

GANENDEXIN BAIJIN ZHENCANGBAN

以一颗感恩的心去面对生命中的每一位有缘人！

感恩的心

唐晓龙◎著

白金珍藏版

构建和谐家庭、和谐企业、和谐社会，
最根本的是植入感恩元素！常怀感恩心，一生无憾事！

 人民出版社

唐晓龙◎著 白金珍藏版·

感恩的心

以一颗感恩的心去面对生命中的每一位有缘人！

 人民出版社

图书在版编目（CIP）数据

感恩的心（白金珍藏版）/唐晓龙著.

—北京：人民出版社，2010.6

ISBN 978-7-01-008937-9

I. ①感… II. ①唐… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第087344号

感恩的心（白金珍藏版）

作	者：唐晓龙
责 任 编 辑：	马长虹
发	行：人民出版社
地	址：北京朝阳门内大街166号
邮	编：100706
经	销：全国新华书店
印	刷：北京东海印刷有限公司
开	本：710毫米×1000毫米 1/16
印	张：15
字	数：200千字
版	次：2010年6月第1版
印	次：2010年6月第1次印刷
书	号：ISBN 978-7-01-008937-9
定	价：26.80元

版权所有，违者必究



感恩的力量

《感恩的心》（第一版）自2007年面世以来已重印四十余次。就这么一本普通的记录心灵轨迹的书能创下如此大的销量，在精神世界普遍疲软的今天，多少有点出乎我的意料。但似乎又在情理之中，这正如人体缺少什么元素心必向往之一样，感恩元素正是当下社会所缺失的。正如一位四川某市一中的校长写给笔者的信里所言：“唐老师，致力于和谐校园建设是我的终生夙愿，我已努力了二十余载，正当我感到绝望的时候，看到了《感恩的心》一书，令我眼前一亮，我觉得我的终身夙愿——和谐校园建设有望矣！我给我们的教师员工人手一册，并推荐每位学生读《感恩的心》（学生版）。”还有很多政府机构、企事业单位订购了之后要求我给他们做讲座，可见感恩文化建设已得到了社会的普遍认同。很多读者给我来信表示，此书不仅适合身心灵修炼阅读，也适合各大企事业单位作为团队文化建设的员工培训读物。能否在方法论上有所加强呢？正好，我在原有思想的基础上对感恩与人类的关系有了更深的理解。与此同时，这几年里，我在健康成功学的研究领域也有了一些新思想、新内容的梳理。因此，一方面应广大读者的需求，一方面出自对本书内容进一步修订和完善的初衷，便有了《感恩的心》（白金珍藏版）的编写与出版。

在管理企业的过程中我发现：一个员工在一个企业里待的时间久了，对这个员工来说就像一个病人长期服用一种药产生了抗药性，时间长了管理制度就像药之于病人一样失去了疗效，变得苍白无力；而企业的各种激励机制也犹如一对情人从热恋到结婚，热乎劲儿一过，日子久了就会出现审美疲劳。唯有感恩的



心，会像钻石一样恒久，在潜移默化中化解着矛盾和冲突，让人心向善。企业员工用感恩的心态来面对自己赖以生存的企业，精诚团结、努力工作，企业自然就和谐了，大家的凝聚力也就强了。俗话说“人心齐，泰山移”，有这样一支无坚不摧的团队，企业发展便所向无敌。企业的核心竞争力主要体现在企业文化的竞争上，企业文化的核心是感恩文化，感恩文化的核心是感恩元素的培植。然而，感恩元素又是需要培养的，试想一个连父母妻儿亲朋好友都不感恩的人，怎么可能感恩一个企业和社会呢！

当今世界人和人之间的身体距离很近，而心的距离则遥不可及。虽同床共枕却做着异梦，虽同在一个屋檐下共事却钩心斗角，虽在同一艘船上航行却巴不得他人都下船留下空间我独享。为此，我们付出了巨大的社会成本，让我们做了很多无谓的浪费生命的事情，使我们的生命质量大打折扣。何以如此呢？都是感恩文化缺失惹的祸。社会缺失了感恩就会不和谐，一个不和谐的社会要想平稳地运行就需要付出巨大的社会成本，这就有违我们努力促发展、拼命创财富的初衷。早在春秋时期就提出了“投之以木桃，报之以琼瑶”的感恩思想，可见中华民族是一个知恩图报、懂得感恩的民族。然而，时至今日我们却不得不赶时髦过西方的感恩节。这样说并不是要排异、否定外来文化，相反，对于西方能有这样的节日我们应该感到欣慰。

