

“感恩工作，感恩生活”主题培训经典读本

中华图书团购网特别推荐员工培训首选读本

心怀感恩 去工作

丁 川◎编著



送给每一位员工最好的心灵礼物

感恩：源自质朴心灵的呼声，感恩：体现为人处世的胸怀

感恩：引领快乐工作的捷径，感恩：蕴藏职业成功的秘密

无论工作还是生活，对别人给予的，哪怕是点滴的关心和帮助，我们都一定要学会用心去感恩。心怀感恩积极工作的员工，是最容易得到幸运眷顾与成功机会的人。没有人不欣赏懂得感恩的人，没有领导不愿意把加薪升职的机会留给感恩工作的人。



中国长安出版社

心怀感恩 去工作

送给每一位员工最好的心灵礼物

◎感恩，是一种歌唱生活的方式，它源自人对生活的真正热爱。感恩之心足以稀释你心中的狭隘和蛮横，更能赐予人真正的幸福与快乐。心存感恩，你就不会再有抱怨，因为，世上本没有十全十美的事物。比抱怨更重要的，是自己为改变这一切做了哪些努力。

◎真正的感恩是人发自内心的真实情感，绝不是为了达到某种目的而伪装的虚情假意，它甚至不需任何报酬，不图任何回报。

◎珍惜才会拥有，感恩才能长久。敬业爱岗，这就是对工作、对老板的最好感恩。

◎一个人想在事业上有所成就，首先应该学会感恩，不懂感恩就等于遗弃了无数幸运。心怀感恩投入工作的人，是最容易得到成功机会的人。事实证明：对工作越是感恩，就越是容易得到企业的欢迎与老板的青睐，就越是容易得到成功晋职的机会。

以下单位正在积极推行感恩文化：

微软公司
安利公司
中粮集团
中国人寿
长江实业
中国电信

中国联通
蒙牛乳业
国美电器
联想集团
大唐集团
中联重科

中国一汽
国家电网
远洋地产
中钢集团
北大青鸟
美的集团

奇瑞汽车
先锋电器
龙发装饰
金鹿日化
烟台冰轮
百泰首饰

请认准

封底无中国防伪码查询中心认证标签均为盗版

中华图书团购网 WWW.CHINATSG.COM 全程网络营销支持

正版品质 盗版必究



上架建议 人力资源管理 员工培训

ISBN 978-7-5107-0114-6



9 787510 701146 >

定价：24.80元

“感恩工作，感恩生活”主题培训经典读本
中华图书团购网特别推荐员工培训首选读本



心怀感恩 去工作

送给每一位员工最好的心灵礼物

丁 川◎编著



中国长安出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心怀感恩去工作/丁川 编著. —北京: 中国长安出版社, 2009. 11

ISBN 978 - 7 - 5107 - 0114 - 6

I. ①心… II. ①丁… III. ①企业—职工—职业道德—通俗读物
IV. ①F272. 92 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 201425 号

上架建议: 人力资源管理—员工培训

心怀感恩去工作 丁 川 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010) 65281919 65270433

印刷: 北京普瑞德印刷厂

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 13

字数: 200 千字

版本: 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978 - 7 - 5107 - 0114 - 6

定价: 24.80 元



序言

中国有句古语：滴水之恩，当涌泉相报。

“感恩的心，感谢有你，伴我一生让我有勇气作我自己”，父母的养育之恩、老师的教育之恩、领导的知遇之恩、企业的待遇之恩、社会的关爱之恩……所有这些帮助我们成长成才的力量，无不在启示我们一定要做一位懂得感恩的人。

作为一名员工，工作就是自己安身立命的根本，它不仅满足了我们衣、食、住、行的生存所需，同时又为我们提供了实现人生价值的最好平台。工作能带给人经济上的保障和心灵上的慰藉，团队的温暖又能让人漂泊的心得以安定，使孤独感得到驱除。事实上，每一份工作都值得人对它表达出自己的真挚感恩。

