



Bill Gates'
twelve grateful
lessons to young people

比尔·盖茨

给青少年的12堂感恩课

李芳 李洁 ○ 编著



第一堂感恩课-博爱 第二堂感恩课-荣誉 第三堂感恩课-责任
第四堂感恩课-诚信 第五堂感恩课-纪律 第六堂感恩课-勤奋 第七堂感恩课-主动
第八堂感恩课-尊重 第九堂感恩课-热情 第十堂感恩课-互助
第十一堂感恩课-友爱 第十二堂感恩课-谦逊



中国城市出版社



Bill Gates'
twelve grateful
lessons to young people

比尔·盖茨

给青少年的12堂感恩课

李芳 李洁 编著



第一堂感恩课—博爱 第二堂感恩课—荣誉 第三堂感恩课—责任
第四堂感恩课—诚信 第五堂感恩课—纪律 第六堂感恩课—勤奋 第七堂感恩课—主动
第八堂感恩课—尊重 第九堂感恩课—热情 第十堂感恩课—互助
第十一堂感恩课—友爱 第十二堂感恩课—谦逊

中国城市出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

比尔·盖茨给青少年的 12 堂感恩课/李芳,李洁编著.
北京:中国城市出版社,2007.1

ISBN 978-7-5074-1833-0

I. 比... II. ①李...②李... III. 人生哲学—青少年读物 IV. B821-49

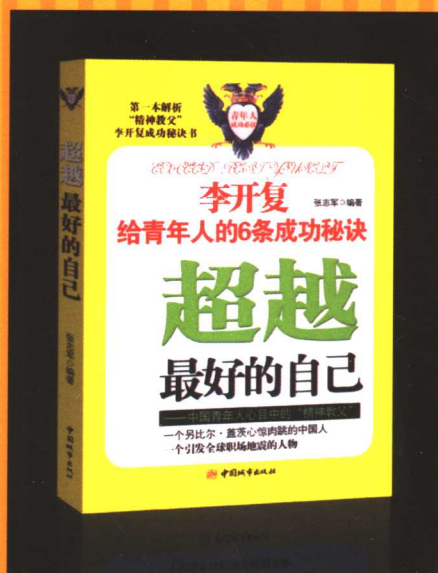
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 161774 号

责任编辑	张惠平
封面设计	华审视觉设计
责任技术编辑	张建军
出版发行	中国城市出版社
地址	北京市丰台区太平桥西里 38 号(邮编 100073)
电话	(010)63454857
传真	(010)63421488
总编室信箱	citypress@sina.com
投稿信箱	city_editor@sina.com
发行部信箱	zgcsfx@sina.com
经 销	新华书店
印 刷	北京集惠印刷有限责任公司
字 数	159 千字 印张 16.25
开 本	787×1092(毫米) 1/16
版 次	2007 年 1 月第 1 版
印 次	2007 年 1 月第 1 次印刷
印 数	0001—7000 册
定 价	23.00 元

版权所有,盗印必究。举报电话:(010)63455163



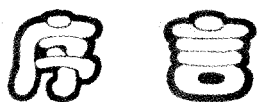
教育之“育”，应该从尊重生命开始，使人性向善，使人胸襟开阔，使人唤起自身身上的美好“善根”；“学会认识，学会做事，学会共同做事，学会生存”是现代教育的四大支柱。而感恩教育则是四大教育支柱的综合体现。



责任编辑：张惠平

投稿邮箱：zhp4879@sina.com

封面设计：华审书装



向世界表达自己的感激之情

比尔·盖茨说过,对于这个世界,我们应该抱着感恩的态度,而不应该有过多的苛求。所以,每年的感恩节,对于我来说,都是一个非常快乐的日子。因为在这一天,我发现,这个世界上原来有这么多善良的人和美好的事物。

在我们的现实生活中,有许多人,尤其是青少年爱以“个性”自居,做人做事总是以自我为中心,或者总是向别人提出过多的要求,而不知道回报、感恩。

我们现在的生活确实非常幸福、安逸,但是这绝不是靠幻想就能得到的。我们应该知道去感激那些给予我们这种幸福的人,珍惜这来之不易的幸福。我们可以自然地享受这一切,但是我们也应该学会感激,学会珍惜……

综观发生在我们身边林林总总的的事情,围绕在我们身边形形色色的人,你是不是发现这其中有太多值得我们感恩的事情与理由?