今天提出感恩这个概念是为了将感恩这个本属于华夏民族的基因再一次培植于华夏儿女的骨子里，而不是每年只在西方的感恩节那一天感动一次作罢而已。然而，让感恩文化回归、让社会和谐，需要培植感恩元素，企业没有了感恩文化，就很难建立起一个强有力的团队，将企业做大、做强只是一个美梦而已；组织缺失了感恩文化，那就是给办公室政治斗争提供了温床，有人在前面干事，就会有人在后面拆台，长此以往有谁还会甘为人梯培养新生力量？有谁还会百分百投入为人类谋福祉？恐怕要将大部分的精力腾出来扫“雷”了。校园缺失了感恩文化，何言和谐校



园建设，老师们传道授业解惑的时候可能只用嘴不用心了，培养出来的下一代那就只能是有脑而无心了。当整个社会都只用脑不用心的时候，社会还有安宁之日吗？家庭更是如此，缺失了感恩，再言和睦幸福那是一种奢望。人们曾大骂80后是自私垮掉的一代，现在90后又前赴后继。难道人们还要继续去骂2000后不成？大家都知道80后及部分90后的父母是被耽误了的一代，他们总想将自己未竟的理想让孩子来实现，盼子成龙，望女成凤，以爱的名义绑架孩子的童年，让孩子们在书山题海里熬过本该幸福快乐的时光。这本来就是自私这块实验田里的产物，我们却硬要它生出大爱来，这公平吗？作为父辈的我们还有很多课要补，给孩子们以健康成长的土壤。不应该再去指摘80、90后的不是，而应该怀着一颗感恩的心，与孩子们一同把缺失的课补上，让大爱延续。

感恩不是叫人卑躬屈膝，感恩是一种能力，它让人心向善、让爱化解心中的怨愤，以一颗感恩的心去面对生命中的每一位有缘人。化干戈为玉帛，变腐朽为神奇。它可以让你四两拨千斤，做成你想都不敢想的事情，让你的人生升华，让生命质量提高；它能唤醒人间的大爱，让爱充满人间，让怨恨远离。因为只有大爱才能让一个民族恒久地繁衍生息，让一个国家繁荣富强，让一个企业基业长青，让一个家庭永葆和睦幸福，让人生和顺平安！

感恩又是一种力量，它能让战争远离，让人类创造的财富真正为人类谋福祉，而不是制造杀人武器和毁灭人类家园的工具；它能够让社会运行成本最低化，而不是像今日之世界恐怖遍地，处处风声鹤唳。人们也许难以想象全球仅制造防盗门窗、防暴设施及防恐怖主义的费用，就足以让整个亚非拉贫困人口过上富裕幸福的日子。

人类努力找寻大同世界由来已久，但这个世界还是那么的大不同，难道真就没有化解这些反人类活动的办法了吗？难道非要用以牺牲环境为代价换取的财富制造出的核武器，以暴制暴地去



对付恐怖主义这些“蚊子”吗？人和人之间擦肩而过也是一种缘分，佛言：那是上一辈子回了五百次首的凝望，才换来今生擦肩而过。寰宇有地球，地球上有人类及生灵万物，同样生为人类，那又是修了多久的福呢？地球上有六十多亿人，能与你同床共枕、具有父母情分、兄弟之情、同在一个屋檐下共事、邻里之缘甚至擦肩而过的又有几人？如此来之不易的缘分我们当怀着一颗感恩的心去面对，而不是用怨恨、猜忌和暴力而为之。国家之缘、民族之缘、人类之缘皆为善缘哪！同样是人类，相煎何急！也许很多人以为这只是理想主义幻想家的美梦而已，但当整个人类都做这样的美梦的时候，这个世界的恶一定会越来越少，爱则反之！感恩是有力量的，对于个人，感恩能让生活和顺，拥有一个幸福的人生；对于人类，感恩能唤醒人们心中的大爱，让人类赖以生存的家园更加美好和谐；对于社会，感恩是构建和谐社会的基础，和谐社会离不开感恩。