“感恩”是人与生俱来的本性，是人不可磨灭的良知，更是现代人成功性格的特征。作为一种深刻的生命体验，感恩的素养能够增强人的独特魅力，发掘出人的无穷智能。感恩像其他受人欢迎的特质一样，同时也是一种值得大力提倡的职业习惯和人生态度。在职场中，不管做任何事，都一定要把自己的心态放平，抱着感恩、学习的态度，莫要计较一时的待遇得失。不论做任何事情都积极主动、全力以赴，只有这样，当成功的机会来临时，你才能真正地将它把握住。

看看我们周围那些只知抱怨而不努力工作的人吧，他们从不懂得珍



心怀感恩去工作

Xin Huai Gan En Qu Gong Zuo

惜自己的工作机会,更没有对自己的工作心存感恩。满腹对工作的抱怨,对单位的不满,“拿起筷子吃饭,放下筷子骂娘”,便是他们对待工作的真实写照。

其实,人生常常难以如意,挫折也会不期而遇,每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美。但是,每一份工作中都潜隐着许多宝贵的经验与资源,如失败后的沮丧、自我成长后的喜悦等等,这些都是人生成功必须经历的感受和必须具备的财富。如果你能每天怀抱着一颗感恩的心去工作,在工作中始终牢记“拥有一份工作,就要懂得感恩”的道理,你一定会获得更多的收获,从而尽快走上成功之路。

“感激能带来更多值得感激的事情。”这是一条永恒的法则。请相信,努力工作一定会给你带来更多更好的成功机会。无论是谁给了我们工作的机会,我们都应抱着感恩的心态对待他。如果一名员工只想着单位能给自己带来什么,而不去想自己的责任,那他的工作自然难以干好。只有珍惜工作,我们才能热爱工作、热爱事业,才能发挥出对工作的积极性和创造力,才能百分之百地投入到工作中去,才会全力以赴地去把自己的工作做到最好,从而实现自己美好的人生理想。

时刻怀抱一颗感恩的心,珍惜眼前拥有,积极努力进取,坦然面对得失,最有利于营造实现自我理想的氛围。即使经过努力付出后,与既定目标仍有一定的差距,你也无须后悔。因为,只要拥有一颗感恩的心,前行的道路上一定会欣赏到美丽的风景,以及拥有欣赏美丽风景时的舒畅心情。感恩就如同阳光一样,能够带给人真正永恒的温暖与美丽。

“羔羊跪乳,乌鸦反哺”,动物尚知感恩,何况于人乎?古人说得好:“施恩勿念,受恩莫忘,知恩图报必大善也。”愿大家都能心怀感恩,致力于营造亲切、温馨的社会氛围,构建出和谐的工作与人际关系,为自己和所在的团队带来更多的幸福体验与成功荣耀。



第一章 懂得感恩,向拥有的一切表示感激

为拥有一份工作而感恩	2
用感恩之心取代抱怨之声	6
感恩,是幸福快乐的源头活水	9
感恩,让你的人生色谱更多彩	12
把真诚的感激深植心中	14
微笑和成功就是感恩的回应	16
不懂感恩,就意味着遗弃“幸运”	18
让自己怀有一颗感恩的心	20

第二章 珍惜岗位,对工作的赐予真诚致谢

要懂得珍惜自己的工作	24
超越工资去工作	27
工作,是上天给每个人的礼物	31
学会发现工作中的更多乐趣	33



心怀感恩去工作

Xin Huai Gan En Qu Gong Zuo

怀着感恩的心面对工作·····	36
品味工作的美丽和幸福·····	38
用对待生命的态度对待工作·····	41
珍惜工作,拉开人生精彩的帷幕·····	43

第三章 公司为家,用忠诚诠释你的感恩情怀

忠诚是迈向成功的通行证·····	46
把公司看作是成就自己的船·····	49
与你的公司同患难,共命运·····	52
牢记责任,心怀忠诚干工作·····	55
对工作负责就是对自己负责·····	58
要把公司的利益放在首位·····	61
急公司之所急,解公司之所难·····	63
一定要多替公司着想·····	66