感谢我们的父母,正是因为他们的言传身教才让我们潜移默化地明白了什么是黑与白,什么是是与非,什么是曲与直。

感谢我们的老师，正是因为他们的指导、教育，才让我们用知识最终武装、丰富了自己，让我们成为一个有气度、风范的人。

感谢我们的朋友、同学，正是因为他们的友情、宽容、理解，才让我们形成了自己独立的性格，才让我们明白了自己的价值与地位。

感谢我们的国家，正是因为她的强大与富裕，我们才能自由、安全地生存于这个世界上。

.....

学会感恩，不需要为那些对我们的成长付出心血的人做多少、多大事情，而只是要求我们做一些平凡的、力所能及的事情，只是要求我们不再把他们的付出与努力看做是理所当然的、是天经地义的。我们只需要向他们表示感谢，告诉他们“你们辛苦了”，让他们感到欣慰：自己的付出已经有了价值与意义。

学会感恩，也是一种礼仪、一种健康的心态、一种做人的境界，它同时也是社会进步、现代文明的体现。因为如果人人都有一颗感恩的心，我们生存的这个世界将一天比一天更美丽，我们人与人之间的关系一天比一天更温馨。



序言 向世界表达自己的感激之情

第一堂感恩课——博爱

懂得爱,并且身体力行地去爱,就是在感谢上帝所赐予你的一切。

- | | |
|--------------------|------|
| 第一节 博爱——感恩节的由来 | . 2 |
| 第二节 博爱意味着感恩 | . 6 |
| 第三节 付出一点爱心,意义就大不一样 | . 11 |
| 第四节 博爱的人就是懂得感恩的人 | . 16 |

第二堂感恩课——荣誉

生活中得到的每一个荣誉都有着特殊的意义。这些荣誉都蕴藏着一个精灵,它会帮助你明白荣誉是你最应该珍惜的东西,而给你荣誉的人与事是最值得你感激的。

- | | |
|-----------------|------|
| 第一节 感恩是荣誉的温床 | . 22 |
| 第二节 珍惜荣誉就意味着感恩 | . 27 |
| 第三节 对财富抱有一颗感恩之心 | . 31 |
| 第四节 分享荣誉,一起感恩 | . 36 |

第三堂感恩课——责任

面对诱惑时,最有力的支持来自于你自己,内心强烈的责任感是抵御这些诱惑、帮助你战胜阻挠的有力武器,它可以让你变得更加坚强,帮助你从无助、迷失中寻回自我,并最终让你拾回自信,勇敢地肩负起自己的职责。

第一节 负责任就是在感恩	. 42
第二节 不知感恩,何谈责任	. 46
第三节 感恩,不要任何借口	. 49
第四节 对自己负责也是一种感恩	. 54

第四堂感恩课——诚信

言必信,行必果。一个人只有让他人相信自己,他的路才会越走越宽,越走越顺,越走越平坦。

第一节 相信我,你没看错人	. 62
第二节 永远都应该记得自己许下的诺言	. 67
第三节 让信任帮助你学会感恩	. 71
第四节 知恩感恩,守信为人生之本	. 76

第五堂感恩课——纪律

国家法律、校规校纪，都是我们行事、做人的基本准则，也是我们健康、平安的护身符。所以，感恩也意味着按照规章制度行事，去规范自己。

- | | | |
|-----|---------------|------|
| 第一节 | 遵守纪律，就是感恩 | . 82 |
| 第二节 | 交通规则是我们安全的护身符 | . 87 |
| 第三节 | 遵守公共场合的规则 | . 92 |
| 第四节 | 遵守法律才会有生活的自由 | . 97 |

第六堂感恩课——勤奋

勤奋就是积极地向上，就是不浪费时间，每时每刻做些有用的事，戒除一切不良习惯。

- | | | |
|-----|--------------|-------|
| 第一节 | 感恩可以成为勤奋的动机 | . 102 |
| 第二节 | 用自己的勤奋来感恩 | . 107 |
| 第三节 | 懂得感恩，你就会勤奋 | . 112 |
| 第四节 | 勤奋才能创造更美好的生活 | . 117 |