科学技术高度发达的今天，生产力得到了空前的解放，物质文明达到前所未有的繁荣，但随之而来带给人们的不是幸福指数的增加，而是幸福感渐去渐远。大工业文明在解放生产力的同时也将人们的欲望诱高到了无以复加的地步，欲望本来是为人类的发展和繁衍生息服务的，而今过度膨胀的欲望却绑架了人们的灵魂。当我们追逐富贵而把灵魂都遗忘的时候，哪里还会有什么幸福感可言呢？生产力不是人类征服自然和改造自然的能力，而是与天下苍生共舞、与自然和谐相处、控制和驾驭自己欲望的能力。知足常乐、感恩当下拥有，才是让幸福感回归的唯一捷径。感恩之心既能幸福他人又能快乐自己，拥有一颗感恩的心，就会拥有一个幸福的人生！本书正是让你将失落已久的感恩元素拾起，重新植入骨子里的一个引擎。不尽之处望能共同探讨。

是为序！

唐晓龙

庚寅年春于北京易和书斋





幸福感恩

三十岁生日那天，女儿降生了！

感谢上苍给我送来了而立之年无比珍贵的生日礼物。将女儿抱进怀里的一刹那，我的双眼湿润了。望着女儿那清澈如露珠般的眼睛，仿佛我前半生的灵魂被观音菩萨的圣水清洗了一遍，纯洁无比，感恩的心油然而生……

感谢父母给我生命，哺育我长大成人，让我能在世上走一遭！

感谢妻儿让我享尽天伦，在茫茫的人生大海中找到了一个休憩的港湾！

感谢恩师给了我修养和文化，给了我放眼世界的慧眼！

感谢朋友给了我友爱，让我在无助时看到希望和阳光！

感谢公司给我实现人生价值的平台，并让我的劳动得到了物质回报！

感谢领导对我的知遇之恩，让我能在人生的舞台上最大限度地发挥自己的潜能！

感谢合作伙伴助我成功。“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮。”当今社会是一个合作的社会，离开了合作必将一事无成，感谢股东，感谢员工，感谢……

感谢对手让我成长，他磨炼了我的意志，觉醒了我的自尊，增进了我的见识，教导了我的自立，让我知道了自己的软肋……

感谢大自然让我天天享受阳光、雨露、空气而无需付费，让我能在忙里偷出点闲来，尽情享受大自然的恩赐，让心灵能够打个盹，让灵魂能够洗个澡。



感恩祖国给我爱的天空，让我能够终生沐浴五千年华夏文明之璀璨；体悟和平、富强国度之幸福；享受远离战乱、瘟疫、灾难之快乐！

感恩是社会和谐的黏合剂，和谐社会需要感恩。如果人人都有一颗感恩的心，那么，社会就会更美好。感恩之心，既能幸福他人，也能快乐自己。学会感恩是为了回报他人而付出的点滴行动；学会感恩是为了用道德的甘露滋润心灵。

感恩让我延缓了衰老，感恩让我获得了智慧人生，感恩让我明白了幸福自己的秘诀是先快乐他人。

父母的幸福是看着儿女们一天天的成长，看到的是明天的希望；儿女们的幸福是在快乐和痛苦至极时叫一声“爸”和“妈”能够有人应声；老师的幸福是看到青出于蓝而胜于蓝，桃李满天下；学生们的幸福是在成功的路上能不断地得到恩师的指点；朋友的幸福是每一步小小的成功都有人分享，夜深人静时倾诉痛苦有人聆听；公司的幸福是员工的忠诚，员工的幸福是公司的诚信；领导的幸福是千里马常有，亦慧眼识英雄，部下的幸福是知遇之恩；合作伙伴的幸福是共同浇灌的友谊之树结满丰硕的果实；对手的幸福并不是打败对手，而是在竞争中共同成长进步；自然的幸福是享受她的人们有科学的发展观；而祖国的幸福就是能够多几个满怀深情地说着“我是中国人民的儿子，我深情地爱着我的祖国和人民”的小平式的儿女们！

