

让感恩 成为一种习惯

王明哲◎著

感恩是一种本能，一种品格，
一种责任，更是一种智慧。

感恩于言令人愉悦，感恩于行慷慨高尚。
怀着一颗感恩之心去生活，那便是触摸到了天堂。

感恩，是唱响生命的旋律！

感恩，赋予过去以意义，赋予当下以平静，赋予未来以憧憬，赋予人生以成功！



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

让感恩 成为一种习惯

王明哲◎著

感恩是一种本能，一种品格，
一种责任，更是一种智慧。



感恩于言令人愉悦，感恩于行慷慨高尚。
怀着一颗感恩之心去生活，那便是触摸到了天堂。

感恩，是唱响生命的旋律！

感恩，赋予过去以意义，赋予当下以平静，赋予未来以憧憬。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

让感恩成为一种习惯/王明哲著. — 北京:

企业管理出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5164-0362-4

I. ①让… II. ①王… III. ①品德教育—中国—通俗读物

IV. ①D648—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 097521 号

书 名:让感恩成为一种习惯

作 者:王明哲

责任编辑:周灵均

书 号:ISBN 978-7-5164-0362-4

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:100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:总编室(010)68701719 发行部(010)68414644 编辑部(010)68414643

电子信箱:80147@sina.com

印 刷:北京市德美印刷厂

经 销:新华书店

规 格:170 毫米 × 240 毫米 16 开本 印张 13 185 千字

版 次:2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价:32.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

——养成感恩的好习惯，能够提升我们的工作效率，让我们保质保量地完成工作。

——养成感恩的好习惯，能够让我们学会珍惜工作，体谅企业的难处，与企业同甘共苦，共创美好的未来。

——养成感恩的好习惯，能够让我们善待身边的每一个人，用宽容和无私为自己搭建通往幸福人生的桥梁。

.....

做一个拥有感恩之心的人，这是每一位优秀员工对自己的一项基本要求。因为他们明白：知道如何去感恩企业，知道如何去感谢帮助过自己的领导和同事，才会让自己在工作中负起责任，并且逐渐成长为企业中的骨干。

双星集团董事长汪海说：“感恩是我们这个民族最典型的情感方式。员工对企业怀有感恩之心，事业才能迅速地发展壮大；一位才干出众的人，对自己的上级领导怀有感恩之心，他才能把整个身心献给自己钟情的事业。”

被称为“中国企业个人教练”，致力于企业中层管理方面的实践与研究的著名学者冀振东在《带着感恩的心工作》一书中写道：“是一种感恩的心情改变了我的人生。当我清楚地意识到我没有任何权利要求他人时，我对身边一点一滴的关怀都怀抱强烈的感恩之情。我竭力要报答他们，我竭力要让他们快乐。结果，我不但工作得更开心了，所获得的帮助也更多了，工作也更优秀了。”

可见，让感恩成为一种习惯，是每一个员工由平凡走向不平凡的关键因素之一。

但是,现在却有很多的员工意识不到养成感恩这一好习惯的重要性,他们总是抱怨工作太苦太累、抱怨升职加薪的机会太少、抱怨得不到领导的欣赏。最终,他们就是在这样的抱怨声中失去了工作激情,变成工作中很难出头的平庸员工。

因此,我们要想在职场上有所作为,就必须化感恩为习惯——化感恩为习惯,能够让我们把工作当作自己的终生事业来做;化感恩为习惯,能够激发起我们强烈的责任心,会在工作中追求尽善尽美,把工作做得更好;化感恩为习惯,能够让我们拥有一份强大的自驱力,会让我们拥有更积极的工作学习态度,严格监督自己,不断成长,最后成为企业中的优秀员工。

本书在写作的过程中以企业员工为主要读者群体,针对他们在工作岗位上普遍存在的问题进行了深度的分析,用深刻的论述和通俗贴切的案例分析了产生这些问题的根本原因,有助于他们消除排斥管理、心态浮躁、敷衍推卸等问题,以非常真挚的笔触去走进他们的内心世界,让他们明白感恩的力量,懂得宽容,学会积极主动地和同事、领导建立良好的协作关系,不断提升自己的综合职业素质,并且能够更好地去处理家庭关系,从而让他们全身心地投入到工作中去,在实现自身的价值之时也让企业更好地经营下去,最终实现员工与企业的“双赢”。

