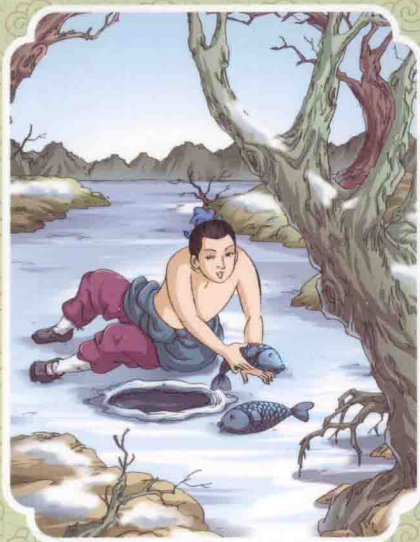




学会感恩

闫燕 / 主编

• 感恩是一种美德 •
是一种境界

不会感恩，会失去人生所有；
懂得感恩，将拥有整个世界。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

青 少 年 励 志 丛 书

感恩的心灵，懂得尊重、心存善念；

感恩的人生，是幸福的人生，懂得付出、明白富贵；

懂得感恩的人对人尊重，善待父母、尊师敬友；

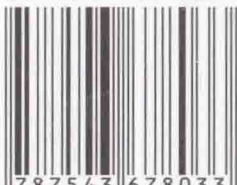
懂得感恩的人心胸宽广，从不让不快在心里扎根、落地；

懂得感恩的人不计得失，与人相处吃亏是福，好友广布天下；

懂得感恩的人知恩图报，对爱的最大回报是传承和发扬光大。

“受人滴水，报以涌泉；送人玫瑰，手有余香”，学会感恩，才能学会思考、领略生活的艺术，学会生存之道！

ISBN 978-7-5436-7803-3



ISBN 978-7-5436-7803-3

定价:19.80元

青 少 年 励 志 丛 书

学会感恩

闫 燕 / 主 编



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

学会感恩 / 闫燕主编. — 青岛 : 青岛出版社, 2012.1

(青少年励志丛书)

ISBN 978-7-5436-7803-3

I. ①学… II. ①闫… III. ①人生哲学-青年读物
②人生哲学-少年读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第270062号

书 名	学会感恩
主 编	闫燕
出版发行	青岛出版社
社 址	青岛市海尔路182号(266061)
本社网址	http://www.qdpub.com
邮购电话	13335059110 传真 (0532) 85814750 (0532) 68068026
责任编辑	赵文生 刘坤
封面设计	乔峰
文字校对	刘青
平面制作	智趣源传媒
制 版	青岛人印人数码输出有限公司
印 刷	青岛乐喜力科技发展有限公司
出版日期	2012年2月第1版 2012年2月第1次印刷
开 本	16
印 张	12.25
字 数	160千
书 号	ISBN 978-7-5436-7803-3
定 价	19.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532) 68068629

懂得感恩， 美好人生的第一堂课

一只小老鼠不小心掉进了一只装满水的大木桶里，无论它怎么挣扎都是徒劳，根本爬不出去。老鼠吱吱地发出凄惨的哀鸣，可是却没有谁能听见。可怜的老鼠心想：也许这就是我的宿命。正在绝望的时候，一只大象从桶边经过，听到了小老鼠的呼救声，于是就用鼻子把它救了出来。

小老鼠对大象说：谢谢你的救命之恩，我希望能报答你。

“你认为你怎样才能报答我呢？你不过是一只弱小的小老鼠。”大象不屑地说。

没过多久，一天晚上，大象在丛林中不幸被猎人捕获。猎人们用绳子把大象捆了起来，准备天亮后运走，大象痛苦地躺在地上，无论它怎样挣扎也无法扯断绳子。

这时，小老鼠出现在大象的面前。它开始用力地咬绳子，终于在天亮前咬断了绳子，大象在小老鼠的帮助下获得了自由。

小老鼠对大象说：我已经偿还了你的救命之恩，我的诺言也履行了。

生活处处存在感激，不要忽略了你周围的人，你的家人、亲人、朋友及生活中的小伙伴，他们或多或少的都理解你，支持过你，你要勇敢地说出你的感谢，他们就会很感激你对他们的信任，经常如此，就可以增强亲情、友情与家庭的凝聚力。

现实生活中，每个人都避免不了与他人交往，相互帮助是自然的，如果你只是一味地索取而忽略了付出，换句话说，就是知恩不报，那么总有一天会被周围的人抛弃。无论遇到什么样的情况，永远都会有些事情需要感谢，感恩不花一分钱，却是一项具有无穷魅力的投资，它会充实你的人生，成就你的未来。

