

读懂人生

DU DONG REN SHENG



感恩心态

我们常常发觉，一边是死亡的震撼，一边是活着的琐碎，虽然被死亡震撼着，然而转眼间就会被生活的琐碎淹没。要知道，平安地活着其实就是一种莫大的幸福。让我们用感恩的心去抚摸生命，珍惜生命，珍惜活着的每一刻。

【心怀感恩 · 享受当下】

华夏出版社

张晓静◎编著

GAN EN XIN TAI

XINHUAIGANEN · XIANGSHOUDANGXIA

读懂人生 感恩心态

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

读懂人生感恩心态 / 张晓静编著. —北京: 华夏出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5080-5734-7

I. ① 读… II. ① 张… III. ① 成功心理学—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第077670号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhuabookstore.com>

读懂人生感恩心态

编 著 张晓静

责任编辑 林媛韡

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 三河市汇鑫印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 18

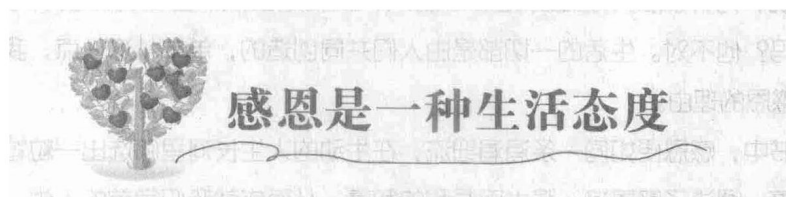
字 数 300 千字

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

定 价 29.80元

书 号 ISBN 978-7-5080-5734-7

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



喜欢雪小禅的一句话，感恩是一种生活态度。一种恬静的感觉油然而生，顿时让人安静。

或者，因为生活太匆忙，太琐碎了，因为事情太多，太纠结了，我们没有时间去看朝霞渲染出的金色光芒，没有时间去观察小鸟的亲昵举动，没有时间与亲人在温馨的阳光中享受亲情，没有时间与朋友在熟悉得不能再熟悉的酒馆里插科打诨，也没有时间与爱人在忙碌之余静享彼此间悄然注视的柔情……

我们太忙碌了，我们又太劳累了，我们为学习所逼，为生活所困，渐渐忘记了我们本来所期望的生活的样子。我们常常抱怨，挨训了，路上堵车了，成绩不好了，没有可口的餐饮了……我们很少微笑，微蹙的眉头让我们悄然远离了生活；我们常常不满足，为什么没有鼓励，为什么没有休息，为什么没有房子……

生活，就该这样子吗？

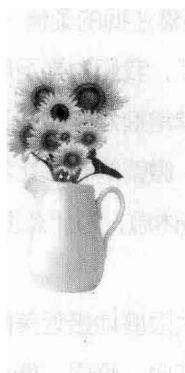
不是，生活是需要发现才能最大限度地接近美丽、幸福的生活本身。如何发现美好的生活呢？那就是怀抱一颗感恩的心。感恩，能让你捕捉花开的香味，也能让你发现幸福在表皮成熟的细节；能让你收获别人的信赖与关怀，也能让你在陷阱丛生中抓住腾升的缰绳；能让爱如细胞分裂般迅猛可喜，也能如无数筷子般齐力同心；能让你内心的力量生根发芽，也能让你借由外界的磨砺获得一个崭新的视野……

感恩，如一个天使降临，为你带来你所不敢期待的成功和智慧。

当我们用一颗感恩的心去触碰生活时，我们便会摒弃那些阴暗自私的欲望，使心灵变得澄澈明净；当我们用一颗感恩的心去触碰生活时，我们便会笑着面对坎坷，因为，是它们教会了你独立处理问题，让你在今后的日子里更有智慧。感激生活的种种赐予，以一颗宽容、美丽的心在生活中行走，我们必将处处收获善意、和睦，与共赢共生。

有人说，为什么要卑躬屈膝地感恩别人，我就是要依靠自己的力量成为一个强人。他对吗？他不对。生活的一切都是由人们共同创造的，单单从这一点，我们便能找到一个感恩的理由。

在本书中，感恩便如同一条涓涓细流，在生动的人生长河里筛选出一粒粒珍珠般的激励故事，阐述了感恩这一强大而温和的智慧，从而成就我们完美的人生。让我们学会感恩吧，在智慧中将成功和幸福尽收囊中！



