

首版畅销10万册的白金版感恩心灵故事

感恩——风雨之后的心灵归宿

学会感恩

夏午◎编著



金榜题名了，还记得教你 $1+1=2$ 的老师吗？
功成名就了，能想起当时领你入行的前辈吗？
下班了煮个泡面，会惦记远方含辛茹苦养育你的人吗？
心酸了吧？

感恩的温暖和动容，就在这本书里。还等什么，买回去洒几滴泪吧……

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

首版畅销10万册的白金版感恩心灵故事

感恩——风雨之后的心灵归宿

学会感恩

夏 午◎编著



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

学会感恩 / 夏午编著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2010.7

ISBN 978—7—5484—0164—3

I. ①学... II. ①夏... 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092924号

书 名: 学会感恩

作 者: 夏 午 编著

责任编辑: 颜 楠 王洪启

责任审校: 陈大霞

版式设计: 张文艺

封面设计: 天下书装

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路82—9号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

网 址: www.hrbcbbs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbcbbs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1 / 16 印张: 12 字数: 160千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978—7—5484—0164—3

定 价: 25.00元

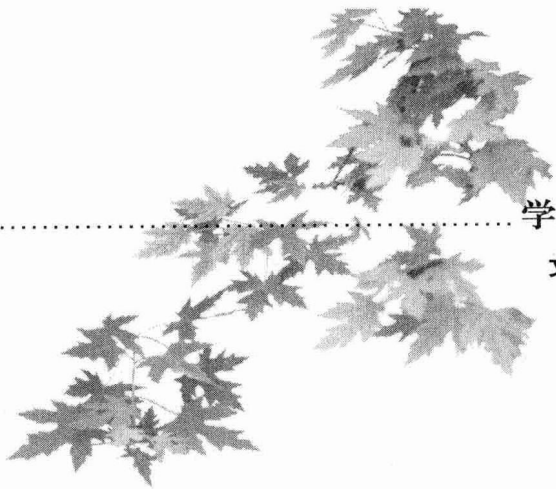
凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

代序

学会感恩

文/肖复兴



西方有一个感恩节。那一天，要吃火鸡、南瓜馅饼和红莓果酱。那一天，无论天南地北，再远的孩子，也要赶回家。

总有一种遗憾：我们国家的节日很多，唯独缺少一个感恩节。我们可以东施效颦吃火鸡、南瓜馅饼和红莓果酱，我们也可以千里万里赶回家，但那一切并不是为了感恩，团聚的热闹总是多于感恩。

没有阳光，就没有日子的温暖；没有雨露，就没有五谷的丰登；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗。这些都是浅显的道理，没有人会不懂，但是，我们常常缺少一种感恩的思想和心理。

“谁言寸草心，报得三春晖”；“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们小时候背诵的诗句，讲的就是感恩。滴水之恩，涌泉相报；衔环结草，以报恩德，中国绵延多少年的古老成语，告诉我们的也是要感恩。但是，这样的古训并没有渗进我们的血液，有时候，我们常常忘记了，无论生活还是生命，都需要感恩。

蜜蜂从花丛中采蜜，还知道嗡嗡地唱着道谢；树叶被清风吹得凉爽，还知道飒飒地响着道谢。但是，我们还不如蜜蜂和树叶，有时候，我们忘记了需要感恩。

没错，感恩的敌人，是忘恩负义。但是，真正忘恩负义的人毕竟是少数，大多数的人们常常对别人给予自己的帮助和情谊、恩惠和德泽，以为是理所当然，便容易忽略或忘记，有意无意地站在了感恩的对立面。难道不是吗？我们的父母给予我们的爱，常常是细小琐碎却无微不至，不仅常常被我们觉得就应该是这样，而且还觉得他们人老话多，树老根多，嫌烦呢。而我们自己呢，哪怕是同学或情人的生日，都不会错过他们的PARTY，偏偏记不清父母的生日，就并不是什么奇怪的事情了。

懂得感恩的人，往往是有谦虚之德的人，是有敬畏之心的人。对待比自己弱小的人，知道要躬身弯腰，便是属于前者；感受上苍懂得要抬头仰视，便是属于后者。因此，哪怕是比自己还弱小的人给予自己的哪怕是一点一滴的帮助，这样的人也是不敢轻视、不能忘记的。跪拜在教堂里的那些人，仰望着从教堂彩色的玻璃窗中洒进的阳光，是怀着感恩之情的，纵使我不相信上帝的存在，但我总是被那种神情所感动。