“感恩是一种美德，是一种境界；是值得我们每一个人用一生去等待的一次宝贵机遇；是值得所有人用一生去完成的宏伟壮举……”受人滴水，报以涌泉；送人玫瑰，手有余香。感恩，是美好人生的第一堂课，也只有懂得感恩的人，才会拥有无愧于心的幸福生活。

当今社会，人与人之间的身体距离很近，心理距离却遥不可及，有些人理所当然地接受父母的关怀备至却从不知回报，一脸坦然地从朋友处求得帮助却又转脸不认人……本书教授我们懂得感恩、传承感恩，且故事生动有趣、语言亲和幽默，让我们在轻松阅读中领略生活艺术、生存之道，习得感恩秘诀；在心灵震撼中强化意志、学会思考，感动自己、感动别人、感动世界！

第一辑 尊重他人就是尊重自己

尊重同学,使你们彼此了解;尊重老师,你会成为一个有善心的孩子;尊重一个贫穷的人,让他能尊重自己,重新振作。

什么是尊重呢?在乎你身边每一个人的行为,使他觉得自己在大家心中重要的地位。

如果不会去尊重别人,同样你也不会赢得别人的尊重。一个心怀感恩的人,定然懂得尊重他人,也必然会得到他人的尊重。

1. 请尊重我的馒头.....3
2. 不要践踏自己得到尊重的资格.....5
3. 怜悯不如尊重
——保护弱者的自尊.....7
4. 给他们一个仰视你的理由.....9
5. 尊重的魅力.....11
6. 乞丐的尊严.....13
7. 尊重的力量.....16

8. 他们留下的不是钱,而是尊重·····	18
9. 欲得尊重必先自重·····	20
10. 给丢掉的旧鞋子放点儿温馨·····	22
11. 难上的一课·····	24
12. 交际是一面镜子:你哭它就哭,你笑它便笑·····	26
13. 上帝的礼物·····	28
14. 恨和尊重是两码事 ——尊重是平等的·····	30
15. 贫穷,不是她的烙印·····	32
16. 蜘蛛网·····	34
17. 蚂蚁战争·····	36
18. 未被发掘的价值:不要轻易嘲笑别人·····	38
19. 抢了美国总统风头的小矮人·····	40
20. 从“瘟神”到“善人”:做人要低调谦虚·····	42
21. 最需要的是掌声:举手之劳间透着尊重·····	44
22. 木人的自大:嘲笑别人是无知·····	46
23. 心灵的尊重·····	48

第二辑 感谢有你

一直以来为我们操碎了心、默默奉献的父母,遭遇不顺时伸出援助之手的亲友,紧急时刻助我们一臂之力的好心人,抑或是让我们感受挫折的意外事件的陌生人……我们在理所当然接受的同时,也要懂得感恩,感谢他们的无微不至、雪中送炭,感谢他们的挑剔与严苛……

1. 失业的程序师：感恩是一种宝藏·····	53
2. 希拉里的制胜之道：最好的广告是感动·····	55
3. 贫穷的首富：关爱你的亲人·····	57
4. 善待父母：每个人都有需要照顾的那一天·····	59
5. 百善孝为先：孝顺是人的本分·····	61
6. 爱并非理所当然：对父母的感恩不能懈怠·····	63
7. 用爱倾听：不要吝啬自己的善意和爱心·····	65
8. 回来就好：父母是这个世界上最能包容你的人·····	67
9. 请原谅我们：感谢生命中的每一个人·····	69
10. 感恩节里的送货员：帮助身边需要帮助的人·····	72
11. 抱的忏悔：抱一抱把自己抱大的女人·····	74
12. 时间是不会停滞的·····	76
13. 爱是我们最后的希望·····	78
14. 角落里的垃圾车：不要让家人因为自己的不羁而赎罪·····	80
15. 母亲的眼睛：对母亲多一点孝心·····	82
16. 心怀感恩：不要伤了善良人的心·····	84
17. 吊在水井里的苹果：有些爱需要用心感受·····	86
18. 好品德决定好命运·····	88
19. 向乞丐讨钱：爱心是最好的绝招·····	90
20. 胡雪岩的第一次机会：德能定终身·····	92
21. 路边抢食的雪豹：如果爱，请深爱·····	94
22. 不仅仅只是逃票：诚信的力量·····	96
23. 有一个人，从来不会倒下·····	98
24. 小山村里的哄抢事件：付出自己的真爱·····	100
25. 大爱如山：善待父母·····	102

