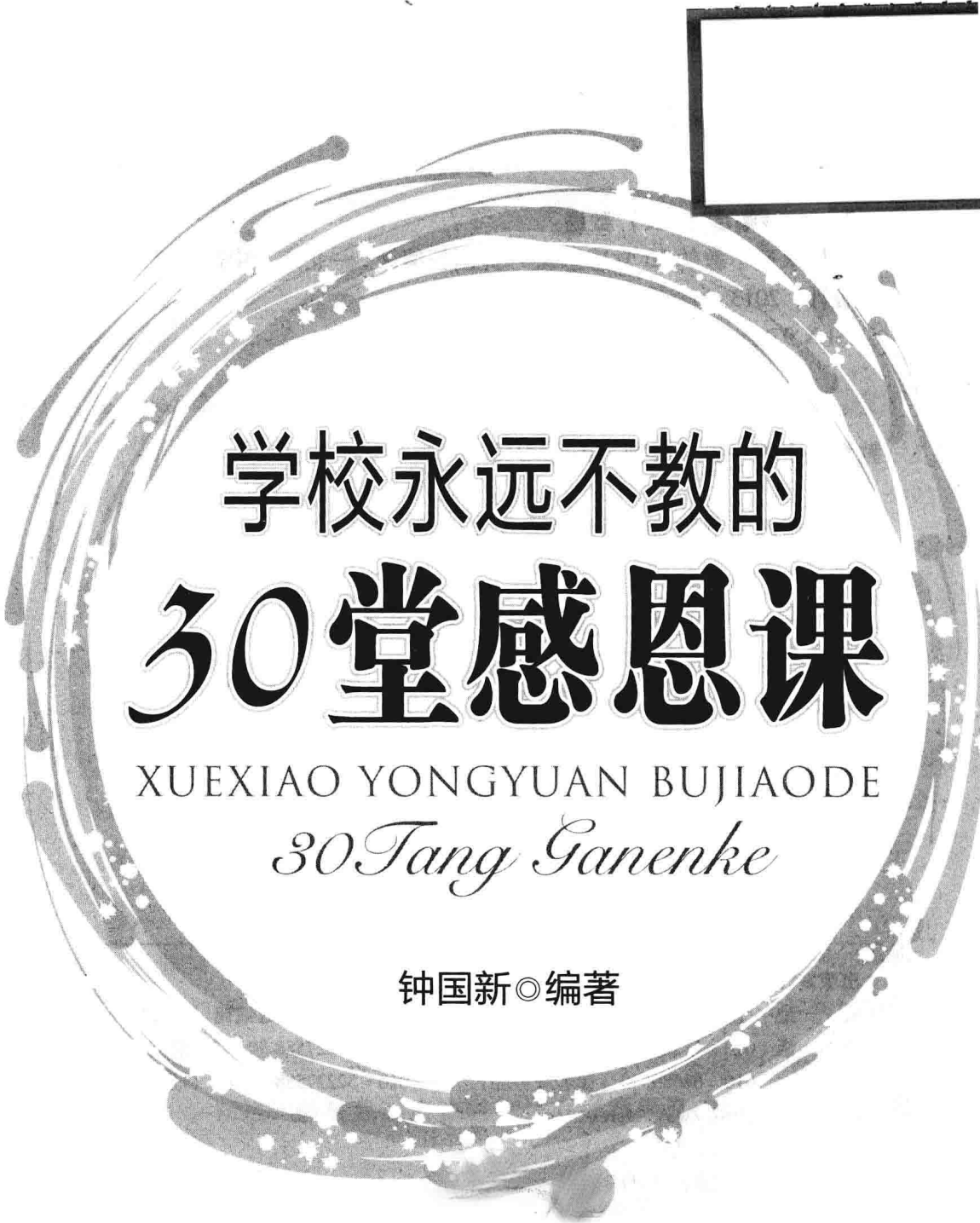


学校永远不教的 30堂感恩课

XUEXIAO YONGYUAN BUJIAODE

30 Tang Ganenke

钟国新◎编著



学校永远不教的 30堂感恩课

XUEXIAO YONGYUAN BUJIAODE

30 Tang Ganenke

钟国新◎编著

中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学校永远不教的 30 堂感恩课 / 钟国新编著. —北京: 中国财富出版社, 2013. 4

