



影响一生 · 感动一生 · 珍藏一生

超值白金版

29.80

感恩的彼岸是幸福 感恩的回报是成功

感恩的心

大全集

杨英 编著

用感恩的心看世界 用感恩的心做人做事
学会感恩，让无力者有力，让有力者有爱，让有爱者幸福



感恩，是灵魂的原色，是爱对爱的反哺、心对心的馈赠。一个人，只有懂得感恩，才会既幸福他人，又快乐自己。一颗感恩的心，是最真、最善、最美的种子。它发芽之后，会开出爱心之花，结出善良之果。懂得感恩的人，是生活的智者；有一颗感恩的心，是幸福之道。

中国华侨出版社

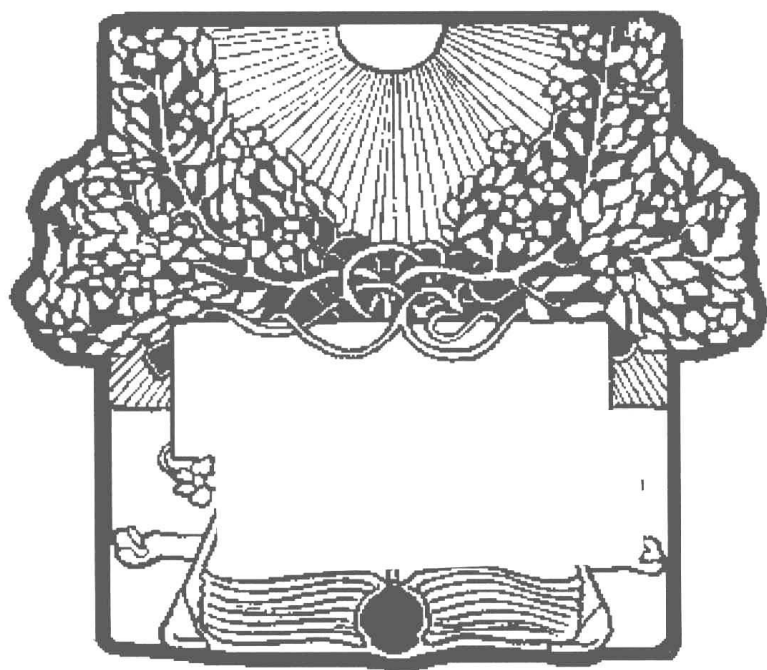
影响一生·感动一生·珍藏一生



感恩的心

大全集

杨英 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

感恩的心大全集 / 杨英编著. —北京: 中国华侨出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5113-1372-0

I. ①感… II. ①杨… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 070948 号

感恩的心大全集

编 著: 杨 英

责任编辑: 静 轩

封面设计: 王明贵

文字编辑: 郝秀花

美术编辑: 张军莲

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 44 字数: 810 千字

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

版 次: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-1372-0

定 价: 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编 辑 部: (010) 64443056 64443979

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



目 录

CONTENTS

第一章 学会感恩：成功人生的必修课	1
感恩：人生最美的补偿	2
学会感恩是人生必修课	3
学会感恩	4
爱是生命	6
感恩之心	7
大山深处的土屋	9
拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福	10
珍视今天，勿让等待妨害人生	11
告诉眼前人，他对你很重要	12
珍惜缘分吧，它是可遇而不可求的精灵	13
感恩，豁达之母	14
以感恩之心回馈命运的恩赐	15
常怀感恩的心	16
用你的笑容征服世界	17
感谢别人给你的一片阳光	18
心怀感恩，生活就会更快乐	19
第二章 感恩生活：让我学会知足常乐	21
知足，人生才能富足	22
只看我有的，我已经是富人	23
如果你因为没有鞋穿而哭泣，想想那些没有脚的人	24
去繁就简的人生	25
为利欲膨胀的心减减“肥”	26
无尽的欲望会让你成为一口枯井	27
远离名利的烈焰，让生命逍遥自由	27
贪婪是白骨精，不要受了它的蛊惑	28
知足常乐，宁静致远	29
欲望越小，人生越幸福	30
生命之舟需要轻载	31
生活幸福贵在知足	32



