

◎ 夏辉 编著

感恩
是一种生活态度

用真诚的心做事 用感恩的心做人

学会感恩 Be Sincere
Be Thankful
学会珍惜

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

感恩是一种生活态度

◎ 夏辉 编著

学会感恩 Be Sincere
Be Thankful
学会珍惜

用真诚的心做事 用感恩的心做人

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

学会感恩 学会珍惜 /夏辉编著. —北京: 企业管理出版社, 2006.11

ISBN 7-80197-418-2

I.学... II.夏... III.人生哲学—通俗读物
IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第027255号

-
- 书 名: 学会感恩 学会珍惜
作 者: 夏辉
责任编辑: 志民
书 号: ISBN 7-80197-418-2/F·419
出版发行: 企业管理出版社
地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编:100044
网 址: <http://www.emph.cn>
电 话: 出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387
电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn
印 刷: 北京市昌平北七家印刷厂
经 销: 新华书店
规 格: 850毫米×1168毫米 32开本 12.25印张 250千字
版 次: 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
定 价: 23.80元
-

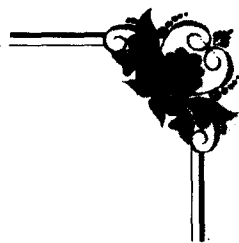
版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

感恩之心是人生最珍贵的所有。一个懂得感恩的人，一定是具有良好修养的人，一个真诚待人的人，一个洒脱的人、幽默的人。其实，拥有一颗懂得感恩的心是人们通向快乐之门的钥匙。感恩，你可以倾己所有，可以以性命相报，但也许不需要你多少物质的回报，只需要你一个真诚的微笑，一句暖心的话语。然而，感恩却可以让世界充满温馨的气息，让生活充满明媚的阳光。

两个人想上天堂，不知道路怎么走，便问上帝。上帝见两人饥饿难忍，就先给他们每人一份食物。一人接过后很感激而连声地道谢，另一人却无动于衷，仿佛该给他似的。两人食毕，上帝只让道谢的那人上了天堂，无动于衷之人不服：“我不就是忘了说声谢谢吗，差别也不能这样大呀。”上帝说：“不是忘了，不知道感恩的人是不会说出谢谢的。没办法，因为上天堂的路是用感恩的心铺成的，天堂的门是用感恩的心才能打开的。”

封面设计：三山工作室

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



前 言

谈到“感恩”这个词，也许很多人都不陌生，感恩是什么呢？就是对曾经帮助过你的人心存感激，感恩生活的赐予，感恩你身边所拥有的一切。进而懂得知足，知道珍惜，更加热爱生命。西方有个感恩节，据说在那一天，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，也都要赶回家来与父母共度节日。

我们中国人今天过的洋节很多，比如圣诞节、情人节什么的，但是似乎对于要过感恩节还未成为习惯。但是这并不表示我们就忘记了感恩，恐怕大家没有人不知道“滴水之恩，当涌泉相报。”这句俗语的，况且中国人还讲究孝悌，“百善孝为先”、“身体发肤受之父母，不敢毁伤，孝之始也”，而这个孝也就是感恩。乌鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩，讲的也就是对父母的孝，报答父母的养育之恩。

我们春节回家过年，中秋节吃月饼，讲究月圆人也圆，或






许这与西方的感恩节有几分相似,都是围绕父母亲情,都是为了联结亲情之爱的,而这里面我想也有孝的含义,也有一种感恩珍惜的意味。

我们生存于这个世界,难免有种种的坎坷与痛苦,争强好胜,去拼个你死我活,也许你曾经有这样的豪情与斗志,但是也因为如此,而使你伤痕累累,困顿颓丧,但是我们还是要活下去,并且还要活的很好,这就需要点燃我们心头的一点火光,以自勉与自励,阿Q精神是需要一点点的,还要有平常心,不求最好,以求良好,知道珍惜现在,知道惜福。