ISBN 978 - 7 - 5047 - 4621 - 4

I. ①学… II. ①钟… III. ①品德教育—中国—青年读物 ②品德教育—中国—少年读物 IV. ①D432. 62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 042213 号

策划编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任编辑 张艳华 卢海坤

责任校对 杨小静

出版发行 中国财富出版社 (原中国物资出版社)

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010 - 52227568 (发行部) 010 - 52227588 转 307 (总编室)

010 - 68589540 (读者服务部) 010 - 52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978 - 7 - 5047 - 4621 - 4/D · 0086

开 本 710mm × 1000mm 1/16 版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 张 13.75 印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

字 数 177 千字 定 价 29.80 元

版权所有 · 侵权必究 · 印装差错 · 负责调换

前 言

“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。”

这首《感恩的心》使人感动，是因为它告诉我们，没有阳光，就没有温暖；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情、友情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗，为了使我们生活得更好、更快乐，我们需要一颗感恩的心。

伴着第一声啼哭，我们来到了这个美丽的世界。自从看到第一眼朝阳，我们便开始了生活。从磕磕碰到健步如飞，从懵懂无知到日渐成熟，在这个过程中，我们不断地接受别人对我们的关心和帮助，也许并不能一一回报，但是我们应该时刻怀有一颗感恩的心，对他们心存感激。

感恩父母，因为是他们把我们带到这个世界上，给了我们无私的关爱和关怀，为我们遮风挡雨，辛勤工作。

感恩祖国，因为如果没有祖国的繁荣昌盛，便不会有今天的幸福生活，祖国母亲给了我们健康成长的摇篮，给了我们日渐强大的发展

空间。

感恩自然，我们在它的羽翼下生活和工作，欢笑和成长，它是美丽的，它是无私的，它给予我们一切。

感恩朋友，是他们在我们遇到困难的时候伸出援助之手；在我们高兴的时候，陪我们欢笑，并送出最真挚的祝福。

感恩老师，没有他们的辛勤教导，我们不会获得这么多知识。他们不仅教给我们课本上的东西，还教给我们做人的道理。

感恩对手，是他们给了我们重新认识自己的机会和再次拼搏的勇气，在不断的较量中汲取能量，慢慢走向成功。

感恩生活，每一天的生活都是美丽的，让我们在漫长岁月的季节里拈起生命的美丽，不断诠释新的含义。

学会感恩，学会理解爱、给予爱，学会用宽阔的胸襟包容生活。我们不能摒弃这样一种包含真善美的情怀，就像我们无法抛弃生活一样。正因为我们学会了感恩，才会发现生活中有很多感人之处；正因为生活要求我们用感恩的心态去面对，我们才知道生活的意义。

感恩有你，感恩有我，愿大家在人生道路中时刻感恩，勇敢面对生活！

作者
2013 年元旦

目 录

1	心怀感恩，每天都是感恩节	1
2	孝敬父母，让感恩实实在在	8
3	一日为师，终生感恩	15
4	感动常在，于小事见证感恩情怀	21
5	幸福常在，感恩生命带给我们的快乐	29
6	感恩就是容纳自己的同时接受别人	34
7	感恩伴身边，美丽故事在心间	40
8	爱父母，感恩他们给予的每一个温暖瞬间	48
9	感恩只在点滴中	52
10	真情无价，感恩始自少年时	56
11	情感永不老，感恩是一辈子的事	60
12	感恩就是用快乐书写幸福	64
13	感恩人生，满足于一一起吃苦的小甜蜜	71
14	用感恩浇灌，开一朵美丽的亲情之花	79
15	不离不弃，感恩尽在不言中	89
16	哈佛“幸福课”，幸福的真谛是感恩	99