贪得无厌是幸福的劲敌	33
错过花，我们将收获雨	34
心灵也需要常常清扫	35
知足常乐，莫让幸福花朵遭遇贪婪暴雨	36
当我跳下楼，从窗户看到别人比我都不幸	37
快不快乐，完全由自己的想法决定	38
活在当下，别透支明天的烦恼	39
洗尽铅华：吹小调、哼小曲也是一种境界	40
心灵当如“寸丝不挂”	41
为自己的心灵留白	42
苦水，只会越吐越多	43
心静如止水，才能宁静以致远	44
让心灵承受住孤独的重负	45
无法流泪时，就笑出来	46
让自己的精神快乐起来	48
第三章 感恩父亲：托起我生命的脊梁	49
天堂父亲的来信	50
无需证明的父亲	50
父爱如山	51
期待父亲的笑	54
爸爸，下辈子别松手	56
父爱安全网	57
守 望	58
唢呐声声父爱浓	59
一段留错言的电话录音	61
等待那只手	62
盼望了28年的拥抱	63
哑 父	65
来自脚心的温暖	67
药里有种成分叫父爱	68
亲情在前面，幸福在后面	69
摔碎的心	72
我将继续挡下去	73
爸爸，请原谅我17岁时才读懂你	75
第四章 感恩母亲：用爱温暖我一生	77
母亲，上帝派到人间的天使	78
母爱如斯	78
一个母亲的8个谎言	79
只有你会欣赏我	80
青虫之爱	81
母亲的伤痕	83



目 录

上天派来的妈妈	88
母亲写出了我的名字	89
听到花开的声音	91
我终于读懂了母亲的“凶与狠”	92
只因她是母亲	95
只想给你第二次生命	97
合欢树	98
母亲的心	99
母亲的偏方	100
母爱如粥	101
生命的奇迹	102
樱桃树下的母爱	103
第五章 感恩亲人：给我无私的关爱	105
幸福的第六根手指	106
爱，那么疼……	107
风 箏	110
哥，我是小贝	111
你是我们的孩子	114
兄弟与弟兄的另一种诠释	116
压在箱底的录取通知书	118
原来你和我的账簿是那么不同	120
我和弟弟	122
今年桂花不飘香	124
老海棠树	126
和你在一起	127
外婆的刀削面	130
叫一声“哥”，真的那么难吗	132
火车6年不到站	135
我欠你一份嫁妆	136
第六章 感恩伴侣：给我温暖的港湾	139
不遗憾，没有在最青春美貌时遇见	140
一世姻缘	141
是谁，把生的希望留给对方	143
对面来了个“女流氓”	144
往咖啡里加点盐	146
左手右手的爱情游戏	147
你爱的，只是我爱你的感觉	148
爱就三个字	149
每个成功人背后都有一个幸福的家庭	151
爱，就在你身后	152
幸福的标准	153



私房钱	154
真爱无言	156
幸福就是咬紧牙	157
最爱你的人最先放手	158
第七章 感恩爱情：给我最美的感动	161
地铁里的爱情	162
一床棉被的温暖	162
爱情是一种面对面的相遇	163
纠缠不过是因为爱	164
爱你，所以走在你左边	167
旧光阴中的老爱情	168
餐桌上的爱情	169
一罐爱情	170
白菜爱情	170
为爱许个愿	171
爱的最高境界	173
爱情底子是碗幸福的白粥	174
地震见证的爱情	175
上帝接通的线路	176
黄昏泪	176
乡村的爱情	178
丑妻的心	179
爱，让黑暗有了光明	181
第八章 感恩朋友：给我最真诚的帮助	183
感恩朋友：成功路上最温柔的助力	184
记得青春散场后的兄弟	185
生命的药方	187
唯一的依凭	188
真 情	189
朋友，是一种别样的温柔	190
谁能对你更忠诚	191
朋友让成功的道路变得宽广	192
来自生命的叩击声	193
杰克的圣诞柚子	194
朋友的借条	195
一辈子的承诺	196
她始终是我的朋友	197
第九章 感恩老师：将我引入知识的殿堂	199
谢谢你，曾经允许我不爱	200