这平常心也是一颗感恩的心,有一首歌的歌名就叫《感恩的心》,歌中唱道:“天地虽宽这条路却难走/我看遍这人间坎坷辛苦/我还有多少爱我还有多少泪/要苍天知道我不认输/感恩的心感谢有你/伴我一生让我有勇气作我自己/感恩的心感谢命运/花开花落我一样会珍惜……”,这歌中的意境,也就是说在人生中无论你遇到什么样的情况,你都应该有一颗感恩的心,毕竟你活着,你可以感受到生命,可以看到阳光、小鸟、绿树和红花。你有一个家,有爱你的妻子和活泼的孩子,你遇到了挫折,你可以告诉自己挫折是人生的加油站,你遭遇了失败,但是你跌倒了可以再爬起来,即使失去了什么你也不必为此哭泣,因为有没有谁能说你再遇到的,就不是最好的呢?最重要的是你一定要善待自己,以正确的心态笑对人生。这样你就可以心情平和,平顺,平静,不去想那么多,想那么远,活出一个平常人的快乐。

也许你曾经有过这样的体验,在清晨,当你醒来,看到窗





外的一缕阳光透过窗帏投射进来时,你对这个世界的感激之情也不禁油然而生,有一点点什么东西触动你的心弦,让你的心中充溢了巨大的幸福感。

于是,你穿衣起床,拉开窗帏,迎接窗外的阳光。

而读了这本书,也会让你有这样的一种感受,希望它能在这个浮躁的世界里带给你一份清凉,希望它能让你的心静下来,放下心中所有的羁绊,去感恩,去珍惜你所拥有的,为你现在的生活而欢呼,而感到幸福。

编者

目 录

第一章 为生活的赐予而感恩



- 1.幸福是一种心灵感觉.....(3)
- 2.要有感恩的心.....(6)
- 3.金钱只是你的工具.....(9)
- 4.欲望越小,人生越幸福.....(13)
- 5.赢得快乐生活的心境(16)
- 6.保持内心的清明与平静(18)
- 7.懂得享受生活(22)
- 8.不要抱怨人生的不如意(25)
- 9.只看你所拥有的(28)
- 10.每天都是一个奇迹.....(31)

第二章 珍惜围绕你身边的爱



1. 有了爱就有了一切 (37)
2. 母爱是世间最伟大的力量 (40)
3. 你是父母掌上的珍宝 (44)
4. 懂得回报慈母的爱 (48)
5. 体验幸福的味道 (51)
6. 在爱的环境里成长 (54)
7. 你不是最好的,但我只爱你 (57)
8. 爱不需有所附丽 (60)
9. 我和你共度生命的最后一刻 (65)
10. 相伴终老的人最重要 (68)

第三章 挫折是人生的加油站



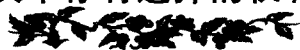
1. 人生难免有挫折 (73)
2. 苦难是成长必经的过程 (76)
3. 你比你想象的坚强 (80)
4. 有险途,但没有绝路 (83)
5. 再试一次就是成功 (86)
6. 你被打败但不是被打倒 (90)
7. 超越自我心中的障碍 (93)
8. 面对挫折保持良好心态 (96)
9. 每个患难都是一粒珍珠 (98)
10. 感恩那一份清醒疼痛 (101)

第四章 不要为你的失去哭泣



1. 放弃是一种达观态度.....(107)
2. 打开手得到的是整个世界.....(110)
3. 缺憾也是一种美丽.....(113)
4. 向后退是为了看得清楚.....(116)
5. 对过去的爱挥手别离.....(119)
6. 放得下是生命中最大的安慰.....(122)
7. 用微笑将痛苦埋葬.....(125)
8. 为爱自己的人好好活着.....(128)
9. 给孩子一片天空.....(131)
10. 正常面对你的失败.....(136)

第五章 庆幸你有选择的权利



1. 命运在你自己手中.....(141)
2. 选择什么,生活给你什么.....(144)
3. 懂得按自己的曲子跳舞.....(148)
4. 弄清楚你真正想要的.....(151)
5. 找准自己的人生定位.....(154)
6. 不要分散你的精力.....(157)
7. 你只能选一条路走下去.....(160)
8. 珍惜来到你眼前的机会.....(164)
9. 有所得,就有所失.....(167)
10. 生活态度在于你的选择.....(170)

第六章 视信任为一种荣誉



- 1.信任是活在灵魂里的清泉.....(175)
- 2.相信你值得信任的人.....(180)
- 3.信任需要你孤注一掷.....(183)
- 4.严格履行你的诺言.....(186)
- 5.说到就要做到.....(189)
- 6.诚信是你最宝贵的财富.....(193)
- 7.没有信誉就没有生存.....(197)
- 8.珍惜别人给你的诚信形象.....(200)
- 9.诚信是你的立业之本.....(203)
- 10.把诚信落到实处.....(206)