第三辑 把“不快”写在沙子上

鲁迅先生曾说：“渡尽劫波兄弟在，相逢一笑泯恩仇。”忍住了今天的不满，就拥有了明天的友情。你对朋友越宽容，得到的回报就越多。原谅一个人时，也给自己在别处开了一扇窗，原谅有时也是一种解脱，让自己把一切看清楚，让自己的心放个假。把过往美好的人和事刻在心上！把以往不快的事都写在沙上！任时间和浪花把它冲洗殆尽。

1. 珍妮的心事：别为打翻的牛奶而哭泣·····107
2. 拿破仑转世：找到另一个完美的自己·····109
3. 鲍恩的演讲：在困境中找到希望·····111
4. 把不快写在沙子上：让不快极易消逝·····113
5. 女议员的耻辱历史：抛弃过去，重新开始·····115
6. 最充分美丽的理由：在快乐中攻守人生·····117
7. 我没有敌人：宽恕他人就是善待自己·····119
8. 心宽一尺，路宽一丈·····121
9. 好心售书员：得饶人处且饶人·····123
10. 奇特的散步：在快乐中实现目标·····125
11. 心灵无边
——宽容比惩罚更能引起道德震动·····127
12. 小雅的烦恼：离得远了，痛苦就小了·····129
13. 和过去说“再见”·····131
14. 宽容是一种拯救·····133
15. 错误往往是学习新知识的开始·····135
16. 闯祸的女招待：学会原谅他人·····137

17. 为什么买不到报纸：	
——学会理解别人·····	139
18. 痛哭流涕的“双面神”：最重要的是抓住当下·····	141
19. 农夫的收成：努力忘记过去·····	143
20. 苏珊演出的角色：学会乐观地对待一切·····	145
21. 林青霞的快乐哲学：与其恐惧不如拥抱·····	147
22. 三位名人的“羞辱”：感谢生活中的羞辱·····	149
23. 谁是能够造福人类的人：排除心理“毒素”·····	151
24. 放弃过去：困境是推动成功的力量·····	153

第四辑 爱的回报是传承

爱，可以让沙漠注满甘霖，可以让黑暗充满阳光。让我们因“爱”而感恩，让我们因“爱”而感动，让爱心永无止境的传承。或许，这就是人生的轨迹吧——理解爱、感受爱、付出爱、享受爱

爱心是不需要回报的，但爱心是可以传递的。如果说，每一件善事都是一颗珍珠的话，那么我们每一个人都可以是一条金线。用爱心把它们串起来，这就是一条最珍贵的无价的项链。

1. 爱的因果循环：帮助他人就是帮助自己·····	157
2. 送人玫瑰，手留余香·····	159
3. 此1000万非彼1000万：爱的回报是传承·····	161
4. 良心的处方：予人利益自己受益·····	163
5. 穷人的善举：慈善未必那么奢侈·····	165
6. 没有一种给予是毫无条件的·····	167
7. 人生掌握在自己手中·····	169

8. 一张电影票的记忆：要有一颗爱心·····	171
9. 张老汉的故事：知恩图报·····	173
10. “贪财”的油漆大王·····	175
11. 每一个爱的梦都会飞翔·····	177
12. 一个孩子的逃生行囊·····	179
13. 大爱者的“幸运礼包”：施恩者常自助·····	181
14. 手术费=1杯牛奶·····	183

第一辑

尊重他人就是 尊重自己

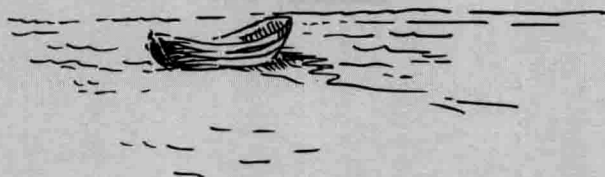


尊重同学，使你们彼此了解；尊重老师，你会成为一个有善心的孩子；尊重一个贫穷的人，让他能尊重自己，重新振作。

什么是尊重呢？在乎你身边每一个人的行为，使他觉得自己在大家心中重要的地位。

如果不会去尊重别人，同样你也不会赢得别人的尊重。一个心怀感恩的人，定然懂得尊重他人，也必然会得到他人的尊重。

感恩是一种美德，是一种境界；
是值得我们每一个人用一生去等待的一次宝贵机遇；
是值得所有人用一生去完成的宏伟壮举……



1

请尊重我的馒头

对人不尊敬的人，首先是对自己的不尊重。

——刘墉

他，高高瘦瘦、脸色清白，人很老实不太爱说话，住在小城的偏远贫困郊区。也许是家远的缘故，中午放学他从不回家，学校有食堂，可他一次也没去过。他的午饭，永远都只是：一个白面馒头，一根细细的咸黄瓜，一罐凉开水。

冬天，每当第三节下课铃响起，他就从那个洗得发白的帆布包里掏出用旧台布层层包起的馒头，放在身旁的暖气片上烤热；夏天，他走进教室的第一件事就是打开白布把馒头放在书桌上，怕天太热馒头馊了。