学校永远不教的30堂感恩课

17	感恩，来自于对生活的爱与希望	113
18	感恩就像大海，容纳一切河流	119
19	感恩的另一种形式：包容	127
20	珍惜时间：人生有限，感恩无限	135
21	感恩生命中最重要的几样东西	142
22	用温暖的字迹记录感恩	154
23	朋友，带来感恩的使者	163
24	感恩的注册商标：微笑	169
25	心怀感恩，让梦想照进现实	175
26	从感恩出发，才能接近幸福	182
27	感恩人性，散发善良的人性之光	186
28	敞开胸怀，开始做一个感恩的人	193
29	用感恩来为爱营造一个空间	199
30	常回家看看，平安是感恩的桥梁	207

1 心怀感恩，每天都是感恩节

美国人喜欢过感恩节，也总是会有感恩的情结。据说罗斯福总统就常怀感恩之心。有一次家里失盗，被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他。罗斯福在回信中写道：“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很好，感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”对任何一个人来说，被盗绝对是不幸的事，而罗斯福却找出了感恩的三条理由。这与美国人从小学习感恩、过感恩节的习俗是分不开的。

每年 11 月的最后一个星期四是感恩节。感恩节是美国人民独创的一个古老节日，也是美国人合家欢聚的节日，因此美国人提起感恩节总是倍感亲切。

感恩节的由来要追溯到美国历史的发端。1620 年，著名的“五月花”号船满载不堪忍受英国国内宗教迫害的 102 名清教徒到达美洲。1620 年和 1621 年之交的冬天，他们遇到了难以想象的困难，处在饥寒交迫之中，冬天过去时，活下来的只有 50 多人。这时，心地善良的印第安人给移民送来了生活必需品，还特地派人教他们怎样狩猎、捕鱼和

种植玉米、南瓜。在印第安人的帮助下，移民们终于获得了丰收，在欢庆丰收的日子，按照宗教传统习俗，移民规定了感谢上帝的日子，并决定为感谢印第安人的真诚帮助，邀请他们一同庆祝节日。

在第一个感恩节的这一天，印第安人和移民欢聚一堂，他们在黎明时鸣放礼炮，列队走进一间用做教堂的屋子，虔诚地向上帝表达谢意，然后点起篝火举行盛大宴会。第二天和第三天又举行了摔跤、赛跑、唱歌、跳舞等活动。第一个感恩节非常成功。其中许多庆祝方式流传了 300 多年，一直保留到今天。

最初，感恩节没有固定日期，由各州临时决定，直到美国独立后，感恩节才成为全国性的节日。

每逢感恩节这一天，美国举国上下热闹非常，人们按照习俗前往教堂做感恩祈祷，城乡市镇到处都有化装游行、戏剧表演或体育比赛等。劳燕分飞了一年的亲人们也会从天南海北归来，一家人团团圆圆，品尝美味的感恩节火鸡。

感恩节的食品富有传统特色。火鸡是感恩节的传统主菜，通常是在火鸡肚子里塞上各种调料和拌好的食品，然后整只烤出，由男主人用刀切成薄片分给大家。此外，感恩节的传统食品还有甜山芋、玉蜀黍、南瓜饼、红莓苔子果酱等。

感恩节宴会后，人们有时会做些传统游戏，比如，南瓜赛跑是比赛者用一把小勺推着南瓜跑，规则是不能用手碰南瓜，先到终点者获胜。比赛用的勺子越小，游戏就越有意思。

多少年来，庆祝感恩节的习俗代代相传，无论在岩石嶙峋的西海岸还是在风光旖旎的夏威夷，人们几乎都以同样的方式欢度感恩节。感恩节是不论何种信仰、何种民族的美国人都庆祝的传统节日。

感恩节的故事

在很多年前，某个感恩节的早上，有对年轻夫妇却极不愿醒来，因为他们不知道如何以感恩的心度过这一天，要知道他们实在是太穷了。感恩节的“大餐”想都别想，能有点简单的食物吃就不错了。