第七堂感恩课——主动

主动的人能够得到最好的奖赏，因为上帝准备的礼物是有限的，如果你不主动点，那么就被别人抢先一步拿走了。

而在感恩方面，如果你不主动，那么就会背上忘恩负义的恶名。

- | | | |
|-----|------------------|-------|
| 第一节 | 积极主动地做事，就是在感恩 | . 124 |
| 第二节 | 主动决定感恩的高度 | . 129 |
| 第三节 | 感恩让你变得主动 | . 134 |
| 第四节 | 主动学习，把自己变成懂得感恩的人 | . 138 |

第八堂感恩课——尊重

懂得尊重他人的人，就是把自己的尊严看得很重的人。这种人往往明白基本的感恩道德，因为他们知道，你给别人什么，他们就反馈给你什么。

- | | | |
|-----|--------------|-------|
| 第一节 | 尊重劳动——最基本的感恩 | . 144 |
| 第二节 | 感恩无小事 | . 148 |
| 第三节 | 尊重生命，就是最大的感恩 | . 153 |
| 第四节 | 尊重自己，善待他人 | . 158 |



第九堂感恩课——热情

热情奔放是我们的性格，是我们的亮点。我们不需要墨守成规，我们需要的是打破束缚，让我们胸中的那团热情之火燃烧得更猛烈，把我们的笑声、爱心串在一起，让全世界笼罩在感恩的爱心之中。

- | | | |
|-----|--------------|-------|
| 第一节 | 热情是最伟大的力量 | . 164 |
| 第二节 | 感恩的热情可以创造奇迹 | . 169 |
| 第三节 | 感激老师对工作的热情 | . 173 |
| 第四节 | 感恩激发我们对人生的热情 | . 178 |

第十堂感恩课——互助

互相帮助，应该是人类最基本的爱心。通过它，我们可以领会到人世间最真诚的关爱——无关的人相互给予的爱。

- | | | |
|-----|------------------|-------|
| 第一节 | 互助——感恩的基本体现 | . 184 |
| 第二节 | 互助带来感恩之心 | . 189 |
| 第三节 | 因为懂得感恩，所以我懂得帮助他人 | . 193 |
| 第四节 | 帮助别人让我感到幸福 | . 198 |

第十一堂感恩课——友爱

友爱,是朋友之间的爱。但是这种爱,往往是最纯洁的,因为它不像亲情,带着些许责任与义务,它是朋友彼此之间无私的、自愿的、不求回报的爱。

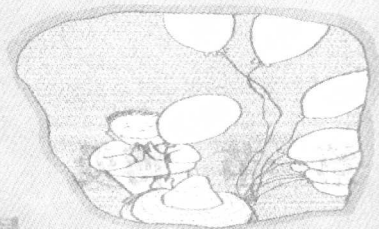
- | | | |
|-----|-------------------|-------|
| 第一节 | 友爱同学,学会感恩 | . 204 |
| 第二节 | 得到友爱,是一种幸福 | . 210 |
| 第三节 | 友爱可以让你找回自己 | . 215 |
| 第四节 | 自动自发的友爱,就是最大的感恩之举 | . 220 |

第十二堂感恩课——谦逊

虫被踩后蜷缩起来,这是明智的,它借此减少了重新被踩的几率。用道德的语言说,这就是“谦逊”。

- | | | |
|-----|----------------|-------|
| 第一节 | 请记住,这就是骄傲的结果 | . 226 |
| 第二节 | 只有谦逊,才能懂得感恩 | . 230 |
| 第三节 | 懂得感恩,才懂得低头 | . 235 |
| 第四节 | 全力以赴,做一个永远谦逊的人 | . 240 |

※ 结业典礼 . 245



第一堂感恩课

第一堂感恩课

博爱

懂得爱,并且身体力行地去爱,

就是在感谢上帝所赐予你的一切。

第一节 博爱

——感恩节的由来

对于这个世界,我们不应该有过多的苛求,而应抱着感恩的态度。所以,每年的感恩节,对于我来说都是一个非常快乐的日子。因为在这一天,我发现,原来世界上有这么多善良的人和美好的事物。