恨多于爱的人，一般容易缺乏感恩之情。心里被怨愁怨恨涨满的人，便容易像被雨水淹没的田园，很难再吸收进新的水分，便很难再长出感恩的花朵或不苗。

不懂得忏悔的人，一般也容易缺乏感恩之情。道理很简单，这样的人，往往唯我独尊，一切都是他对，他从来都没有错，对于别人给予他的帮助，特别是指出他的错误弥补他的闪失的帮助，他怎么会在意呢？不仅不会在意，而且还可能会觉得这样的帮助是多余是当面让他下不来台呢。这样的人，心如冰硬板结的水泥地板，水是打不湿的，便也就难以再松软得能够钻出惊蛰的小虫来，鸣叫出哪怕再微弱的



人生路上永远需要一颗感恩的心

感恩之声来。

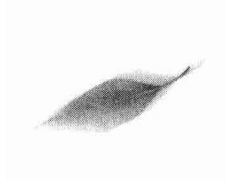
财富过大并钻进钱眼儿里出不来，和权力过重并沉溺于权力欲出不来的人，一般更容易缺乏感恩之情。因为这样的人会觉得他们是施恩于别人的主儿，别人怎么会对他们有恩且需要回报呢？这样的人，大腹便便，习惯于昂着头走路，已经很难再弯下腰、蹲下身来，更难于鞠躬或磕头感恩于人了。

虽说大恩不言谢，但是，感恩一定不要仅发于心而止于口，对你需要感谢的人，一定要把感恩之意说出来，把感恩之情表达出来。美国曾经有这样一则传说：一个村子里，一家人围坐在餐桌前吃饭，母亲端上来的却是一盆稻草。全家都很奇怪，不知道这究竟是怎么一回事，母亲说：“我给你们做了一辈子的饭，你们从来没有说过一句感谢的话，称赞一下饭菜好吃，这和吃稻草有什么区别！”连世上最不求回报的母亲都渴望听到哪怕一点感谢的回声，那么我们对待别人给予的帮助和恩情，就更需要把感恩的话说出来。那不仅是为了表示感谢，更是一种内心的交流，在这样的交流中，我们会感到世界因这样的息息相通而变得格外美好。

我在报上看到这样一则消息：湖南两姊妹在小时候有一次落水，被一个好心人救起，那人没有留下姓名就走了。两姊妹和他们的父母觉得，生命是人家救的，却连一声感谢的话都没有对人家说，发誓一定要找到这个恩人。他们整整找了20年，两姊妹的父亲去世了，他们和母亲接着千方百计地寻找，终于找到了这位恩人，为的就是感恩。两姊妹跪拜在地上向恩人感恩的时候，她们两人和那位恩人以及路过的人们都禁不住落下了眼泪。这事让我很难忘怀，两姊妹漫长20年的行动告诉我，到什么时候都不要忘记对有恩于你的人表示感恩。而感恩的那一瞬间，世界变得是多么的温馨美好。

我永远也不会忘记几年前的一件事情。那天，我在崇文门地铁站等候地铁，一个也就四五岁的小男孩，从站台的另一边跑了过来。因为是冬天，羽绒服把小男孩

撑得圆嘟嘟的，像个小皮球滚了过来。他问我到雍和宫坐地铁哪边近，我告诉他就在他的那边。他高兴地又跑了回去，我看见那边他的妈妈在等着他。等了半天，地铁也没有来，我走了，准备上去打个“的”。我已经快走到楼梯最上面的出口处了，听见小男孩在后面“叔叔、叔叔”地叫我。我不知道他要干什么，便站在那里等他，看着他一脑门子热汗珠儿地跑到我的面前，我问他有事吗，他气喘吁吁地说：“我刚才忘了跟您说声谢谢了。妈妈问我说谢谢了吗，我说忘了，妈妈让我追你。”我永远不会忘记这个孩子和那位母亲，他们让我永远不要忘记学会感恩，对世界上不管什么人给予自己的哪怕是再微不足道的帮助和关怀，也不要忘记了感恩。