目 录

最美的眼神	201
最后一课	202
借你一个微笑	203
师恩难忘——思念恩师彭宗禹先生	204
因为，你的名字叫老师.....	206
给美丽做道加法	207
能给予就不贫穷	208
女教师的 47 个吻	209
有温度的梦想	210
改变一生的闪念	211
艾拉的 3 位老师	212
优点单	213
天使的翅膀	215
女教师的特异功能	216
老师领进门	217
第十章 感恩工作：给我发展的平台	219
工作即是上天的恩典	220
是天堂，也是地狱	220
感恩：缔造多赢的工作哲学	221
工作如同带薪休假，快乐源于一颗感恩的心	223
别再糊弄工作，用感恩的心建造职业大厦	224
与其抱怨，不如怀着感恩去实干	225
感恩的人不会输在细节上	226
让浮躁的心在感恩中得以沉淀	227
对工作负责就是对自己负责	229
任务就是成长的机遇，用心做好自己的工作	230
带着怨气不如带着快乐工作	232
别把抱怨的“枪口”对准每一个角落	233
与其抱怨，不如实干	234
多问我能做什么，而非能得到什么	235
不为失败找借口，只为成功找方法	236
没有卑微的工作，只有卑微的工作态度	237
抱怨失败不如用行动接近成功	238
感恩公司：公司是你生存发展的平台	239
感恩老板：老板也在为我们工作	240
感恩客户：客户的抱怨就是你的订单	242
感恩同事：共同打造卓越的团队	243
第十一章 感恩对手：让我在竞争中成长	245
左边的敌人，右边的朋友	246
请向自己的对手道声“谢谢”	247
是对手让我们弹出了生命的高度	248



感谢对手	249
善待你的对手	250
远离虚荣才能接近对手	252
感激对手，才能提高自己	253
找一个竞争对手“叮”自己	254
竞争，因为有你才不孤独	254
向对手学习	256
对手的高度，决定了你的高度	257

第十二章 感恩大自然：给我提供生存的空间 259

班公湖边的鹰	260
藏羚羊的跪拜	261
那只叫做“米莉”的猫	262
长出天使翅膀的袋獾	264
失去伴侣的鹅	265
沙漠玫瑰的开放	266
心中的芦苇	267
离太阳最近的树	268
生命传递的悲壮（节选）	270
月光下的郊狼	271
一只小野鸭的超能量	273
一只惊天动地的虫子	274
树木的生存智慧	276
幸运的黑雁	277
两棵树的守望	278
牡丹的拒绝	279

第十三章 感恩磨难：让我羽化成蝶 281

经历风雨，彩虹才会释放美丽的光彩	282
厄运打不垮的信念	282
破茧成蝶	283
现在的苦难是未来人生的本钱	284
承认失败，学会坚强	285
命运的第二次机会	286
学会接受无法改变的事情	287
活着的一万零一条理由	288
一切不过是从头再来	289
我最幸福	290
冬天里会有绿意，绝境中也会有生机	291
艰难困苦，是磨炼人格之最高学校	292
重要的是你如何看	294
人生需要苦难的洗礼	295
人生的低谷是一面镜子	296