我没有办法让所有的人保持一颗感恩的心，但我会努力告诉自己和身边的朋友，在人生的路上应该心存感恩。如果有一颗感恩的心，你就是一个能真正得到幸福的人。你会对你所遇到的一切都抱着感恩的态度而使你消除不满，能把乏味的工作变成自己的所爱。在感恩的心情驱动下，你会感到每一份工作都是上天对你的恩赐，别人给予你的帮助哪怕是一点一滴，都是对你无比的尊重和信任。

有人说，所谓幸福就是一颗感恩的心，一个健康的身体，一



个美满的家庭，一份称心的工作，一位爱你的人，一帮信赖的朋友。但是这些幸福也许你原来拥有，但后来又失去，也许从来就不曾拥有过。人生最珍贵的是生命的坚强，是在残缺的生活里发现自己的幸福，哪怕是卑微、渺小、平凡的幸福。

在更多的时候，人是最容易满足的动物，一个微笑、一句关怀、一个眼神都能让人得到幸福，而这些幸福是金钱购买不到的，也不是你的爱人天天都能给予你的。朋友之间、爱人之间，更多需要的是发现彼此之间细节的传递，而不是轰轰烈烈的表达。千万不要考验你的爱人和朋友，也不要按自己的标准期待他们如何来对待你。世上无完人，每个人都有自己不同的表达方式。要善于发现他们的好，不要扩大他们的坏。我们要自得其乐，而不要自寻烦恼。

幸福其实无所不在，而并非完全是物质的富有和爱情的甜蜜，更多的幸福深藏于生活的瞬间，等待我们用感恩的心去发现。有时候的幸福，是发现长久失修的路灯复又照亮坎坷的路面；是有闲暇的时间静静地看蜜蜂绕着花儿；是在每个清晨聆听隔壁芳邻练琴；是有一家简陋的咖啡馆可以掸去风雪、暖暖身子；是阳光透过窗帘让房间笼罩在暖黄色的调子里；是有一个还健在的母亲在唠叨个不停；是窗前那盆茉莉花淡淡的香气飘满房间；是在图书馆看书时目光和对面美女接触却又慌乱移开的刹那；是在闲暇的黄昏看云卷云舒；是葡萄架下和家人在佳节的团聚；是和爱人不经意的绕指柔；是在佛前的还愿；是在雪地上的撒野；是和小狗嬉戏……

我们无权让我们的爱人、朋友和我们拥有一样的观念。每个人，每个民族各自都有不同的精神家园，也许你认为身边的人对你付出太少，但是对于他（她）而言已经是付出全部。那么我们不应把他对你付出太少作为离开的原因，而应认为双方对爱的理解方式不一样。要么我们认为双方的缘分已尽，选择分离，但是在离开的时候，要记得对他微笑，谢谢他曾经给你的爱。



在我的心里，常常回荡着一首歌，千百次地响起，这是如此优美的旋律传达的美丽祝福，是般若的声音：遥遥的梦亮起一盏灯，暖暖赶路夜归人，但愿人生没有凄冷，但愿平安一程又一程，但愿梦想都成真，但愿世上凄苦不长存，但愿人间没有伤痕，但愿人间还留一点真，但愿人间没有恨，但愿人间没纷争，但愿人间快乐到永恒……

唐晓龙





第一章 ➔ 感恩父母： 是你们给了我生命

- ♥ 这是亲情，叫我如何不感恩！ / 3
- ♥ 无言的母爱撑起儿女们的天空 / 9
- ♥ 父亲，大山的脊梁 / 13
- ♥ 对父母的感恩，千万不要懈怠！ / 17
- ♥ 别把父母对你的付出视为理所当然 / 22
- ♥ 一个帖子引发的深思：用行动去感恩 / 25