序言

感恩是人间的温暖与呵护



献上感恩的心

归给至尊全能的神

因他所赐下的一切

使大地得以生息

献上感恩的心

归给纯全无瑕的爱

因她所拥有的美丽

使生命得以延续……

这是我很早就学会的一首歌。每当我轻轻哼起这首歌的旋律的时候，疲惫的精神总会升腾出一种灵魂与生命的感动：啊，久违了，感恩！

啊，久违了，感恩！长久以来，我们一直带着一颗渴求拥有的贪婪之心负重前行。我们渴求拥有财富，我们渴求拥有成功，我们渴求拥有荣耀……我们总是在渴

求，却忽略了我们已经拥有的一切。我们的渴求之心遮蔽了我们灵魂里的眼睛，它使我们总是忽略上苍每天所给予我们的恩赐，它使我们总是因对未来的无限期待而忘记对今天的感恩。

是啊，久违了，感恩！没有阳光，就没有日子的温暖；没有雨露，就没有五谷的丰登；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情和爱情，世界就会是一片黑暗和孤寂。虽然没有人不懂这些浅显的道理，但是，我们总是常常缺少一种感恩的思想和心理。

是啊，久违了，感恩！“谁言寸草心，报得三春晖”；“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们小时候背诵的诗句，讲的就是感恩。滴水之恩，涌泉相报；衔环结草，以报恩德，中国绵延多少年的古老成语，告诉我们的也是要感恩。但是，这样的古训有多少已渗进我们的血液，今天有多少人还会记得，无论生活还是生命，都需要感恩？

因此，对于日日沉浸于世界的美丽怀抱中、享有了那么多的喜悦和幸福的我们来讲，世界给予我们的实在太多，而我们回报给世界的，却实在微乎其微。我们都对世界欠了一笔巨大的心债，然而我们却利用了世界的慷慨，至今仍继续索取而拒绝偿还。为此，难道我们不应感觉到于心不安或心怀内疚，并进而反省反省自己的灵魂？

感恩是一种生活的必需。因为，感恩不只是一种对于生命馈赠的欣喜，感恩也不只是一种对于这一馈赠所给予的言辞的回馈；感恩乃是用我们赤子般纯洁无瑕的心，去领受那付出背后的艰辛、期冀、关爱和温情。感恩是茫茫天地间宇宙大爱的传承，感恩是宇宙洪荒中生命与生命相联系的见证。

感恩是一种对生命恩赐的领略，感恩是一种生活的智慧。“感恩”不一定要感谢大恩大德，“感恩”可以是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的情趣。人生在



世，不如意事十有八九。如果我们囿于这种“不如意”，终日惴惴不安，那生活就会索然无趣。

感恩是一种生存境界，感恩是对现在拥有的在意，感恩是对有限生命的珍惜。然而，有意或无意地忽略你身边所拥有的一切，似乎是人类的通病。因为人们总是有理由使自己相信，远方的远方肯定比这里更精彩，外面的世界有这里见不到的新鲜玩意儿。然而当你真正游历了远方，你或许会发现，原来你已经拥有的，才是这世上最独特最珍贵的东西，只是因为你已经拥有了，所以不珍惜。

感恩之心是成功的第一步，感恩是感激冤家和对手的气度，感恩的心让我们谦卑。

感恩是对赐予我们生命的人的牵挂，感恩是对陌路关爱的震颤。“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……”

感恩既是如此的美好，那么，究竟什么时候，我们才会为自己拥有的一切而心怀感激呢？难道只有当我们发现人生无常的时候，我们才能发现并乐于承认，我们所拥有的每一天，每一分钟，每一次呼吸，真的都是……上帝所赐予我们的礼物？而在我春风得意的时候，我们是不会记得为自己所拥有的一切而感谢上天的？

感恩之心需要学习，这是人生必修的一堂功课。因为，学会感恩，就是学会不忘恩负义；学会感恩，就是学会谦虚之德；学会感恩，就是学会敬畏之心；学会感恩，就是学会爱多于恨；学会感恩，就是学会懂得忏悔；学会感恩，就是学会不沉溺于财富和权力；学会感恩，就是永远也不要忘了说一声“谢谢”……

假如每一个人在需要帮助的时候都得到帮助，假如每一个得到过帮助的人都记得感恩，假如人与人之间这付出与回报的链条永不中断，那么，人们就永远生活在

爱的链条中，那时，人间就会如天堂般美丽！那时，人间便处处充满温情，而人生则时时都会遭遇奇迹——

如今，软弱者已得刚强
贫穷者已成富足
都因为施与一切的上苍
已成就了大事
感恩！

夏 午



人生路上永远需要一颗感恩的心



目 录

母 亲	001
-----------	-----

感恩是对生命恩赐的领略

心 债	006
生命的每一天都是礼物	010
生命的额外之物	014
莫忘致谢	017
感恩节的荆棘花	021
橡树的恩赐	025
陌路相逢的感动	027
感恩是美好的	030