第1章

一颗感恩的心时刻品味幸福

感恩是一种生活态度	… 002
一颗感恩的心，让每日挂满笑容	… 004
倾听心灵，触及幸福的每一寸肌肤	… 006
享受大自然的每一份恩赐	… 008
活着，就是一种莫大的幸福	… 010
终结繁冗的抱怨，开启幸福之门	… 012
在简单的生活中收获安详的幸福	… 014
感恩是处世立身的根本	… 016

第2章

感恩，重塑生命的原动力

热爱生命，就会不惧风雨	… 020
人生因奉献而快乐	… 021
感恩是一颗火种，把积极的力量注入体内	… 024
自尊，是对自我生命的一种感恩	… 026
懂得欣赏，收获生活的美好	… 028
感恩，唤醒内心使命感的基因	… 030
一颗感恩的心塑就忠诚的行动力	… 032
突破自己，才能获得更多	… 034

目 录

第3章

感恩，与幸运之神毗邻而居

一颗感恩的心“链接”好运的手	… 038
幸运就在表达感恩的那一刻来临	… 039
能委以重任的，是那个因感恩而负责的人	… 041
积极的心态是一笔无可估量的财富	… 042
感恩是一种回馈：助人也能为己带来幸运	… 044
一颗宽容的心注定收获感恩的心	… 046
心怀感恩才能得到信任的青睐	… 048
赠人玫瑰，余香惠己：感恩的真谛	… 050

第4章

感恩，在分享中收获共赢

分享如花，香飘万里	… 054
微笑，一道美好的风景线	… 056
帮助自己的唯一方法就是去帮助别人	… 058
自私关闭了感恩的门，也关闭了快乐的门	… 060
不计成本地付出，导致奇迹的发生	… 062
感恩是种攻略，不经意间创造双赢	… 064
感恩是一种共赢的健康循环模式	… 066

第5章

感恩，化困境为一种历练

残缺成就另一种完美与成功	… 070
贫穷的土壤才能长出挺拔的坚韧	… 071
不幸，历练出一个坚强挺立的人	… 074
感恩困难，它唤醒我们的潜力	… 075
挫折是一块千金难买的炼金石	… 078
感恩失败，失败是成功之母	… 080
困境磨砺出无坚不摧的能量	… 082

第6章

感恩，让折磨你的变成成就你的

感谢羞辱，它是“激励”的别名	… 086
感恩吃定你的人，让你学会了忍耐	… 088
是嘲讽让你学会从容	… 090
感恩责骂，刺激是上进的鞭子	… 091
感恩别人的抢夺，失去的总在为获得留位	… 093
敌人越强，我们才越强：感恩敌人	… 096
感谢折磨你的人，他们都是你的人肉沙包	… 098

第7章

感恩，让工作富有价值

感恩工作，有工作才有享受的资本	… 102
感恩让事业更容易成功	… 104
因感恩而主动工作，主动进步	… 106
感恩是工作的催化剂和润滑剂	… 108
企业是感恩的大舞台	… 110
感激压力，压力催生动力	… 112
因感恩而承担责任，因责任而促成事业	… 114
满怀激情地工作，梦想不再遥远	… 116

第8章

感恩，让抱怨再无立身之地

砌一道隔离抱怨的幸福墙：感恩	… 120
感恩是根治抱怨的良药	… 122
员工与领导：不是冤家而是事业伙伴	… 124
感恩的人为自己的未来而工作	… 125
不要抱怨困难，工作的本质就是解决问题	… 127
不做抱怨不休的“庸马”和“弩马”	… 131
惬意的生活源自不抱怨的感恩思考	… 133
感恩只为拥有的，不抱怨失去的	… 135

第9章

感恩，让能力与优秀并肩而行

工作中的挑战才是工作的真正意义	… 138
用感恩塑造工作的热情与成功	… 140
渴望成功源自一颗勇于冒险的心	… 142
感恩塑就思考型人才	… 144
懂得感恩之人，永远受公司垂青	… 147
感恩是敬业的发动机，敬业让你成就卓越	… 149

第10章

感恩，才能长久地拥有和保鲜爱

让母爱值得付出，需要一颗感恩的心	… 154
在感恩父爱中读懂什么是人生	… 156
感恩，让爱情永葆青春活力	… 158
宠溺爱情里的唠叨虫才能保鲜爱情	… 160
学会感恩，享受永恒的爱	… 162
成长路上的努力是对老师的一种感恩	… 164
懂得感恩让我们拥有真正的朋友	… 166
感恩之心，让爱不论何时都灿烂	… 168