第四章 心怀感恩,请先做好你的本职工作

感恩,从做好本职工作开始·····	70
高标准、严要求让人更优秀·····	72
岗位之内要做好,岗位之外要多做·····	74
有些事不必老板交待·····	76
干得越漂亮,地位越重要·····	80
首先要能把小事做好·····	83
不要仅仅满足于当前的表现·····	85
以敬业爱业为天职,视公司发展为己任·····	88



第五章 勇担责任,将感恩心转化为责任感

世上没有不需承担责任的工作·····	92
工作无小事,责任大如天·····	95
别拿借口作“挡箭牌”·····	98
一份工作就意味着一份责任·····	101
没有做不好的工作,只有不负责的员工·····	104
认真负责,工作不容有缺陷·····	107
责任心是完成任务的保证·····	110
一份责任潜藏着更多机遇·····	112

第六章 业绩出色,拿出优异结果证明你的感恩

用结果去证明,拿业绩来说话·····	116
要敢于向不可能的任务挑战·····	119
超越现状,在工作中提升自我·····	122
有突出业绩才能有更高薪水·····	125
请拿出你的工作结果·····	129
出色业绩,源自苦干、实干加巧干·····	132
业绩才是你最好的证明·····	135
杰出就在于超出老板的期望·····	138

第七章 积极主动,让自己做得更多,做到更好

心怀感恩,自动自发去工作·····	142
要让自己比别人做得更好·····	145



心怀感恩去工作

Xin Huai Gan En Qu Gong Zuo

优秀就在于比别人多做一点	148
主动补位,不做团队旁观者	150
执行力比行动力更为重要	152
勤奋实干让你更优秀	154
主动一步,就能跑在别人前面	156

第八章 放弃抱怨,积极行动成就高效工作

机遇是靠努力换来的	160
抱怨只是失败的一个借口	163
用积极行动展现感恩之心	165
借口是自毁前程的“捷径”	167
别把工作看成是负担	169
拖延是一种工作的恶习	171
靠进取点燃工作激情	174

第九章 感恩感谢,让心灵更纯净,让人生更富有

感恩惜福,心中常念回报	178
感恩困难为我们孕育成功	180
感谢压力,是它让我们勇于向前	182
多一点感恩,少一些抱怨	185
与人为善,化对立为玉帛	187
学会感谢折磨自己的人	190
快乐心情,来自感恩的心	192
真诚地说出你的感恩	194

感恩职工岗位一言时代

“感恩教育”、“感恩教育”：同会升升，同升工薪者人各有
感恩教育，感恩教育：同会升升，同升工薪者人各有
感恩教育，感恩教育：同会升升，同升工薪者人各有

懂得感恩

向拥有的一切表示感激

XINHUAGANENQUCONCZUO

感恩教育，感恩教育：同会升升，同升工薪者人各有
感恩教育，感恩教育：同会升升，同升工薪者人各有
感恩教育，感恩教育：同会升升，同升工薪者人各有



为拥有一份工作而感恩

许多人在选择工作时，往往会问：“工资待遇如何？”“有多长的假期？”等等，几乎多数人都忽略了一项更为重要的因素，那就是如何能够更快、更好地提高自己各方面的能力。而单位，就是这样一所很好的学校。

单位接纳我们成为其中的一员，提供了相应的工作岗位，也就为我们提供了一个可以施展我们才华的平台。我们在创造工作价值的同时，也得到了相当的报酬，使我们能够自食其力。

尽善尽美的工作及工作环境是不存在的，但每一份工作中都有许多宝贵的经验和资源：如失败的教训、自我成长的经历、默契的工作伙伴、值得感谢的客户等等，可以说，这会成为你的一笔宝贵财富。工作能够丰富我们的思想，增进我们的智慧，培养我们的人格和品行，使我们在各方面都有了显著的进步。

“一日为师，终身为师”。此处的“师”不只是学校的老师，可扩大诠释为职场的老师（包括上司、同事、客户等）。在单位这所学校里，每个人都是导师，身在其中的你，经过长期的耳濡目染和他们的言传身教，可以学到各种业务技能、工作技巧以及如何处理人际关系等，个人的能力也能得到迅速提升。而这些都是你以前在书本里和课堂上很难学到的东西。