感恩是对生命与生活的洞见

感恩需要一种穿透人生的智慧	034
感恩是一种生活态度	037
感恩是保持一颗过客的心	039
感恩是一种生存境界	041

感恩是一种灵魂的洗礼 043

感恩是对有限生命的珍惜 045

感恩是对现在拥有的在意 047

感恩是永远对自己得到的心怀感激 049

感恩之心是成功的第一步 052

感激冤家和对手 054

感恩的心让我们谦卑 057

感恩是对赐予我们生命的人的牵挂

趁双亲还健在 062

感恩的心 065

感谢父亲的爱 067

感激父亲给予的惊喜 071

谢谢你做我的父亲 074

写不完的母亲 077

母亲的遗产 081

献给母亲的万寿菊 085

母爱的见证 088

感恩是对陌路关爱的震颤

今天是谁替你扎好了降落伞 094





用爱来感谢爱的传递	096
感激陌生人	100
幸存者的记忆	104
感激偶然的奇遇	106
感激一生受用无穷的善	110
感激生命的再生之德	113
及时地说一声“谢谢”	118

感恩是真诚的奉献与付出

帮助别人是一种幸福	122
感恩之心	125
致谢之旅	127
真实的善良	129
自救即是给予	131
无价的付出与感激	133
能给予就不贫穷	136
爱的手臂	138
施恩不望报	140
上帝就是施与	143
春天的感恩	144

感恩是对人间温情的期待

偿还一杯牛奶 148

心中有桌永恒的筵席 150

人间情分是感恩 152

感激心海中的宝石 155

感谢陌生的柔情 157

感谢敌人的高贵 160

感恩是生命的效仿 164

感恩是相互的拯救 166

感恩是特别的谢礼 169

感恩是对天使的期待 171

感恩是滴水绵绵 173

感恩营造人间仙境 175





母 亲

..... 肖复兴

我总觉得妈妈的心脏会永远地跳动着，却从来没想到，妈妈会在有一天突然地倒下。妈妈，请您在天之灵能原谅我们，原谅我们儿时的不懂事，而我永远也不能原谅自己。我知道在这个世界上，我什么都可以忘记，却永远不能忘记您给予我们的一切……

世上有一部永远写不完的书，那便是母亲……

那一年，我的生母突然去世，我不到八岁，弟弟才三岁多一点儿，我俩朝爸爸哭着闹着要妈妈。爸爸办完丧事，自己回了一趟老家。他回来的时候，给我们带回来了她，后面还跟着一个小姑娘。爸爸指着她，对我和弟弟说：“快，叫妈妈！”弟弟吓得躲在我身后，我撅着小嘴，任爸爸怎么说就是不吭声。“不叫就不叫吧！”她说着，伸出手要摸摸我的头，我扭着脖子闪开，说就是不让她摸。

望着这陌生的娘儿俩，我首先想起了那无数人唱过的凄凉小调：“小白菜呀，地里黄呀，两三岁呀，没有娘呀……”我不知道那时是一种什么心绪，总是忐忑不安地偷偷看她和她的女儿。

在以后的日子里，我从来不喊她妈妈，学校开家长会，我硬是把她堵在门口，对同学说：“这不是我妈。”有一天，我把妈妈生前的照片翻出来挂在家里最醒目的地方，以此向后娘示威，怪了，她不但不生气，而且常常踩着凳子上去擦照片上的灰尘。有一次，她正擦着，我突然向她大声喊着：“你别碰我的妈妈。”好几次夜里，我听见爸爸和她在商量：“把照片取下来吧！”而她总是说：“不碍事儿，挂着吧！”头一次我对她产生了一种说不出的好感，但我还是不愿叫她妈妈。

孩子没有一个是省油的灯，大人的心操不完。我们大院有块平坦、宽敞的水泥空场。那是我们孩子的乐园，我们没事便到那儿踢球、跳皮筋，或者漫无目的地疯跑。一天上午，我被一辆突如其来的自行车撞倒，重重地摔在水泥地上，立刻晕了过去。等我醒来的时候，已经躺在医院里了，大夫告诉我：“多亏了你妈呀！她一直



人生路上永远需要一颗感恩的心