么幸福的事情！

一个乞丐遇到了上帝，他请求上帝满足他三个愿望，上帝答应了。

乞丐的第一个愿望是要变成一位有钱人，上帝立刻满足了他。成了有钱人后，乞丐又希望自己能年轻40岁，上帝只挥挥手，老乞丐就变成了20来岁的小伙子。

乞丐兴奋极了，接着向上帝提出了第三个愿望：一辈子不需要工作。上帝也答应了他，乞丐又变回了路边那个又老又脏的老乞丐。乞丐不解地问：“这是为什么？”

上帝说：“工作是我所能给你的最大祝福了。如果你什么都不做，整天无所事事，那是多么可怕的一件事！只有投入工作，你才有生命的活力。现在你把我能给你的最大恩赐扔掉了，当然就一无所有了！”

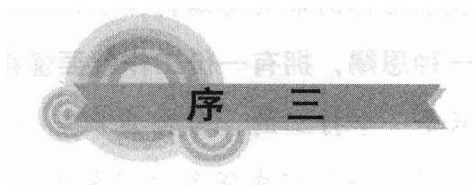
的确，工作是一种恩赐，拥有一份工作就要懂得感恩。

许多人认为我只是一个打工的，与企业只是一种雇佣与被雇佣的关系，把企业仅仅当成是一个完成任务领取薪水的地方，甚至有意无意地将自己置于与老板对立的位置，这种心态和认识对一个人的职业发展是十分不利的。

年轻人初入职场时，首先要有感恩精神，切记不要过分考虑薪水，而应注重工作带来的隐性报酬，抓住机会发展自己的能力，把公司当成自己生存和发展的平台。

公司是员工生存和发展的平台，真正优秀的员工应当像韦伯斯那样，把公司看成一个实现自身价值的地方，始终与老板站在同一个立场上，自觉地维护公司的利益，建设和发展公司这个平台。这样，公司越来越大，越来越好，就能为员工创造更多的机会，提供更大的发展空间。

能力锻炼远比薪水重要得多，公司的存在为你能力的提升和事业的发展提供了更多的机会。当你的能力得到老板的认可和赏识时，老板就会付给你更多的薪水。许多杰出的经理人所具有的创造能力、决策能力以及敏锐的洞察力并不是与生俱来，而是在长期的工作中学习和积累得到的。由此可见，公司不但是员工之间互相交流和协作的平台，也是员工学习和展示才华的平台，只有从这个意义上认识公司，你的职业生涯才有意义，你才能将工作视为事业发展的一个契机，而不是痛苦的工作——薪水交换过程。



很多人都可以带着感恩的心生活，却不能带着感恩精神工作。有人戏说，在现代社会的公司工作就是坐牢——空间的大小相近，管理的严格相仿，甚至工作还不如坐牢，因为坐牢会因表现良好而减刑，工作会因表现良好而延期（被赏赐更多的工作）；坐牢时亲友可以探望，工作时根本不可以会见亲友；坐牢的费用由纳税人给付，工作赚的钱，一部分通过税收供给了监狱……

其实每一份工作或每一个工作环境，都无法做到尽善尽美，但都会使你仍能获得宝贵的经验，还有温馨的工作伙伴，值得感谢的客户等等。如果你每天能带着一颗感恩的心去工作，即使工作就是坐牢，或者真的比坐牢还惨，你也会坐出天堂的感觉来。

带着感恩精神工作，人与人之间的关系就会真诚起来。员工真诚地感恩于公司的培养，老板真诚地感恩于员工的帮助，员工与老板之间的配合就会默契，就能超越雇佣与被雇佣的关系，变成朋友之间真诚的合作关系。

带着感恩精神工作，一个人即使邪恶，也会变得善良起来。面对同一件事情，我们可能有两种态度，一种善良的积极，另一种是邪恶的消极。对人学会感恩，对物学会珍惜，对事学会尽心，对自己学会克制，这样的人才是成功的人。在一个公司内部，人们如果都能看到

别人的优点，都为别人的成功鼓掌，这个公司就是快乐的天堂。

带着感恩精神工作，就会包容别人的错误。一辈子不犯错误的员工不是好员工（当然不是品德错误），一个第二次犯同样错误的员工仍然可能是个好员工。我们都追求完美，而要真正做到完美，就必须不断创新，因此就必须不断进行试验。既然必须试验，你就必须容忍别人的错误，学会包容别人的失误。一个组织没有这种氛围，出一点儿错误就被大家指责，就没有人敢尝试、敢创新，最后只能僵化。