第七章 给人一个宽容的空间



- 1.宽容待人是一门艺术.....(211)
- 2.凡事多一点点耐心.....(213)
- 3.不要为小事斤斤计较.....(216)
- 4.宽容给你回旋的余地.....(219)
- 5.退一步海阔天空.....(222)
- 6.给别人反省错误的时间.....(225)
- 7.丢掉个人的恩怨和荣辱.....(228)
- 8.宽恕曾经伤害过你的人.....(232)
- 9.对别人心存慈悲.....(236)
- 10.没有遗憾的爱需要宽容.....(238)

第八章 对帮助过你的人表示感谢



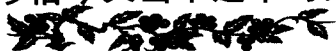
- 1.告诉他,他对你很重要.....(243)
- 2.感谢别人给你的一片阳光.....(246)
- 3.滴水之恩,涌泉相报.....(249)
- 4.真诚的表达你的感激之情.....(252)
- 5.去拜访一次你的恩师.....(256)
- 6.你的敌人也是你的恩人.....(261)
- 7.付出你的同情之爱.....(264)
- 8.助人比受助更有福.....(267)
- 9.敞开你的助人之心.....(270)
- 10.让助人成为你的习惯.....(274)

第九章 无论什么时候都要善待自己



- 1.爱自己是浪漫人生的起点.....(281)
- 2.保持你自己的生命本色.....(284)
- 3.给自己点一盏心灯.....(287)
- 4.做自己喜欢做的事.....(291)
- 5.不要和别人对比什么.....(294)
- 6.别拿别人的错误惩罚自己.....(297)
- 7.扫除积存在心灵里的污垢.....(300)
- 8.正视来自你心中的烦恼.....(303)
- 9.让微笑变成你的习惯.....(306)
- 10.花时间照顾你的身体.....(309)

第十章 珍惜今天当下这个时刻



- 1.利用好你生命中的每分每秒.....(315)
- 2.将每一天过得充实而满足.....(317)
- 3.生活在完全独立的今天.....(320)
- 4.想做什么从现在开始.....(323)
- 5.今天就是特别的日子.....(325)
- 6.懂得把握当下的意义.....(328)
- 7.现在的努力决定你的未来.....(330)
- 8.不要让机会在你身边溜走.....(333)
- 9.立刻着手改变你的命运.....(336)
- 10.当下是你最好的安排.....(339)

第十一章 用心感受世界的美丽

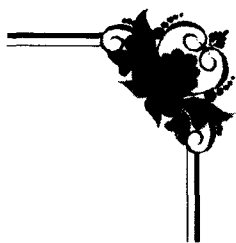


- 1.体悟生活,享受美丽心情.....(345)
- 2.多去大自然里走一走.....(348)
- 3.到乡间体验另一种生活.....(351)
- 4.用孩童的眼睛看待世界.....(355)
- 5.经历一个播种与收割的过程.....(358)
- 6.与小动物和谐共处.....(361)
- 7.保护我们赖以生存的环境.....(365)
- 8.从茶中领悟世道人心.....(368)
- 9.有时间坐下来读一本好书.....(371)
- 10.培养你的个人乐趣所在.....(375)

第一章

为生活的赐予而感恩

其实我们来到世间的那一刻，就是一个幸福的人，因为在未出生之前，这个世界就已经将一切都准备好，无论是阳光、空气、还是水。它像一个大花园，静静等待我们光临。所以我们应该庆幸，为生活的赐予而感恩，即使是一无所所有也无可抱怨，因为至少我们来到这个世界，我们有生命。



1

幸福是一种心灵感觉

英国诗人华兹华斯曾经说：“一个人要对于昨天的日子感到快乐，对于明天感到有信心。”我想，你如果做到这样那就是幸福了。其实幸福是不用外求的，幸福只是一种内在心灵感觉，在某一刹那，心中的某一根隐密的弦，忽然被牵动，泛出圈圈甜美的满足感，那便是幸福。

但有很多人却忽略了这种感觉，把追求幸福当成了一项事业，结果反而离幸福越来越远，越来越觉得空虚，越来越不快乐。

曾有这么一个年轻的王子，有一天他突然想离开家乡，去寻找他想要的幸福。因为在他们国内有一位非常伟大的巫师跟他说：“幸福是一只青色的鸟，有着世界上最美妙清脆