目 录

Contents

第一章 化感恩为习惯方能把工作做到最好

世界上没有干不好的工作,只有干不好工作的人。很多员工之所以不能够把工作做到最好,并不是因为他们的技术能力不如别人,而是因为他们没有养成感恩的好习惯。一个人失去了感恩之心,就如同失去了阳光照射的草木,汲取再多的养分也不会茁壮成长。所以说,感恩的好习惯是每一个员工由普通走向卓越的“奠基石”。

1. 最好的工作习惯是心怀感恩去工作 / 2
2. 做一个懂得感恩的好员工 / 5
3. 心怀感恩,才会更好地负起责任 / 8
4. 感恩工作,把企业利益放在第一位 / 12

第二章 告别抱怨让你养成感恩做事的好习惯

愚者抱怨,智者感恩。只有不抱怨工作的人,才是最快乐的人;只有不抱怨工作的员工,才是最优秀的员工。优秀员工在工作中从来不抱怨,他们感恩企业,珍惜工作,遇到挫折与烦恼从不怨天尤人,而是去积极地寻找解决的办法。因为,他们始终明白:抱怨带来的往往是失败,而感恩却能让人早日取得成功。

1. 感恩工作:它是最珍贵的礼物 / 18
2. 懂感恩的员工都有一颗宽容的心 / 21
3. 化抱怨为抱负,变被动为主动 / 24
4. 感恩对手,让他们变成你的朋友 / 27
5. 抱怨只会让你把工作越做越糟 / 31

6. 绝不抱怨从做好细节开始 / 34
7. 抱怨让你成为团队中的“弃儿” / 38

第三章 学会感恩从做一名自动自发的好员工开始

自动自发的员工最受欢迎,因为自动自发是感恩的一种体现。在职场上取得辉煌成就的员工明白:感恩工作、感恩企业,绝不是一句空谈,而是需要自己锻炼出自动自发的意识,在工作中能够积极主动地去完成每一项工作内容,自始至终都有着负责到底的精神。所以,他们在工作中时刻心怀感恩,不用领导命令,不用同事提醒,自觉地将自己的工作做好做到位。

1. 感恩是自动自发工作的动力 / 44
2. 感恩是自律的“良方” / 47
3. 履行职责是发自内心的感恩表现 / 51
4. 不要只做“分内事” / 54
5. 对工作负责就是对自己负责 / 57
6. 用感恩之心点燃工作热情 / 61
7. 感恩让你执行到位 / 65

第四章 用最好的业绩去证明自己有一颗感恩的心

没有业绩的苦劳最终只能是徒劳,没有业绩就无法体现感恩之心。如果一个员工总是机械地去完成自己的工作任务,置工作业绩于不顾,那就说明他是一个不懂得感恩的“混日子”型员工。每一个懂得感恩的好员工都会树立“关键在业绩”的工作理念,会想方设法地去为企业创造效益;因为没有业绩的付出换来的结果就是,一切都需要从零开始。

1. 好业绩源自于一颗感恩的心 / 70
2. 感恩重于能力,绩效高于一切 / 74
3. 多考虑自己能给公司带来什么 / 77
4. 掌控时间才能干出成绩 / 81
5. 兑现感恩:用积极的行动来赢得业绩 / 87
6. 心怀感恩:每天比别人多做一点 / 91

第五章 好心态是催生感恩之心的“孵化器”

成功与失败的差别,本质上是心态的差别。好心态比黄金更珍贵,因为好心态是催生感恩之心的“孵化器”。优秀员工都懂得及时调整自己的心态,时刻怀着感恩之情投入到工作中去,并且绝不让不良的心态影响自己。每一个希望养成感恩好习惯的员工,都应该为自己写下这样一句座右铭:“良好的心态诞生成功的果实,消极的心态孕育失败的萌芽。”

1. 良好的职场心态让你在感恩中走向优秀 / 98
2. 让浮躁的心在感恩中沉淀 / 102
3. 抛弃打工者心态,树立“主人翁”心态 / 107
4. 积极调整心态,每天都带着感恩去做事 / 111
5. 自信让你懂得感恩,走向优秀 / 116
6. 懂得宽容的人才会更懂得感恩 / 121
7. 懂得感恩从拒绝“差不多”心态开始 / 124

