

读古今故事·享人间真情·养感恩之心

YING GAI CHUAN CHENG XIA QU DE 100 KE GAN EN XIN

应该传承下去 的100颗 感恩心



武世明◎编著

心怀感恩的人，是最富有的人

心怀感恩，生活会是一朵不凋谢的香花，人生会是一杯饮不尽
的美酒。心怀感恩，酸甜苦辣、人间冷暖都将成为一种美好。
心怀感恩，才能看到世界的美，才能看到人间的情。

西苑出版社



应该传承下去 的100颗 感恩心

100颗感恩心，传承真爱，培养心智。

感恩之心，亘古不变的美德之基
爱幼善教，纵贯古今的亲情正道
孝敬长辈，历代推崇的百善之首
谦和礼让，百世信奉的美满之钥
尊师重教，横跨千古的真爱之桥
亲朋挚友，古今同享的人生至宝
乐善好施，流芳百世的快乐之本
热爱生活，追随人类的幸福之源
体察民情，自古以来的正直之师
心系苍生，历久弥新的博大之爱

ISBN 978-7-5151-0013-5



9 787515 100135 >

定价：29.80元



应该传承下去 的100颗 感恩心

武世明◎编著

西苑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

应该传承下去的100颗感恩心 / 武世明编著. -- 北京: 西苑出版社,
2011.5

ISBN 978-7-5151-0013-5

I. ①应… II. ①武… III. ①品德教育—青年读物 ②品德教育—少年读
物 IV. ①D432.62-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第097087号

应该传承下去的100颗感恩心

编 著 武世明

出版发行 西苑出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路15号 邮政编码: 100143

电 话: 010-88624971 传 真: 010-88637120

网 址 www.xycbs.com E-mail: xycbs8@126.com

印 刷 北京中创彩色印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×990mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

版 次 2011年9月第1版

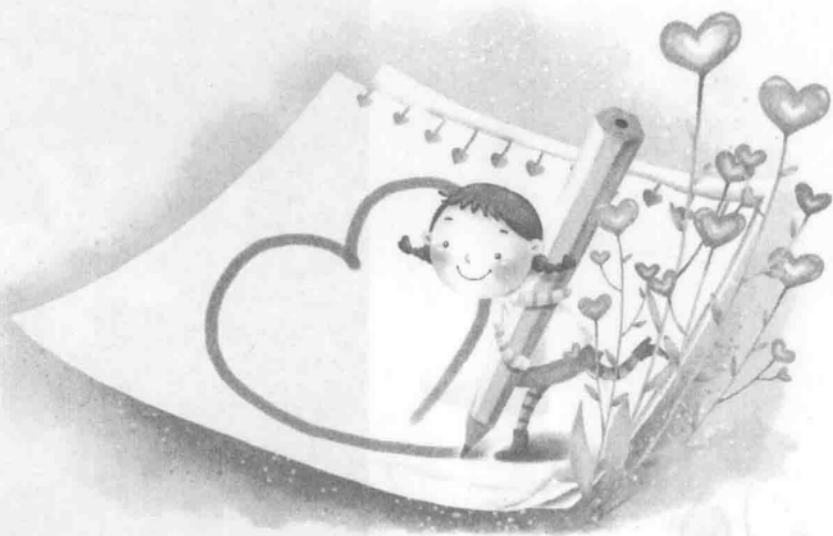
印 次 2011年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5151-0013-5

定 价 29.80 元

(凡西苑版图书如有缺漏页、残破等质量问题, 本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究



在水中放进一块小小的明矾
就能沉淀所有的渣滓
如果在我们的心中培植一颗感恩的种子
则可以沉淀许多的浮躁与不安
消融许多的不满与不幸

前言

QIANYAN



南海里住着一位鲛人，像美人鱼那样，长着鱼尾人身。她每天不停地织布。有一次，鲛人带着所织的布从水里出来，寄居在一户人家，每天都出去卖布，就这样住了一些日子。等布卖完就要离开时，鲛人向主人要来一个盘子，然后冲着盘子哗哗掉起眼泪来。眼泪落在盘子里，竟变成了一颗颗珍珠。她把一盘子珍珠送给了主人，以报答主人这些日子对自己的恩情。这便是“鲛人泣珠”的神话故事，她的眼泪化作的珍珠就叫感恩珠。

受恩施报的历史故事不胜枚举。西汉名将韩信，早年父母双亡，日子过得很艰辛，肚子经常饿得瘪瘪的，为了混一口饭吃，他就到河边去钓鱼。河边浣纱的老婆婆见韩信可怜，就将随身携带的饭分给他吃。后来韩信得志，建功立业，衣锦还乡，又寻到老婆婆，执意送她一千金作为报答，留下“一饭千金”的感恩佳话。