目 录

抓住机会，用苦难磨炼自己	296
不怕摔倒，疼痛之后就是脱胎换骨	297
日子难过，更要认真过	298
击败逆境，你就能笑到最后	300
逆境，你剥夺不了我的快乐	300
关了你一道门，就会为你打开一扇窗	301
第十四章 感恩逆境：教我保持一颗平常心	303
责骂你的人，正是激励你上进的人	304
感谢羞辱，它是“激励”的别名	304
折磨你的人会给你的生活带来清新氧气	305
给自己一个突破自我的机会	306
生活在折磨中升华	307
“蘑菇经历”是一笔宝贵的人生财富	308
耐心地做你现在要做的事	309
工作中的折磨使你不断超越自我	309
顾客把你磨炼成上帝的天使	310
爱情的折磨会使一个人的灵魂得到升华	312
家人的折磨对你是一种幸福	312
折磨伴着你成长	313
简单，幸福生活的完美基调	314
笑看天下几多愁	315
谣言也不能扰乱一颗追求平静的心	316
幸福的榜单上，第二名同样是英雄	317
保持内心的清明与平静	318
过重的名誉会压断你起飞的翅膀	319
只要有一颗清净的心，即能领取幸福	320
生活处处是乐趣	320
从容，以一种花开的姿态	321
从容是一种心灵优势	322
若只剩一个柠檬，那就做杯柠檬汁	323
第十五章 感恩失败：让我更快地接近成功	325
别让悲观挡住了生命的阳光	326
你对生活微笑，生活就会对你微笑	327
选择阳光	328
拨开方法迷云，找寻脸上阳光	329
用爱倾听	330
每天都需要一双发现美好的眼睛	331
快乐不在于你所站的位置，而在于你所朝的方向	332
内心有阳光，世界就是温暖的	332
用太阳战胜阴霾	333
每天给自己一个希望	334



仅仅因为思想，一切都将不同	335
记住，明天又是新的一天	336
给自己点一盏心灯	337
时刻让你的内心绽放微笑	338
心态乐观，“呐喊”才响亮	339
从内心选择幸福，人生才会阳光明媚	340
带着希望才能穿越人生的沙漠	341
所有的挫败都不能伤害到一颗纯粹的心	343
第十六章 感恩宽容：让我修炼博大的胸怀	345
放开胸怀得到的是整个世界	346
气量大一点，生活才祥和	346
你若容不下生活，生活也容不下你	347
嘲笑是水灾，包容才能无害	348
友情如水，宽容是杯	349
宽容，让痛苦变为甜蜜	350
走出心理牢笼	351
失去可能是一种福气	352
不让嫉妒之火成为心中的绳索	353
生活需要忍耐	354
博大的度量可以稀释一切痛苦烦扰	356
理解是座舒心桥	356
宽容差异，让他三尺又何妨	357
仇恨的阴影下不会有多彩的天空	358
品味生活酸涩，笑看云开日出	359
第十七章 感恩选择：教我懂得人生需要舍弃	361
人生即是选择	362
人生是无数个选择的叠加	362
人生是个圆，向后走也能到达终点	364
人生就像救火，只能选择一部分抢救	365
人不能总舔着伤口度日	365
“最美”在哪里	366
踩着自己的拍子起舞	367
缱绻人生，会选择是份不错的答卷	368
诱惑常伴左右	369
没有伞，就跑	370
仍是那7个梦想	371
大弃大得，小弃小得	372
下山的也是英雄	373
人生需要舍弃	374
合适的才是最好的	375
放弃是成功的另一种选择	376



目 录

新生活从选定方向开始	377
人不能总沉浸于悲伤之中	378
第十八章 感恩分享：让我的生命增值	379
爱是一种能产生爱的力量	380
帮助别人不是做无用功	381
与人分享才能复制更多的快乐	382
赠人玫瑰，手有余香	383
给别人一颗心，就能听到两颗心跳动的声音	384
给予才能让更多的阳光照进心窗	385
灵魂最美的音乐是善良	386
缺少爱，世界只剩荒寒	386
左手给予，右手收获	387
分享一颗种子，收获一路美丽风景	388
付出的爱越多，收获的爱也将越多	389
爱与财富无关	391
充满爱的思想，是天下无敌的	392
爱总是伴随着某种付出	394
冷漠是堵心墙，拆除了才能见到阳光	395
心灵灯笼，照亮别人更照亮自己	396
慈善的是心，不是钱	397
爱他人，也让我更爱自己	398
第十九章 感恩幸福：让我学会珍惜	399
幸福是一种感觉（节选）	400
体验幸福的味道	401
幸福是一种心灵的感觉	402
幸福源于一颗感恩的心	403
被人需要，是一种幸福	404
感恩和给予，让你更加富有	405
生命不可弃权，活着就是幸福	406
幸福总在一拿一放间溜走	407
幸福在于失意时的忘却	408
预想美好的未来，把握当下的幸福	409
用全身心的爱来迎接今天	410
为失去而感恩，把逆境当祝福	411
感恩生命，珍爱自我	412
珍惜你已经获得的幸福	414
生命存于一呼一吸间	415
珍惜每一次花开，善待每一步停留	416
感恩那份清醒的疼痛	417
“顺自然之性”便能获得幸福	417
“负的方法”让幸福如期而至	419