第11章

感恩，在包容与珍惜中拥抱收获

退一步，拥有海阔天空的灿烂	… 172
感恩，让珍惜成就生命价值	… 174
包容是对友谊的珍惜，珍惜是对友谊的感恩	… 176
艳羡别人，不如珍惜自己的生活田园	… 178
在感恩中“万事珍惜”：这是成功的秘籍	… 180
爱就要表达，莫让羞言使你悔恨一生	… 182
带着爱工作是感恩的一种靓丽折射	… 185

第12章

感恩的心懂得知足，知足常乐

知足，人生才能富足	… 188
不做贪婪人：感恩我们能彼此相助	… 190
欲望让人失去了真正的灵魂	… 192
贪得无厌是幸福的劲敌	… 194
感恩是一种获取，知足是幸福的源头	… 197
快乐是由最简单的知足来搭建的	… 198
幸福就在身边：知足就是幸福	… 201
善待自己，因为知足，因为感恩	… 203

第13章

感恩，让自我慎重地选择，为未来铺路

选择勤恳就是选择了被欢迎和被敬重	… 206
退让是一种感恩，也是一种策略	… 208
坦然面对得失，相信明天会更好	… 210
信任是对爱的一种感恩，对彼此的保护	… 212
真诚的心才能谱写出友谊的童话	… 214
肯定自己才能看见成功	… 216
心怀感恩，你将愈加谦和、可敬	… 218
执著梦想，梦想成就我们的人生	… 220

第14章

感恩，播种积极与热情，创造奇迹的太阳花

感恩启迪：每个生命都是一只潜力股	… 224
好心态让我们在任何时候都能化险为夷	… 226
积极为心掌舵，扭转命运不在话下	… 228
换个视角，让生命的乐趣永恒	… 230
积极才能搭建出属于自己的天堂	… 232
积极让人享受追求梦想的过程	… 234
生命在享受时光中增添品质	… 236
爱能创造神话，用爱突破极限	… 238

第15章

心怀感恩，享受当下的美好

大自然唤醒我们温柔的回忆	… 242
懂得淡泊，收获内心的平和与喜乐	… 243
珍视今天吧，勿让等待妨害人生	… 244
渴望什么才能获得什么	… 246
感恩，让每天都有一个美丽的奇迹	… 248
感恩生命让我们享受生命	… 250
感恩，才有和谐社会这美丽景象	… 252
学会感恩，感恩让我们获得成熟的人生	… 254

附录

世界上一些著名的感恩纪念节日

感恩节的由来	… 258
母亲节的由来	… 261
父亲节的由来	… 263
情人节的由来	… 264



一颗感恩的心时刻 品味幸福

触到感恩，我想幸福的含义就不是片刻，生活的含义也就不是琐碎了。应该说，幸福是每个人内心的满足与恬然，它用金钱买不到，用得意买不到，只有一颗玲珑剔透的心才能在每一个生活细节中发现它，把握它，从而能够享受到他人所享受不到的幸福，这是一种多么好的生活态度啊！

感恩是一种生活态度



有人说，在生活中，幸福只是瞬间感受到的，而更多的，我们所能感受到的，往往是琐碎与无奈。触到感恩，我想幸福的含义就不是片刻，生活的含义也就不是琐碎了。应该说，幸福是每个人内心的满足与恬然，它用金钱买不到，用得意买不到，只有一颗玲珑剔透的心才能在每一个生活细节中发现它，把握它，从而能够享受到他人所享受不到的幸福，这是一种多么好的生活态度啊！

禅意作家雪小禅说，感恩是一种生活态度。她写道：那日，去北京访一位大书画家，之前早就听说过他的名字，简直是如雷贯耳，他的一幅画可以卖到几百万元。去之前，朋友向我介绍他苦难的历史，说：“文革”中他差点儿死掉，但终于隐忍着活了下来。那时，他养菊花，妻子死了，儿女下放了，他每天对着菊花说话，于是，就活了下来。

我觉得这种人一定寡言，或者，喜欢独处。

但恰恰相反。进门后我们首先看到的是他和蔼可亲的笑脸，然后他说，早泡好了铁观音等着你们呢。

屋里有很多猫和狗，还有兰花，他笑着说，全是我闺女和儿子，一点儿也不乖，天天围着我。那些书法和绘画作品上，有的还有猫爪子印，那可是几百万元的东西。他叫着它们的名字：东东，娇娇，爸爸有客人，去那边玩。