如果早先能跟当地的慈善团体联络，或许就能分得一只火鸡及烹烤的佐料，可是就跟其他爱面子的不少家庭一样，他们没有这么做。

正所谓贫贱夫妻百事哀，没多久这对夫妇就争吵起来。随着双方越来越烈的火气和咆哮，在这个家庭最小的孩子眼里，只觉得自己是那么得无奈和无助。然而命运就在此刻改观了……

沉重的敲门声在耳边响起，男孩前去应门，一个高大男人赫然出现在他眼前，穿着一身皱巴巴的衣服，满脸的笑容，手提着一只大篮子，里头满是各种能想到的应节东西：一对火鸡、配料、厚饼、甜薯及各式罐头等，全是感恩节大餐必不可少的。

这家人一时都愣住了，不知道是怎么一回事，门口的那个人随之开口道：“这份东西是一位知道你们有需要的人要我送来的，他希望你们晓得还是有人在关怀和爱你们的。”

起初，这个家庭中做爸爸的还极力推辞，不肯接受这份礼，可是那人却说：“得了，我也只不过是跑腿的。”带着微笑，他把篮子搁在小男孩的臂弯里转身离去，身后传来了这句话：“感恩节快乐！”

从那一刻，小男孩的生命从此就不一样了。虽然只是那么小小的一个关怀，却让他晓得人生始终存在着希望，随时有人——即使是个“陌生人”——在关怀着他们。在他内心深处，油然兴起一股感恩之情，他发誓日后也要以同样的方式去帮助其他有需要的人。

到了18岁时，他终于有能力来兑现当年的诺言。虽然收入还很微薄，在感恩节里他还是买了不少食物，不是为了自己过节，而是去送给两户极为需要的家庭。

他穿着一条老旧的牛仔裤和一件T恤，假装是个送货员，开着自己那辆破车亲自送去，当他到达第一户破落的住所时，前来应门的是位拉丁籍妇女，并带着提防的眼神望着他。她有三个孩子，可是就在几天以前，她的丈夫抛下他们不告而别。

年轻人开口说道：“我是来送货的，女士。”随之他便转过身子，从车里拿出装满了食物的袋子及盒子，里头有一对火鸡、配料、厚饼、甜薯及各式罐头。见此，那个妇女当场傻了眼，而孩子们也爆出了高兴的欢呼声。

忽然这位年轻妈妈抓起年轻人的手臂，没命地亲吻着他，并激动地喊着：“你一定是上帝派来的！”年轻人有些腼腆地说：“哦，不，我只是个送货的，是一位朋友要我送来这些东西的。”

随之，他便交给妇女一张字条，上头写着：“我是你们的一位朋友，愿你一家都能过个快乐的感恩节，也希望你们知道有人在默默地爱着你们。今后你们若是有能力，就请同样把这样的礼物转送给其他有需要的人。”

年轻人把一袋袋食物不停地搬进屋子，使得兴奋、快乐和温馨之情达到最高点。当他离去时，那种人与人之间的亲密之情让他不觉热泪盈眶。回首瞥见那个家庭里的一张张笑脸，他对自己能有余力帮助他们而开心不已。

他的人生竟是一个圆满的轮回，年少时期的“悲惨时光”原来是上帝的祝福，指引他一生以帮助他人来丰富自己的人生。就从那两次的

行动开始，他展开了不懈的追求，直到今日。

以行动回报当年所得到的帮助，提醒那些受苦的人们天无绝人之路，总是有人在关怀他们，不管所面对的是多大的困难，即便是自己所知有限、能力不足，但只要肯拿出实际行动，就能从中学到宝贵的功课，寻着自我成长的机会，直至最终获得长远的幸福。

光辉的蜡烛

有一位单身女子搬到了新家，她发现隔壁住的是一个寡妇与她的两个小孩子，看起来很穷的样子。

有一天晚上，那一带忽然停了电，单身女子只好点起了蜡烛。没一会儿，忽然听到有人敲门。

打开门后，原来是隔壁邻居的小孩子，只见他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”

单身女子心想：“他一定是来借蜡烛的，千万别借给他们，否则借了一次，就有第二次，不能开这个头。”