感恩的心大全集

收拾复杂心绪，还自己简单的小幸福 420

三两人，不要扛五两重的人生 421

走慢一些，幸福就在你身旁 421





学会感恩： 成功人生的必修课



上天给你一双足，是为了让你走路；给你一双眼睛，是为了让你看事物；给你一颗心，是为了让你感恩。感恩，是一种平凡而崇高的品质。

一颗感恩的心，就是一粒快乐和坚强的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！



感恩：人生最美的补偿

一本杂志上曾刊登过这么一则动人心弦的故事：

乔治是一位普通的美国人，为妻子的怪病跑遍了全世界，却始终找不到治疗的办法。四年前，他听说中国的中医专治疑难杂症，便带着妻子来到中国看病。乔治为妻子看病，几乎花光了全部的家当。来到中国，因为语言不通，乔治只好请了一个翻译。当时正值暑假，乔治通过关系在北京外国语学院请到了学生赵小宁。

赵小宁是来自宁夏地区的一个贫困生，母亲多年重病，他巴不得找个差事挣点钱。有外国人找他，真是幸运。谁想，乔治却因为没有钱，把雇用赵小宁的费用压得很低，贫困中的赵小宁为了母亲，只好接受了这份有些委屈的差事。

乔治带着病中的妻子在北京奔波，每天都很辛苦。赵小宁不但要为他们做翻译，还要替他们挂号拿药、排队跑路，做一切琐碎的事。乔治不仅是雇了一个廉价的翻译，同时还是雇了一个勤杂工，真是一举两得。

都说美国人有钱，但作为美国人的乔治却没有给赵小宁这个印象，出门如果不是特别的需要，乔治通常都是挤公共汽车。几天下来，赵小宁就看出，这个美国人其实没有钱。对此，乔治很不好意思。

谁想，赵小宁刚刚给乔治和他妻子做了几天翻译，一位同学便带着一个外国人风风火火地来找他。一个加拿大公司来北京谈生意，由于谈判项目增多，急需找两名翻译，报酬相当丰厚，同学让赵小宁赶紧辞掉乔治的事。

乔治通过加拿大人和赵小宁的对话，知道了事情的大意，他只希望赵小宁在走之前，能尽快再给他找一名中国翻译，哪怕只会最简单的交谈。

赵小宁抬头看着乔治，又看看他病中的妻子，半天都没有说话。最后，赵小宁回绝了同学和加拿大人的请求，他说他现在已经熟悉了乔治妻子的病情，如果换个生人，与大夫交流不畅会对乔治妻子的病不利。急需用钱的赵小宁谢绝了同学的邀请，留了下来。乔治强忍住眼里的泪花，什么也没有说。

暑假过后，赵小宁回到学校，乔治与他的妻子离开了中国。第二年，乔治的妻子离开了人世，乔治重新去照料他几乎倒闭的企业。

3年过后，赵小宁大学毕业，四处奔波找工作。两个月过去了，班上的同学只有三分之一的人有了着落。赵小宁与没有去处的同学终日惶惶，两眼茫然。就在这时，从美国来了一封信，是乔治先生的。他说赵小宁的善良与为人深深打动了他，3年来他念念不忘。如今他的公司很快就要到中国办厂，需要一名中国方面的代理人，问赵小宁愿不愿意与他合作，报酬是每月8万美金。