第六章 感恩企业的最高境界就是永保忠诚

忠诚是感恩的体现,感恩是催生忠诚的源泉。我们作为一名企业员工,就应该懂得感恩工作、忠于企业,只有我们展现出对企业的忠诚,才会赢得企业的信任,才能在信任中保持工作激情,不会对工作敷衍塞责,并且在工作中找到乐趣。养成感恩工作的好习惯,让自己把企业当作“第二个家”,成为企业真正的主人翁。

1. 感恩的员工从来不会出卖企业 / 128
2. 薪水不是你工作的全部 / 132
3. 认真体现感恩,更体现忠诚 / 136
4. 忠诚就是要全心全意为企业服务 / 141
5. 学会服从,才是真正的忠诚 / 144
6. 让自己成为企业中不可或缺的人 / 148
7. 忠诚是一种双赢的职场智慧 / 152

第七章 爱岗敬业是培养出感恩情怀的沃土

爱岗敬业是一种高尚的品质,是一种感恩企业的表现,更是一个员工从优秀到卓越的职业准则。真正懂得感恩的好员工会忠于使命、献身岗位,勇敢地面对一切挑战,把工作岗位当作成就事业的舞台,才会在平凡的工作岗位上取得不平凡的成就,最终拥有一个平凡而辉煌的幸福人生。

1. 感恩才懂珍惜,敬业才会立业 / 158
2. 感恩工作,拿出你的敬业精神 / 161
3. 爱岗敬业的员工都无惧“苦差事” / 164
4. 感恩与敬业让你的能力得到充分施展 / 166
5. 敬业尽责,追求工作“零缺陷” / 169
6. 感恩引领敬业,敬业升华感恩 / 171
7. 热爱岗位需要感恩,更需要实干 / 173

第八章 懂得感恩才会攀登上事业和人生的最高峰

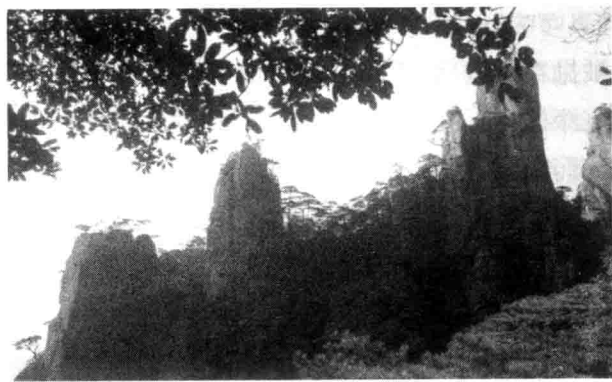
对人需要感恩,对物需要感恩,工作更需要有一颗感恩的心。化感恩为习惯,这不仅仅是优秀员工身上最明显的“标签”,更是他们站上事业和人生最高峰的关键因素。感恩的好心态是他们跨进优秀行列的最大内驱力,让他们在挫折面前选择迎难而上,在阴霾中看到阳光,始终以热情饱满的工作劲头干好自己的工作,最终迈上事业和人生的最高峰。

1. 人生因感恩而美丽,事业因感恩而卓越 / 178
2. 懂得感恩的人最容易成功 / 181
3. 感恩让工作不再只是谋生的手段 / 183
4. 感恩可以让平凡者走向卓越 / 187
5. 感恩挫折:它让成功变得那么美丽 / 190
6. 感恩企业:给了我们施展才华的平台 / 193
7. 感恩同事:对我们无私的支持和帮助 / 195
8. 感恩领导:为我们担负了更多的责任 / 199

第一章

化感恩为习惯方能把工作做到最好

世界上没有干不好的工作,只有干不好工作的人。很多员工之所以不能够把工作做到最好,并不是因为他们的技术能力不如别人,而是因为他们没有养成感恩的好习惯。一个人失去了感恩之心,就如同失去了阳光照射的草木,汲取再多的养分也不会茁壮成长。所以说,感恩的好习惯是每一个员工由普通走向卓越的“奠基石”。