于是，她没好气地对孩子说：“没有！”

正当她准备关上门时，那个小孩微微笑着说：“我就知道你家一定没有！”说完，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈和我怕你一个人住又没有蜡烛，所以我带来两根送你。”

单身女子感到一阵自责，感动得热泪盈眶，将那小孩紧紧地拥在怀里。

感恩老天给予的健康

记得小时候有一次和爸爸回老家平遥过年，上车后却发现有个妇人

坐在我们的位子上，爸爸示意我先坐在她旁边的位子，却没有请这位妇人让位。我仔细一看，发现她左脚有一点不方便，才了解爸爸为何不请她让出位子。

爸爸就这样从北京一直站到平遥，从头到尾都没向这位女士表示这个位子是他的，下了车之后，我心疼地对爸爸说：“让位是帮助人的行为，是好的，但从北京到平遥这么久，大可中途请她把位子还给你，换你坐一下。”

爸爸却说：“人家不方便了一辈子，我们也就不方便这几个小时而已。老天给了我们健康的身体，我们要学会感恩。”听到爸爸这么说，我相当感动，有这么一位善良又为善不欲人知的好父亲，让我觉得世界都变得美好许多。

感恩生活的每一处细节

在西方国家，每到感恩节，大家都会相聚一堂分享一顿丰盛的大餐，并互相诉说各自生命中所拥有的那些让他们心怀感激的事。

也许有人会不解，为什么有些人明明很穷，生活也不尽如人意，却还是要感恩呢？比如，我没有烘干机，但是我也是最近才开始对没有这么个东西而感到万分庆幸的。

大概在一年以前，我的那台烘干机坏掉了。然后我们搬入了这所房子，这里既没有空间也没有用于连接烘干机的管子。因为暂时没钱来买一台新的烘干机，我就只得认命了，而且觉得这样也挺好的。

我把每一个晴天都利用起来。现在，就有三大筐衣服在外面迎风起舞，似在与风嬉戏。晾衣服让我有机会享受阳光洒面的感觉，聆听鸟儿啾啾歌唱。还有那种味道，嗅一嗅就能把我带回一个遥远的夏日午



后——那时候我的母亲正在晾衣服，而我正忙于用肥皂大力搓洗布娃娃的裙子。妈妈给了我满满一铁桶水，而我唯一可抱怨的就是水太冷了。尽管只有6岁，但我还是觉得热水的去污能力比较强。

当衣服洗得干干净净后，妈妈会帮我把它们晾在绳子上。当衣服干了之后，我就把它们从绳子上取下来，我最喜欢把鼻子埋在干净的衣服里，闻着洁净的革麻织物和毛巾的香味是多么舒心啊。

回到现在，看到女儿的小衣服挂在她爸爸的超大号衣服旁边，我怎能不微笑呢？儿子的衣服则越来越与丈夫的难以区分。他在茁壮成长，而这些成长的证据正轻拂着我的脸。

我一边晾衣服，一边任14个月大的女儿佳儿在院子里跑来跑去。她总是去捡落在地上的烂核桃吃，但总是发现它们不怎么好吃。

历史总会重演——我都料到了。简单的事物带给我欢乐，甚至缺少西也能带来欢乐。

要做到这些，只需要拥有一颗感恩的心。感恩是一种美德，更是一种境界。感恩，在于你不只看到你没有的或失去的，还能看到上帝所给予你的。

2 孝敬父母，让感恩实实在在

无论古今中外，父母都是我们人生的第一任老师，从一个孩子呱呱坠地的那一刻起，他的生命就倾注了父母无尽的爱与祝福。或许，父母不能给我们奢华的生活，但是，他们给予了我们一个人一生中不可替代的生命。