我的名字中有个莲字。他说，莲字好啊，出淤泥而不染，来，我送你一个莲字。他的字价值连城，我岂敢要？他却说，别嫌不好，算我们初次见面的礼物。

阳台上，有各式各样盛开的花，全是他种的，还有几只并不名贵的鸟，屋里，播放着张火丁的《春闺梦》。他说，下个月火丁在长安上演《春闺梦》，喜欢吗？喜欢我就和你们一起看。



问他怎么会有这样的心情？他只有两个字回答我：感恩。✱
一切已经很好了，他说，“文革”中没有死，而且生活越来越好，活着是多么有意思的事情。

中午朋友请他去外面吃饭，他说，不去。然后他转过头问我，姑娘，会做手擀面吗？

当然会，我说。那好，咱吃面条！

你相信吗？在老画家的家里，我亲自操刀上阵，一个小时之后吃上了热乎乎的面条！

外面春光正好，屋里鸟语花香，猫和狗在屋里来回溜达着，老人时不时哼一段京剧。那是多么美妙的下午，我好像感受到了禅意，看到了芬芳。……

老人告诉我，不懂得感恩的人不知幸福的滋味……

雪小禅说得真好：怀一颗感恩的心，会看到生活细微处的美妙动人，会听到风在空气里流动的音乐，会等待着春天到来，会期盼着一个约会，会在刹那间轻轻笑了。因为，她懂得，生活原本十分美妙，而感恩，是一件幸福的事情。

是啊，好的生活是什么？不是忙碌得忘记生活，不是痛苦回忆着忘记生活，也不是十足享乐着忘记了什么是生活。幸福是好生活的归属，而感恩则是一种好的生活态度，好的生活态度如氧气，充盈在每一个角落，我们不断呼吸和享受着却不知悉，而当我们突然失去时，便会发现那就是幸福之所以幸福的缘故，然而我们已经失去了。

感恩是一种生活态度，一种处世哲学，一种智慧品德。感恩是一种境界。学会感恩，是立身做人的根本。感恩不同于一般的知恩图报，而是跳出狭隘的视野，追求健全的人格，坚定崇高的信仰，树立远大的理想。不但关心自我，注重个性发展，更关心他人、社会、国家、民族和人类的进步事业。感恩需要砥砺德行，自觉培养良好的道德和高尚的情操。不仅学会 ✱

怀一颗感恩的心，会看到生活细微处的美妙动人，会听到风在空气里流动的音乐，会等待着春天到来，会期盼着一个约会，会在刹那间轻轻笑了。

如何做事，更要学会如何做人。

一颗感恩的心，让每日挂满笑容



看过一本小书，然后为那娓娓道来的幸福而动容。你有过这样的生活吗？看看艾里克是怎样生活的吧！

每一天，总是这么忙碌，所以，艾里克经常处在焦虑紧张之中，这种消耗性的快节奏，使艾里克工作到中午就感到疲惫难耐了。换到晚上，艾里克的体力更是消耗殆尽，没有一天不是精疲力竭、软绵绵地躺到床上的。

或许是上天有意安排吧！也可以说是一种“机缘”，艾里克的家坐落在一片树林中，有天清晨，艾里克很早就醒了，想要再睡却睡不着，于是艾里克从床上坐起，愣愣地往窗外看。

那时，刚好有一只小鸟儿，从漫长的睡眠中醒过来了，那幅情景，深深地吸引了艾里克。首先，艾里克发现鸟儿的头部埋在翅膀底下，全身羽毛都缩了起来，就以这个姿势维持着睡眠状态。当它醒过来后，就把小脑袋从羽毛下面探了出来，睡眼蒙眬地四面环顾好一会儿，然后伸长了一只后腿，一边打着呵欠，一边充分地撑开双翅，开到了极限的程度——就像一把扇子一样，然后，用它的翅膀遮住了伸张的后腿；接着，小鸟儿又缩回翅膀和后腿，伸出另一只腿，重复刚才的动作。接下来，它又把小脑袋埋入羽毛之中，然后又探出来。这一次它可能比较清醒了，精神抖擞地仔细观察周围的环境后，转回头去，双腿和双翅都伸得长长的，突然，就用那美妙的歌喉唱起歌来。做完这些事之后，小鸟儿便轻轻巧巧地从树枝上跳了下来，喝了几口冷水，拍着翅膀飞走了。可想而知，它将要开始一天的工作——寻找食物去了。