一个人所有的能力都是社会赐予的，无论一个人在社会中混得怎么样，都应该感恩于这个社会，并找到感恩的方式，努力让这个世界因为有了我而好了一点点。一个人如果对这个世界袖手旁观，他就会在终此一生之际感到内疚，因为他辜负了社会赐予他的能力，没有对这个世界尽到自己的一份力量。

带着感恩精神工作，我们就不会计较人生的成败得失。正如棋手的乐趣主要不在于胜利，而在于其中的过程一样。如果斤斤计较得分胜负，胜了才开心，败了就痛苦，那只能算作不入流棋手的作为。入流的棋手想必懂得，成败因素很多，胜负未必可以反映出棋手的真实水准，参赛的满足感根本无须来自胜利。

不是只有聪明的人才能成为富人，不是努力工作的人都是蠢才。明知没有结果或者明知某种结果，也一样努力从事各种形式的工作，工作会反过来感恩于我们的努力，赠予我们以生活必需品；而工作的过程，更会让我们享受到其中的乐趣。

带着感恩精神工作的人是有品德的人。感恩，能够使一个人全身心地投入到自己的工作中，感知这个世界的美好。

目 录

CONTENTS



第一章 工作需要感恩精神	1
1. 感恩精神是立足社会的根本	3
2. 感恩工作每一天	6
3. 拥有需要感恩	9
4. 企业是你生存和发展的平台	13
5. 感恩自己的工作机会	18
6. 请爱上自己的工作	23
7. 享受工作着的幸福	27
第二章 用感恩精神提升业绩	31
1. 用业绩来回报企业	33
2. 做好自己的本职工作	36
3. 积极提出合理化建议	39
4. 改变公司的员工在哪里	42
5. 让问题到此为止	45
6. 工作就是解决问题	48
第三章 用感恩精神承担责任	51
1. 工作就意味着责任	53
2. 带着感恩精神投入工作	56

3. 责任越多，你的成就就会越大	59
4. 承担责任才能创造价值	62
5. 额外工作就是你的机遇	65
6. 以公司利益为重，多替公司想想	68
7. 将企业的利益放在第一位	71
8. 懂得感恩和分享，不独占团队成果	73
9. 团队荣誉至上	77
第四章 感恩精神铸就忠诚	81
1. 忠诚是第一竞争力	83
2. 谨慎对待跳槽与卧槽	86
3. 拥抱感恩精神，绝不出卖公司机密	89
4. 缺失感恩精神引发客户资源的流失	92
5. 始终行走在企业要求的轨道上	94
6. 全心全意维护企业的形象	97
7. 不因善小而不为	99
8. 员工应该遵守的基本礼仪	103
第五章 感恩精神改善人际关系	109
1. 换位思考：多替别人想一想	111
2. 感恩上司：主动为领导排忧解难	113
3. 感恩同事：关键时刻他们会助你一臂之力	116
4. 感恩客户：站在客户的角度看问题	119
5. 拥抱感恩：成为企业最受欢迎的人	125
6. 感恩团队：与不同个性的团队成员默契相处	128
7. 感恩他人：成就别人就是成就自己	131
第六章 感恩精神提升执行能力	135
1. 没有执行力，哪有竞争力	137

2. 执行前提：不要带着坏心情来上班	141
3. 执行心态：无论如何请记住，这是你的工作	145
4. 执行方法：不找借口找方法	148
5. 执行细节（一）：工作中无小事	150
6. 执行细节（二）：把工作做得更完美	153
7. 执行细节（三）：日本人的细节精神	157
8. 执行细节（四）：细节产生效益	160
第七章 感恩精神成就灿烂人生	163
1. 找到工作的真正动力	165
2. 为实现自我价值而工作	168
3. 没有督促，依然努力地工作	171
4. 不要只做领导吩咐的事情	173
5. 感恩精神会让你获得更多	176
6. 常怀感恩之心，常做有益之事	179
7. 抱怨少一点，感恩多一点	181
8. 感恩折磨你的人	185
9. 懂得感恩才会得到真正的快乐	188
附录：感恩之歌：感恩的心	193

第一章

工作需要感恩精神

GONG ZUO XU YAO GAN EN JING SHEN