除了自己的家人之外，上司和同事是与自己接触最多的人，也是



自己每天都面对的在某些方面比自己优秀的人，因此，不可错过向他们学习的良机。一些人即使不计报酬也要为杰出的人工作，寻找种种机会和他们共处，其目的就是为了能够多向他们学习，吸收到各种对自己有益的养分，以提高自己各方面的能力。

每个人从模仿中学到的知识，比通过其他方式所学到的知识要多得多。模仿上司的行事风格是员工自身获取进步的捷径，你可以结合对上司的观察，对照一下自己与上司的差距在哪里。学习别人的优点，改正自己的缺点，你自己才会变得更强大。

上司之所以能够成为管理者，必然有许多我们所不具备的特质。只要注意留心上司的言行举止，观察他们处理事情的方式、方法，你就不难发现，他们与普通人相比，具有许多不同之处。

在他们身上，体现了许多优秀的品质。比如：脚踏实地，做事实，乐于接受挑战，有很强的自信心，具有丰富的知识和理性的思维，能客观地处理人际关系，珍惜时间，善于控制自己的情绪等等。

老板的劳动时间最长。其实，当员工们还在上班路上的时候，老板们早就开始了一天的奔波；当员工们进入公司大门的时候，老板手头上的几件重要的工作可能已经告成。

下班是员工们的解散令，却往往是老板夜班的集合令。当员工们轻松回家时，老板们却要总结当天的工作，又要布置次日的计划，或者又要去陪人应酬，或者约同行或朋友探讨公司发展思路，交流管理经验。

周末、假日，当员工们各自回家尽享天伦之乐时，老板们却为收尾工作和筹划下一阶段的新工作忙碌着。老板承担的风险和压力都很巨大，而员工则截然不同，他们看到的都是作为老板所享受的特权：比如吩咐下面的人做事，而自己却可以不做；可以迟到早退；可以决定员工的“生杀”大权等。



心怀感恩去工作

Xin Huai Gan En Qu Gong Zuo

老板是组织者、管理者，同时又是决策者。决策，无疑是最复杂的劳动。首先，决策者对行业的发展要敏感，具有成熟的经验，有善于应变的能力。这要求决策者既要有战略眼光，有多年的实干经验，又要善于捕捉信息，果敢坚韧。正确的决策可将企业带入快速发展的轨道，使全体员工受益，而一旦决策失败，往往就会让企业付出沉重的代价，甚至带来灭顶之灾。老板的压力有时超出常人的想像。

当上司分派给你一些任务，而这恰好是你以前没有涉足过的领域，不要认为这是上司故意在为难你，你应当把这看成是新的机遇，因为它又一次为你提供了提高自身能力、尝试新领域的机会。

无论你的上司态度如何、能力怎样，我们都应保持感激的心态。对待精明能干的上司，应该感谢他为我们树立起可以学习的典范；对待刁钻古怪的上司，也应该感谢他们给了我们锻炼意志、品格、能力等的难得机会；对待能力有限的上司，我们更应感谢他提供给自己自由摸索、大展拳脚的空间。不管怎样，都应以平和的心态对待这其中的种种遭遇，积极设法把问题解决，从而使自己得到更好的提高。

走入社会后，同事有时是影响我们最深的人。现在社会的分工越来越细，很多工作是属于团体协作性质的，只有依靠团队的力量才有可能完成。我们在工作上取得的进步，很大程度上得益于我们的上司和同事们的关心和帮助。

同事是朋友，更是事业上的帮手，他们把自己积累的经验 and 知识技能毫无保留地传授给我们。他们使我们增长了见识，丰富了知识，强化了技能，还明白了很多做人和处世的道理。正是同事们的言传身教，在潜移默化地改变着我们，使我们褪去青涩、摒除幼稚，从而拥有了看待一切的淡定和从容。