虽然他学习成绩很好，但很少与同学交流，只是偶尔向同桌借橡皮、小刀之类，不是他不合群，只是他想把更多的时间用在学习上。班上有些同学对他颇有微词，认为他的思想和他身上穿的那件肥大的灰夹克一样陈旧。

有两个特调皮的学生，整天无所事事，以欺负和戏弄同学为乐，老师也拿他们没办法。他们经常变着法戏弄他，他总是不理，这更激起了他们的愤怒。

一天早上，他刚进教室，粉笔头便从四面八方飞过来打在他的身上、脸上。所有人都认定他会愤怒得大吼大叫，而他却很平静地抖抖衣服，像平常一样走到座位旁坐下了。第二天，依然如故，不过这一次的“子弹”是刚刚嚼过的泡泡糖，有小半天的时间他都在和粘在头



上的泡泡糖“做斗争”。看不下去的同学都建议他报告给老师，但他依然没有反抗。

此后，那两个调皮的学生更加肆无忌惮了，直至那一天，他们抢走了他的馒头当足球踢，馒头打在了教室的顶棚上，又落在地上滚到了讲台边。他脸色由红变青，由青变紫，猛地站起身，瞪着眼猛拍桌子：“你们实在是太过分了！”

他们嬉皮笑脸，一副满不在乎的表情，似乎惹怒了他才让他们感到快乐。他怒视着他们，一字一句地说：“你们欺负我，我可以不在乎，因为终究有一天你们会明白自己是不对的。但是，请尊重我的馒头！你们应该知道，那是我的午饭！我们全家人中最好的午饭！”

他原本不想让同学知道这些，可是今天，他再也忍不住了：“本来我是应该住校的，本来我中午应该去食堂打饭菜，可是我家没有钱！我爸爸长期卧病在床，妈妈一个人要照顾全家，又要努力工作以支付我的学费和高额的医药费，馒头、咸菜已经是我家里最好的饭菜……我能为家里做的，只有努力学习和多做家务。”

他们一脸愧疚地低着头，弯下腰捡起那个已经裂开的馒头，一遍又一遍小心地擦拭着。

那一刻，泪水滑过了所有人的脸。

第二天早上，他的桌上堆满了汉堡、面包、火腿肠，其中一个大塑料袋里面装满了蛋糕，这是那两位调皮学生的，他站起来向同学们鞠躬，教室里响起震耳欲聋的掌声，“谢谢”这个词被他重复了十几次。

感恩箴言

其实，应该是我们跟他说谢谢，因为，他用他的行动给我们上了永生难忘的一课。希望读了他故事的所有青少年朋友，不再把自己的观点强加于身边的每一个人，不再挑剔家人做的每一顿饭，因为每一个人都需要被理解、被尊重，都需要我们用一颗宽容和博爱的心去面对。

2

不要践踏自己得到尊重的资格

一个不尊重他人的人，也绝不会得到别人的尊重。

——华罗庚

就如一个人对着空旷的大山大声呼喊，你对它友好，它才会友好回应。与人交往中，自己待人、处事的态度往往决定了别人对你的态度。在小宇的记忆深处有一件事深深地教育了他，让他明白，只有学会尊重别人，才会赢得别人的尊重。事情是这样的：

一天中午，一向爱取乐的小宇完成作业后闲着没事，就盯上了坐在他前面正在做作业的同学甲。他眼珠一转，拿出纸和笔，先在纸上画了一只奇丑无比的乌龟，又在下面附上一句话“我是一只奇丑无比的千年王八龟！”。接着，他在纸的背后粘上双面胶，装作借削笔刀的模样，把纸粘在了同学甲的背上，不偏不倚贴在正中央！

“把笔拿来，我帮你削得了！”同学甲竟然放下手中的作业，三下两下就帮小宇把笔削好了。此时的小宇还沉浸在自己杰作的快乐之中，待甲转过身去，便悄悄让其他同学看甲的背，全班都轰动。看见邻组同学乙还在低着头写作业，他就屁颠屁颠地走过去拍拍她的肩膀说：“看，那是我的杰作！”

小宇本以为她也会哈哈大笑，没想到她眉头拧成了一个疙瘩，轻蔑地瞥了他一眼，说：“你觉得把自己的快乐建立在别人的难堪上很好笑吗？”小宇不以为然：“嘁，我开个玩笑罢了，有什么了不起的！”没想到，一向老实、文静的乙竟然对他大吼：“尊重是人类共处的金钥匙，这个道理你应该懂吧！玩弄别人自己觉得很开心吗？太