——比尔·盖茨

在欧美等西方国家,每年都会过一个独特的节日——感恩节。在这天,人们会以各种方式表达自己对国家、社会、家庭、朋友、同事等等的感激之情。

比尔·盖茨认为,感恩节是一个培养人们爱心的最佳时刻,在这一天,无数的人在对人们奉献着自己的博爱之心,用行动告诉大家:博爱,才是这个世界最需要的,才是人们最需要培养的优秀素质。

所以,在西方国家,感恩节是每年名目繁多的节日中最最重要的一个。每年11月份的第四个星期四,几乎所有的家庭都会举行盛大的宴会,此之谓“感恩宴”。通常,大家会吃醉火鸡、南瓜馅饼以及用玉米面做的印第安市布丁等这些常见的传统食品。

在这天,大家还会呼朋引伴共同出游,或者聚集在一起

畅谈往昔未来,尽情享受欢乐,同时还有化装游行、戏剧表演等项目。也有些家庭、宗教组织或者慈善机构,主动为穷人、孤儿以及流浪者们提供免费的火鸡宴,让这些不幸的人们在感恩节这个独特的日子里感受到人间的温暖与情谊。

感恩节起源于美国马萨诸塞州普利茅斯早期移民的风俗,这些移民在英国本土被称为“清教徒”,因为对英国宗教改革的不彻底感到不满、失望,加之当时又受到国王的政治镇压以及教会的宗教迫害,他们只好逃离英国,远走他乡,先到达了荷兰,后来又辗转迁移到大西洋彼岸那片荒芜、了无生气的土地上,希望在这个“世外桃源”能够可以按照自己的意愿、信仰自由找到生活的快乐。

1620年9月,一艘名叫“五月花号”的轮船,载着大约100名清教徒和他们的家人来到了北美大陆,历经两个多月的艰难航行,终于在现在美国马萨诸塞州的普利茅斯登陆,并在此定居。

可是,1620年的冬季,天气格外寒冷,移民的食物储备奇缺,加之不适应当地的环境,使许多人感染了疫病,这一场灾难夺去了一半以上人的生命。突然的变故令大家不知所措,都以为自己将要毫无意义地死在异国他乡。

然而,上帝没有遗忘这些不幸的子民。1621年春天,普利茅斯当地的印第安部落酋长马萨索德带着上帝的爱心来了。这些心地善良的印第安人,不仅给这些可怜的英国清教徒送来谷物种子,而且还手把手地教他们狩猎、种庄稼、打鱼。

就在那年,在印第安人朋友的帮助下,英国清教徒获得了大丰收。

于是,英国在北美的第一任总督威廉·布莱德福为了表

达对印第安人热心帮助的感激之情,建议设立一个专门的节日。1621年11月下旬的星期四,这些清教徒和马萨索德率领的近百名印第安朋友聚集在一起,共同庆祝这个独特的节日。那天,男性的清教徒都外出狩猎、捉火鸡;女性清教徒则在家里用玉米、南瓜、红薯、果子等制作美味佳肴。来自两个不同国度、不同肤色的人们聚在一起,围着熊熊篝火,边吃火鸡肉、玉米饼,边谈论彼此感兴趣的事情,整个庆祝活动竟然持续了好几天。这正是美国历史上第一个感恩节。

自此以后,迁移到美国的欧洲人都会共同庆祝这个特殊的节日。1789年,美国的第一任总统华盛顿更是颁布法律,正式规定11月26日是第一个全美统一庆祝的感恩节。然而,美国的各州却都按照自己的情况,各自为政地规定属于自己的感恩节日期。终于在1941年,美国国会在罗斯福总统批准下通过了一项特殊的法案,即正式确定每年11月的第四个星期四是美国统一的感恩节。

西方感恩节的正式出炉,主要是因为印第安人的博爱之心,以及美国首批移民的感恩之心。否则,也就不会有感恩节。

比尔·盖茨在一次慈善会议上曾说:其实,感恩节应该得到普及。它不应该仅仅限于某一天,我们应该把生命中的每一天都当做感恩节,天天都要感恩,向所有人感恩。只有这样,我们的世界才是一个真正适合人类生存的天堂。

自我反省

我们已经是十几岁的大孩子,甚至已经知道向父母和社会索要权利与自由、尊重与理解。我们总是说父母朋友