如果一名员工经常站在单位的立场上去思考问题，多替单位着想，对单位给予他的这个工作机会充满感激，那么他的言行举止当中



就会散发出一种善意。这种友善会影响、感染包括上司在内的周围的人，从而得到上司与同事们的理解和赞赏。

有谁会不对知恩图报的人更加青睐呢？同事们愿意帮助那些知恩图报的人，上司们当然也更愿意提携那些一直对单位抱有感恩之情的员工。因为这些员工不但明白事理、容易相处，而且工作更加热情，尤其对单位更加忠诚。

每天为自己现在所拥有的一切感恩，为自己的工作而感谢上司，并真诚地对待你身边的每一个人。

感恩是情感的自然流露，它可以增强你的个人魅力，使你在人群中出类拔萃。



用感恩之心取代抱怨之声

在这个喧嚣而浮躁的时代，包容、感恩、知足、惜福似乎渐行渐远，弥漫在我们耳边的到处是牢骚之言、抱怨之声。

在工作中我们听了太多的抱怨，甚至自己时不时地也抱怨种种委屈：抱怨公司的老板，抱怨工作时间过长，抱怨公司管理制度过严，抱怨薪水太少……

口头的抱怨就其本身而言，不会直接给公司和个人带来经济损失。但是，持续的抱怨会使人的思想摇摆不定，进而在工作上敷衍了事导致工作状态不佳，这就等于间接地为公司和自己带来了经济损失。除此之外，抱怨虽然能够换来一些善良人的宽慰之词，使自己的内心压力暂时得到一定的缓解。但它也使人思想肤浅，心胸狭窄。

一个将自己的头脑装满了抱怨的人是无法容纳未来的，这只会使他与公司的理念格格不入，更使自己的发展道路越走越窄。同样，指责别人也不能提高自己，相反，抨击和指责他人只能破坏自己的进取心，徒增莫名的骄傲和自大情绪。

抱怨于事无补，失去感激之情，会使人马上陷入一种糟糕的境地，导致人们对许多客观存在的现象日益挑剔和不满。如果我们的头脑被那些令我们不满的现象所占据，我们就失去了平和、宁静的心态，就会变得消极、猥琐、阴暗。

放任自己的思想关注阴暗的事情，你自己也将变得阴暗，并且



从心理上，你会感觉阴暗的事情越来越多地围绕在你身边，让你难以摆脱。

一切的不如意，虽然不排除有现实环境的原因，但从根本上讲是自己的心态问题。习惯于从负面的角度看待问题，一味怨天尤人是问题滋生的根源，它终究会使成功距离自己越来越远。

对于工作，我们不应该心存怨愤，而是应该将目光从别人的身上，转移到自己手中的工作上，心怀对工作的感激之情。工作为我们展示了广阔的发展空间，工作为我们提供了施展才华的平台。我们对工作为个人所带来的一切，都要心存感激，并力图通过努力工作以回报社会来表达自己的感激之情。

滴水之恩，当涌泉相报。时时刻刻怀有一颗感恩之心，对周围的点滴关怀或任何工作机遇都怀抱强烈的感恩之情，会净化你的心灵，让你变得更加谦逊。为了回报这个美好的世界，我们要竭力做好手中的工作，努力与周围的人快乐相处，从而让自己成为一个受人尊敬和爱戴的人。

感恩的心，可以改变一生。当我们心怀感恩时，不论做任何事都能心甘情愿、全力以赴，会工作得更加愉快，所获得的帮助也会更多，工作也就更出色。感恩不仅仅对公司和老板有益，对其他人也同样有益。

感恩的心一定会带来更多更好的工作机会和成功机会。时常怀有感恩的心，你会变得更谦和、可敬且高尚。每天都用几分钟时间，为自己能有幸拥有眼前的这份工作而感恩，为自己能进这样一家公司而感恩。

如果你每天都带着一颗感恩的心去工作，你就会热爱你的工作，你就会多花时间在工作方面，而且还会力求完美，再创佳绩。

感恩，是一种动力，是一份美好的感情，当我们心怀感恩的时候，才能把工作当做自己的事业。即使工作再辛苦，也保持无怨无悔的态