赵小宁万万没有想到，在他最为困难、走投无路的时候，会从大洋彼岸的美国飞来如此幸运的邀请，这真是雪中送炭。而这一切，仅仅是因为几年前他做了一点与人为善的事。仅仅是他当时付出了一点小小的牺牲，上苍却为他带来了莫大的福音，正所谓“滴水之恩当以涌泉相报”。

爱默生说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们在真诚地帮助别人之后也帮助了自己。”所以，伸出你的手去帮助别人，不要伸出脚去试图绊倒他们。一个与人为善、一心做事的人，也许暂时会吃一些亏、遭遇一些磨难，也可能被称为傻子，但胜利最终是属于他们的。就像影视文学作品中的阿甘、阿信、许三多这样的人物一样。

尽管我们的衣食住行和一切消费都是自己辛辛苦苦挣来的，但是当我们在享受这一切的同时，难道不应该去感谢为我们提供这一切的农民、工人、企业以及交管部门吗？的确，一个人的成功是自己拼搏所获，但是，我们难道不应该感激在自己成长的道路上，那些磨炼过我们心智的困境和磨难吗？也许，你现在的工作并不是自己最喜欢的，但是，难道你不应该感激，就是这份被称为“鸡肋”的工作给了你从未有过的体验和锻炼吗？



第一章 学会感恩：成功人生的必修课

想明白这些后，你就会对你周围的一山一水、一草一木而怀感恩之心，对那些曾经维系我们生命的一餐一饭，对那些曾经给予我们关怀和帮助的一人一事抱有感恩的心态。

人们往往对陌生人的一点帮助感激不已，却对身边许多与自己关系密切的人的恩德视而不见，他们把这些视为自己应得的。即使有感恩的心，人们也常常只是记得感谢给我们关心、帮助、掌声的人，在他们需要帮助的时候也会助一臂之力，却少有人去感激伤害、欺骗、打击过我们的人，我们常常对他们报以怨恨。其实，对那些伤害过我们、带给我们疼痛的人，我们也应该记得，正是他们让我们对这个世界有了个更深刻的认识，我们不仅要学会用一颗感恩的心去体会真情，更要学会用一颗感恩的心去驱逐伤害。

学会感恩，不仅仅意味着要拥有一种宽广的胸襟和高贵的德行，实际上，它更应是一种深刻的能愉悦自我的智慧。感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的行动，在生活中实践。感恩不是简单地报恩，它更是一种责任，一种追求阳光人生的精神境界！一个人会因感恩而感到快乐，一颗感恩的心就是一粒和谐的种子。我们只要怀有一颗感恩的心，就能发现生活的美好、世界的美丽，就能永远快乐地生活在真情的阳光里！

【心灵感悟】

感恩有时就像一场永不间断的接力赛，接棒的人是幸福的，递棒的人更是乐在其中，一种行为，多人受益！感恩是所有幸福与和谐的源泉，我们所做的一切都源自感恩，最终又归于感恩。如果你想成为一个心里充满快乐的人，那么，你就不要只是等在原地，而要有所行动，去做下一个递棒的人吧！

学会感恩是人生必修课

长久以来，一颗流浪的心忽然间找到了一个可以安歇的去处。坐在窗前，我在问我自己：你有多久没有好好看看这蓝蓝的天，闻一闻这芬芳的花香，听一听那鸟儿的鸣唱？有多久没有回家看看，听听家人的倾诉？有多久没和他们一起吃饭，听听那年老的欢笑？有多久没与他们谈心，听听他们的烦恼、他们的心声？是不是因为一路风风雨雨，而忘了天边的彩虹？是不是因为行色匆匆的脚步，而忽视了沿路的风景？除了一颗疲惫的心、麻木的心，你还有一颗感恩的心吗？不要因为生命过于沉重，而忽略了感恩的心！