最好的工作习惯是心怀感恩去工作

几乎每一个人都有过这样的感觉：在生活中，对素不相识的人给予自己的无私帮助铭记于心、感恩戴德，然而在工作上遇到一点点不如意就总是牢骚满腹，对同事和老板的恩惠心存疑虑，抱怨不已。经常会听到周围人不停地抱怨，“今天真是倒霉，被老板批评了一顿”“真惨啊，又得加班了”“哎，经理真啰唆”……对于这些人来说，工作仿佛成了最痛苦的事，所有的快乐都被抛在了脑后，不顺心的事情总是挂在嘴边。他们时时刻刻都像是苦大仇深的长工被压迫着工作，自己烦躁的同时，把身边的同事也弄得很心烦。而抱怨的结果就是，不仅自己的工作能力得不到肯定，人生的价值也得不到体现。

其实，他们所抱怨的往往只是一些稀松平常的小事，任何职场中的人都不可避免地会遇到这些事，明智的人会对这些事一笑置之，因为他们知道很多事情都是无法预测的，很多事情也是无力改变的。当无法改变事情时，最好的办法就是坦然接受。要做到坦然接受，最重要的就是心怀一颗感恩的心，做好自己力所能及的工作。

张莉是一家酒店的保洁员，她是一个乐观开朗的人，不论在什么时候，她的脸上总是挂着温柔的笑容，让人感觉如沐春风。虽然她只是一个平凡的保洁员工，但是大家对她非常尊敬。

有一天,在张莉下班的途中,一个说着蹩脚普通话的外地人拦住了她,向她询问一家酒店的具体位置。虽然已经过了上班的时间,但是张莉还是非常和气耐心地向这个外地人解释。这个外地人非常感激,向她表达了谢意。张莉微笑地回答说:“不用客气,我想那家酒店的服务一定会令你满意的,因为我的学生就在那里做保洁员。”

“什么,真没想到你还有学生,这太棒了!”

“是的,我做保洁已经有三十年了,我带过很多的学生。我可以向您保证,我的每一个学生都是最好的保洁员。”

“您非常热爱自己的工作,是什么原因让您这么快乐的呢?”

张莉仍然保持着美丽的笑容:“我为什么不喜欢自己的工作呢?正是因为这份工作,我不仅保障了生活,而且还体会到了工作带给我的乐趣。因此我非常感激能有这样的一份工作,这就是我的动力。”

一份平凡又简单的工作,在许多人眼里不以为然,但是张莉却怀着感恩的心情,把工作当作生命中最珍贵的礼物。而工作回报给她的,不仅是快乐的心情,还有人们对她的认可和尊重。可见,只有怀着感恩的心情,把感恩当作一种习惯,融入到自己的工作中去,才能感受到工作的珍贵,才能把工作做到最好。

因此,对于每一位企业员工来说,无论取得多大的成就,无论身处什么样的地位,都应该以感恩之心对待工作。

有一些员工在身体不舒服或者心情不好的时候就会讨厌自己的工作:有时因为工作压力的增大,员工感到身心疲惫,对待工作消极懈怠;还有的员工由于工作环境的限制,没有自己的自由空间,从而进一步增加了对工作的厌倦。然而,一旦你失去了工作,待岗在家的時候,就会深深地怀念工作时的日子,虽然忙碌,但是却让你活得充实,甚至觉得工作是一件幸福的事情。

工作带给我们的快乐和成就就会让人觉得心里踏实。每天忙完工作,舒展一下筋骨,一种彻底的自在和轻松才会漫上心头,才能在夜晚踏实地睡个好觉;在工作的日子里,和同事们的交流会让你在收获事业的同时,还会得到更多的友情。可以说,工作是上天赐予我们的最宝贵礼物。工作就像是一个魔法盒子,里面装着五彩斑斓的人生,一旦失去了工作,就像顷刻间失去了最宝贵的东西。

工作不仅为我们提供了稳定的收入,解决了生存的问题,还使我们同社会很好地连接在一起,让我们心里有了归属的感觉。然而我们也要意识到,从工作里获得的一切都不是平白无故得到的,是由许多人共同努力、共同创造的结果,而其中就包括我们的老板。他不仅为我们提供了一个平台,也给了我们一个实现自己价值的机会。在这个平台上,除了老板,还有我们可敬可爱的同事。在工作的过程中,各个部门连接在一起,从管理部门到生产部门、加工部门,再到销售部门……正是由于有了大家的紧密合作和协调配合,才实现了公司的目标,最终实现了我们的个人价值。因此可以说,老板、同事,甚至客户都是对我们有恩的人。

在工作中保持一颗感恩之心,并将它作为自己的一种习惯,进而努力工作,以自己优秀的业绩来回报老板和同事对自己的帮助和支持,最后实现自己的人生理想和伟大抱负,何乐而不为呢?