父母为子女撑起了一片爱的天空，当你受伤时、哭泣时、忧郁时、难过时，你可以随时回到这里，享受父母的爱，这便是他们的幸福了。感恩父母，哪怕是一件微不足道的事，只要能让他们感到欣慰，这就够了。我记得央视曾播过一则感人的广告：一个大眼睛的小男孩，吃力地端着一盆水，天真地对妈妈说：“妈妈，洗脚！”就是这样的一则广告时至今日，仍在热播。其动人的原因，不是演员当红，而是它的感情动人心腑，不知感染了多少天下的儿女。很多人为其流泪，不止为了那个可爱的男孩，也为了那一份至深的爱和发自内心的感恩。这样的事，每个人都能够做到，却又不愿去做。试问：你们的感恩在哪里？

子路借米的故事

中国历来有句古语：百善孝为先。在中国的悠久传统里，孝敬父母



是在各种美德中占第一位的。一个人如果都不知道孝敬父母，就很难想象他会热爱祖国和人民。古人说，“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼。”我们不仅要孝敬自己的父母，还应该尊敬别的老人，爱护年幼的孩子，在全社会养成尊老爱幼的淳厚民风。子路，春秋末鲁国人。在孔子的弟子中以政事著称，尤其以勇敢闻名。但子路小的时候家里很穷，长年靠吃粗粮野菜等度日。

有一次，年老的父母想吃米饭，可是家里一点米也没有，怎么办？子路想到要是翻过几道山到亲戚家借点米，不就可以满足父母的这点要求了吗？于是，小小的子路翻山越岭走了十几里路，从亲戚家背回了一小袋米，看到父母吃上了香喷喷的米饭，子路忘记了疲劳。邻居们都夸子路是一个勇敢孝顺的好孩子。

包拯辞官侍母

包拯即包公，也就是现在影视上经常出现的大名鼎鼎的包青天，字希仁，庐州合肥（今安徽合肥市）人，父亲包仪，曾任朝散大夫，死后追赠刑部侍郎。包公少年时便以孝而闻名，性直敦厚。在宋仁宗天圣五年，即公元1027年中了进士，当时28岁。先任大理寺评事，后来出任建昌（今江西永修）知县，因为父母年老不愿随他到他乡去，包公便马上辞去了官职，回家照顾父母。他的孝心受到了官吏们的交口称颂。

几年后，父母相继辞世，包公这才重新踏入仕途。这也是在乡亲们的苦苦劝说下才去的。在封建社会，如果父母只有一个儿子，那么这个儿子不能扔下父母不管，只顾自己去外地做官。一般情况下，父母为了儿子的前程，都会跟随去的。父母不愿意随儿子去做官的地方养老，这

在封建社会是很少见的，因为这意味着儿子要遵守封建礼教的约束——辞去官职照料自己。历史书上并没有说明具体原因，可能是父母有病，无法承受路上的颠簸，包公这才辞去了官职。

不管怎样，包公能主动地辞去官职，还是说明他并不是那种迷恋官场的人。所以包公除了铁面无私以外，更是孝敬父母、感恩父母的典范。

为父暖被的小黄香

东汉时的黄香，是历史上公认的“孝亲”的典范。黄香小时候，家境困难，10岁失去母亲，父亲多病。闷热的夏天，他在睡前用扇子赶打蚊子，扇凉父亲睡觉的床和枕头，以便让父亲早一点入睡；寒冷的冬夜，他先钻进冰冷的被窝，用自己的身体暖热被窝后才让父亲睡下；冬天，他穿不起棉袄，为了不让父亲伤心，他从不叫冷，表现出欢呼雀跃的样子，努力在家中营造一种欢乐的气氛，好让父亲宽心，早日康复。

怀念母亲的周恩来

人民的好总理周恩来同志在很小的时候，就由守寡的嗣母陈氏带在身边抚养，她把全部感情和心血都倾注在对恩来的抚养和教育上，恩来称陈氏为“娘”，陈氏给他请来一个乳母，叫蒋江氏，一起住在西院的小屋里。周恩来4岁时，嗣母就教他识字；5岁时，送他进私塾读书。嗣母对他要求很严格，每天黎明时刻就叫他起来，亲自在窗前教他读书。有一次，恩来玩刀子，几乎伤了他的眼睛。于是，陈氏更不许他轻