第二章 ➔ 感恩妻儿： 是你们给了我温馨

- ♥ 每天都沐浴在妻子的爱之中 / 33
- ♥ 记得她点点滴滴的好 / 35
- ♥ 举手之劳，使夫妻之间更加融洽 / 37
- ♥ 人人都有舐犊之情，用亲情感恩孩子 / 40
- ♥ 家是幸福温馨的港湾 / 42

第三章 ➔ 感恩老师： 是你们给了我智慧

- ♥ 老师将我们引入知识的殿堂 / 47
- ♥ 老师帮我们把握人生的航向 / 49



- ♥ 老师为我们做出行为表率 / 52
- ♥ 老师给我们点点滴滴的关怀 / 54
- ♥ 老师用生命呵护我们成长 / 56
- ♥ 老师用清贫诠释人生 / 58
- ♥ 老师激励我们成长 / 61
- ♥ 老师用爱心托起明天的太阳 / 63
- ♥ 感谢老师，感谢师恩 / 66

第四章 → 感恩朋友： 是你们给了我友谊

- ♥ 朋友为你擦好上路的鞋 / 71
- ♥ 朋友的信任是打开心扉的一把钥匙 / 75
- ♥ 诤友让你更清楚地看清自己的不足 / 78
- ♥ 把仇恨写在沙子上，把感恩刻在石头上 / 82
- ♥ 友谊最可贵之处在于雪中送炭 / 85
- ♥ 真正的友谊在有困难时会被无限放大 / 88
- ♥ 友情同样需要用心去经营 / 91

第五章 → 感恩公司： 是你让我在工作中成功

- ♥ 公司是我们的“社会老师” / 97
- ♥ 公司给我们提供了生活的保障 / 101
- ♥ 公司给我们提供了发展的平台 / 104
- ♥ 心怀感恩，忠诚敬业永不过时 / 108
- ♥ 心怀感恩，做不抱怨的员工 / 113



❤ 心怀感恩，让积极和热情成为一种习惯 / 119

❤ 有事做就是最大的幸福 / 124

第六章 ➔ 感恩领导： 是你给了我知遇之恩

❤ 领导是我们人生旅途的引路人 / 131

❤ 领导是我们最好、最近的学习榜样 / 134

❤ 我们的成长离不开领导的悉心培养 / 137

❤ 领导的信任是我们锻炼的机会 / 141

❤ 因为重用你，所以“刁难”你 / 144

第七章 ➔ 感恩合作伙伴： 是你们给了我鼎力支持

❤ 共赢的唯一途径是合作 / 151

❤ 不妨拜狼和狈为师 / 153

❤ 我们凭什么去赢得合作伙伴的援手？ / 155

❤ 没有完美的个人，只有完美的团队 / 157

❤ 员工是企业最重要的合作伙伴 / 160

❤ 感恩客户选择了我们 / 162

第八章 ➔ 感恩对手： 是你们让我在竞争中成长

❤ 有竞争才会有发展 / 167

❤ 是竞争对手助我上青天 / 170



- ♥ 对手给我们创造了竞争的氛围 / 173
- ♥ 对手帮助我们发现自己的软肋 / 175
- ♥ 正确看待打击 / 178

第九章 → 感恩大自然： 是你给了我生存的环境

- ♥ 阳光、雨露和春风滋润着我们 / 187
- ♥ 山川、河流和草原孕育着我们 / 189
- ♥ 土地、草木和五谷喂养着我们 / 192
- ♥ 生物、矿产和资源陪伴着我们 / 195
- ♥ 2012，离我们有多远？ / 198

第十章 → 感恩祖国： 是你给了我爱的天空

- ♥ 五星红旗，我为你自豪！ / 205
- ♥ 祖国让我们过上了自由的生活 / 208
- ♥ 祖国让我们过上了富足的生活 / 211
- ♥ 祖国让我们享有安宁的生活 / 213
- ♥ 祖国让我们拥有尊严的生活 / 216
- ♥ 祖国让我们拥有了美好明天 / 219

尾声 / 223



第一章 ● 感恩父母：是你们给了我生命

每个人都有父爱、母爱的故事！

每个人都有对父爱、母爱的感动！

但不一定每个人都有对父亲、母亲的感恩！