然而,真正的心怀感恩是发自内心的,也应该是真诚的,并不能怀有某种目的而故意迎合他人。化感恩为一种生活习惯,你就会变得态度谦和,品格高尚。

有很多外国人在吃饭之前都会祷告,感谢上帝赐予他们食物,这种感恩的情怀,是值得人们肯定和学习的。心怀感恩之情,工作就会增加许多快乐,我们就会每天都充满激情地工作,也不会再把精力放在如何逃避、推卸责任这些事上。用感恩的眼光去对待工作,就会发现工作中蕴含的巨大魅力。如果能够把感恩作为自己的工作习惯,始终牢记“感恩能够给自己带来更多的回报”这一真理,才能在工作中为自己赢得更多的成功机会。

心怀感恩,不仅仅要求自己拥有宽广的胸怀和高尚的道德,事实上,感恩更是一种自我愉悦的智慧。心怀感恩的人都有着积极向上的精神和谦卑的态度。当一个人懂得感恩时,就会自动地把感恩转化为一种充满激情的行动,并付诸工作当中。对他们来说,感恩不止是一种简单的报恩,更是一种对工作负责的态度!一个人会因为怀有感恩之心而感到工作顺利,并且感到心情愉悦。可以说,感恩的心就像是一粒美好和谐的种子,让人们收获幸福。只要心怀一颗感恩的心,才能发现工作和生活的良好,才能快乐地沐浴在温暖而充满真情的阳光里。

感恩是一种深刻的生命体验,把感恩当作一种工作的态度,才能挖掘出自己身上无穷的潜力,成为受欢迎的人,进而开启自己事业的成功之门。



做一个懂得感恩的好员工

感恩是人类千古传诵的美德,作为讲究道德情操的礼仪大国,感恩更代表着中国人的高尚修养和良好品质。生活和工作的经验告诉我们一个深刻的道理:只有付出才会有回报。当因为某种原因而憎恨这个世界时,世界就会变成一面镜子,投射给我们的也是怨恨的目光;相反,只有心怀善意,心存感激,才可能得到外界对我们的积极正面的回应。实际上,即使是那些伤害过我们、带给我们疼痛的人,我们也应该以感恩的心去对待,正是他们使得我们对这个世界有了更新的认识,让我们学会了坚强,学会了用感恩的心驱逐伤害。

有一位哲学家曾经说过：“接受别人的恩惠并不是美德，只有懂得感恩并回报给他人才是最大的美德。当用这种感恩的心态积极地投入到工作中时，美德就因此而产生了。”一个懂得感恩的人，更能够珍惜工作带给他的一切，也因此比别人更容易拥有一个成功的职场生涯。因此，想要成为企业的优秀员工，心怀感恩是必须具备的素质。一个懂得感恩的员工可以在职场中受到大家的欢迎，拥有更好的人脉，也更容易得到领导的青睐和赏识。

如果能够用心地对待工作，对工作心怀感激，工作对你来说就是天堂；反之，如果总是对自己的工作不满，那么你的生活就会像地狱一样痛苦。对于大多数人来说，人生的大部分时间都是将工作和生活联系在一起的，因此可以说，对待工作的态度很大程度上决定了你的生活质量。在当今竞争十分激烈的社会里，拥有不凡的才能和高学历的人不在少数，然而真正能够拔得头筹的却是凤毛麟角。而事实上，在聒噪繁杂的社会里，最终能够脱颖而出的优秀人才并不一定具备高超的才能，他们往往拥有一种平凡却不俗的魅力——懂得感恩。让自己做一个懂得感恩的好员工，才会赢得人心，让你在工作中如鱼得水，无往而不利。