也许因为坎坷，让我看到互相搀扶的身影；
也许由于失败，我才体会到一句鼓励的真诚；
也许因为不幸，我才更懂得珍惜幸福。

生活给予我们挫折的同时，也赐予了我们坚强，我们也就有了另一种阅历。对于热爱生活的人，它从来不吝啬。要看你有没有一颗感恩的心，来接纳生活的恩赐。酸甜苦辣不是生活的追求，但一定是生活的全部。试着用一颗感恩的心来体会，你会发现不一样的人生。不要因为冬天的寒冷而失去对春天的希望。

我常常带着一颗虔诚的心感谢上苍的赋予，我感谢天，感谢地，感谢生命的存在，感谢阳光的照耀，感谢丰富多彩的生活。

清晨，当欢快的小鸟把我从睡中唤醒，我推开窗户，放眼蓝蓝的天、绿绿的草、晶莹的露珠、清清爽爽的早晨，我感恩上天又给予了我美好的一天。

入夜，夜幕中的天空繁星点点，我打开日记，用笨拙的笔描画着一天的生活感受，月光展露着温柔的笑容，四周笼罩着夜的温馨，我的心充满了感恩，感谢大地赋予的安宁。

朋友相聚，酒甜歌美，情浓意深，我感恩上苍，给了我这么多的好朋友，我享受着朋友的温暖、生活的香醇、如歌的友情。

走出家门，我走向自然。放眼花红草绿，我感恩大自然的无尽美好，感恩上天的无私



给予，感恩大地的宽容浩博。生活的每一天，我都充满着感恩情怀，我学会了宽容，学会了承接，学会了付出，学会了感动，懂得了回报。用微笑去对待每一天，用微笑去对待世界、对待人生、对待朋友、对待困难。所以，每天，我都有一个好心情，我幸福地过着每一天。

我感恩，感恩生活，感恩网络，感恩朋友，感恩大自然，每天，我都以一颗感动的心去承接生活中的一切。

我感谢：

感谢伤害我的人，因为他磨炼了我的心志；
感谢欺骗我的人，因为他增进了我的见识；
感谢遗弃我的人，因为他教导了我应自立；
感谢绊倒我的人，因为他强化了我的能力；
感谢斥责我的人，因为他助长了我的智慧；
感谢藐视我的人，因为他觉醒了我的自尊；
感谢父母给了我生命和无私的爱；
感谢老师给了我知识和看世界的眼睛；
感谢朋友给了我友谊和支持；
感谢完美给了我信任和展示自己能力的机会；
感谢邻家的小女孩给我以纯真无邪的笑脸；
感谢周围所有的人给了我与他人交流沟通时的快乐；
感谢生活所给予我的一切，虽然并不全都是美满和幸福；
感谢天空，给我提供了一个施展的舞台；
感谢大地，给我无穷的支持与力量；
感谢太阳，给我提供光和热；
感谢天上所有的星，与我一起迎接每一个黎明和黄昏；
感谢我爱的人和爱我的人，使我的生命不再孤单；
感谢我的敌人，让我认识自己和看清别人；
感谢鲜花绽放、绿草如茵、鸟儿歌唱，让我拥有了美丽、充满生机的世界；
感谢日升，让我在白日的光辉中有明亮的心情；
感谢日落，让我在喧嚣疲惫过后有静夜可依；
感谢快乐，让我幸福地绽开笑容，在美好生活着；
感谢伤痛，让我学会了坚忍，也练就了我释怀生命之起落的本能；
感谢生活，让我在漫长岁月的季节里拈起生命的美丽；
感谢有你，尽管远隔千里，可你在寒冬里也给我温暖的心怀；
感谢关怀，生命因你而多了充实与清新；
感谢所有的一切……

【心灵感悟】

我们感谢上苍，是因为有了四季的轮回。拥有了一颗感恩的心，你就没有了埋怨，没有了嫉妒，没有了愤愤不平，你也就有了一颗从容淡然的心！

学会感恩

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，我们也可以东施效颦吃火