一个拥有卓越才能的员工是企业需要的人，但是一个懂得感恩的员工却是企业不可缺少的人。如果能够既拥有才能又懂得感恩，那么这样的员工将是企业可以委以重用的杰出人才。

金名原本只是华北制药集团的一名普通工人，刚进入公司时，他只是一个技校毕业的学生，走进明亮的生产车间对他来说就好像是刘姥姥进了大观园一样，让他感到新鲜。

企业的设备都是高端进口的，当设备需要维修或更换时，就需要从国外聘请厂家的专家来做，这些国外专家的价钱很高，是以小时来计算的，一个小时就一两千元，而且是从他们下飞机的那一刻起就开始计算了，甚至连他们的往返机票和食宿都需要企业来负担。“中国企业的钱为什么要让外国人来赚呢？”想到

这儿,金名觉得很不服气,因此他开始了自己的自学之路。当时厂里的设备资料都是英文的,而他对那些英文十个有八个不认识。为了了解设备,工资只有千把元的他前后花了上万元购买学习资料、专业书籍。而他的付出终于有了回报。

有一次,厂里从意大利进口的生产注射器用的设备坏了,按照正常的程序,需要将这个设备运回到意大利进行维修。维修过程来来回回至少需要三周的时间,这意味着三周内企业将要停止生产线,这对企业的损失无疑是巨大的。此时的金名已经拥有了扎实的设备专业维修知识,他决定冒险试一试,因此他花了两两天两夜的时间对设备进行了拆装、排查,并不断地测试,最后终于确定了故障的原因——原来是一个电阻烧坏了。金名只花了一角钱买了一个电阻换上,设备便又开始重新运转起来。

从此之后,金名开始更加仔细大胆地钻研技术上的难题,凭借着自己的努力和优秀的技能,在公司举办的职工技能大赛上多次获奖,因此被誉为公司的“金牌工人”,他的努力和优秀被企业肯定和认可,他也成为众多企业员工推崇的榜样。

从金名的事迹中我们可以看出,企业不会忘记那些有贡献的员工,对公司抱有感恩心态的员工,企业会更加重视和支持。对企业来说,心怀感恩的员工更加忠诚、可靠,他们的勤奋工作和踏实努力会为公司带来更多的效益,而员工得到的将是更多的回报。金名的文化程度并不高,然而正是由于他一直对企业心存感激,因此奋发向上,不断努力,最终才在工作的舞台上谱写出优秀的篇章,得到了企业的认可。

懂得感恩的人,说明他对自己、对他人、对社会之间关系有着正确客观的认识,也才有了“报恩”之心,用自己的努力去回报社会。因此,感恩的心态是促进社会良好发展的助推器。同样,对于个人来说,只有通过自己的不断努力,再加上一颗感恩之心,才能在事业上创造辉煌,以此来证明自己的价值。

一个成功人士曾经说过：“是感恩的心情让我的人生开始改变。当我清楚地意识到我的待遇和学历都不如别人的时候，我没有资格抱怨什么，相反，我对自己拥有的一切都抱有感恩之心。我想要竭尽全力回报给帮助过我的人，回报给我的公司，回报给社会。我想要每一个帮助我的人快乐。而我这么做的结果就是，我不仅工作得更愉快，而且我得到的也更多，工作也越来越出色。公司很快就给了我升职加薪的机会。”可见，在工作中不论做任何事，都要学会心态放平和，抱着感恩的态度，秉持一种无私奉献的精神，不去计较一时的得失利害。不论做任何工作都全力以赴，心甘情愿，不计回报，这样等机会到来的时候才能及时地把握住。

在工作中学会感恩，不仅需要拥有对老板和员工的谦和态度，更需要做到对工作的认真负责，珍惜工作，进而回报工作。作为企业中的一个成员，无论你是才能出众的“领军人物”，还是默默无闻的普通员工，如果能够对工作、对企业始终怀有一颗感恩之心，那么，迟早有一天，你的这颗感恩的心就会像种子一样，为自己事业的土壤埋下连绵不断的惊喜，在阳光的照耀下，长成一棵参天大树。



心怀感恩，才会更好地负起责任

感恩是一种美德，我们在工作和生活中看到每一个心怀感恩的人，心态都是那么的平和，又那么的高贵。面对责任，他们积极承担；面对荣誉，他们“坦然面对”，总能够扮演起一种维护和谐与调节人际关系的角色。可想而知，如果我们的生活和工作中多了一些这样的人，那么所谓的争