中国自古就是有感恩传统的国度，华夏儿女都是有情有义的好儿女。受恩施报便是有一颗感恩之心的行为体现。随着时代的发展与进步，感恩已被赋予更丰富的内涵。感恩不仅仅是受恩施报这类简单的行为表达，更是一种健康的心理状态，一种积极的生活态度，一种明智的处世哲学。基于此，我们为青少年量身打造了这本《应该传承下去的100颗感恩心》。

本书内容全面广博，囊括青少年生活的方方面面，充分体现无处不在的感恩真情，为青少年奉上了最为丰盛的心灵盛宴。全书具体划分为感恩亲人、感恩老师、感恩朋友、感恩社会、感恩



自然等十大方面，用清晰系统的体例倾力阐述100个不容忽视的感恩主题。时代和观念在发展变化，感恩的表达方式也在变化，而感恩精神的实质一脉相承，鉴于此，书中采用古今故事对照的科学形式，更鲜明地呈现了感恩表达方式的变化，更深刻地揭示了一脉相承的感恩精神实质，帮助青少年深刻认识和理解每一个感恩主题。每一主题故事后附有精简得当的“心灵接力”，或为独到的点睛之笔，或为实用的心灵指南，引发青少年的情感共鸣，启发深化青少年的思考。

书中所选现代故事紧贴青少年生活，运用青少年常用口吻进行叙述，具有很强的亲和力和感染力；所选古代故事均是历久弥新的经典，带领青少年感受彪炳千古的感恩心。用现代故事拉近心理距离，用古代故事深化心灵感触，再用“心灵接力”诱导思考感悟，将故事的趣味性、情感的真切性、思想的启迪性有机结合，为青少年献上最称心如意的感恩读本。

学会感恩，人与人、人与自然、人与社会之间才能变得更加和谐美好。拥有一颗真诚的感恩之心，生命将得到最充沛的滋润。愿本书能够为青少年打开最广阔的心灵空间，引领青少年健康快乐地成长。

编者

目录

MULU

感恩之心，亘古不变的美德之基

人人都要孝敬长辈	2
心灵的事不可衡量	4
最伟大的爱没有理由	6
谦让使人收获更多	9
这个世界从不缺少爱	11
多给老人几分耐心	13
可怜天下父母心	15
经常想起的是亲人	17
没有大家何来小家	19

爱幼善教，纵贯古今的亲情正道

溺爱不是真正的爱	22
感恩父母给予的尝试	24
虚荣是心灵的毒瘤	26
以诚相待	28
没有称量爱的天平	30
爱的光芒终会释放	32
志向是追求的原动力	35
甘心为我们付出的人	38
您是儿女心中的自豪	40
用心良苦的个性教育	43

孝敬长辈，历代推崇的百善之首

让孝心和亲情同行.....	46
将爱隐藏在另一面.....	48
抓住属于我们的机会.....	50
是谁营造了温馨的巢.....	52
感恩苦难的赠予.....	54
天下最美好的东西.....	56
没有不可逾越的障碍.....	58
让儿子也背您一回.....	61
理解是一种深沉的爱.....	63
我们需要对自己负责.....	65
我的愿望是当一条狗.....	67
点点滴滴都是温情.....	69
向善意的谎言鞠躬.....	71

谦和礼让，百世信奉的美满之钥

家庭和睦，人人有责.....	74
有一个可以爱的人.....	76
善待家中每一位成员.....	78
尊重每一种身份.....	80
尽量不让老人为难.....	82
有一种真爱叫牺牲.....	84
你在我心中是最美.....	86
爱拥有最神奇的力量.....	88
甘愿做你一生的拐杖.....	90

尊师重教，横跨千古的真爱之桥

老师不会嫌弃我们.....	92
爱师要有实际行动.....	94
关爱老师胜似亲人.....	96
我们也能帮助老师.....	98
我们只发现爱的一角.....	100

老师是辛勤的园丁·····	102
老师也是我们的朋友·····	104
我们是老师的精神拐杖·····	106
一日为师，终生为父·····	108
老师不只是一种身份·····	110

亲朋挚友，古今同享的人生至宝

书是人类进步的阶梯·····	112
朋友之间没有不解的仇·····	114
友爱是天上人间的欢乐·····	116
正视朋友的优点和缺点·····	119
真正的朋友是记在心上·····	122
自私自利是友情杀手·····	124
给予就是一种获取·····	126
曾经的拥有永驻心间·····	127
帮助朋友是一种责任·····	129
要敢于指出朋友的错误·····	131

乐善好施，流芳百世的快乐之本

乐善好施不图虚名·····	134
将损失留给自己·····	136
助人是快乐之源·····	138
让行善变成一种习惯·····	140
挽留他人的尊严·····	142
善良是可以感染的·····	143
“傻”是一种福气·····	145
爱是最美好的东西·····	147
老吾老以及人之老·····	149

热爱生活，追随人类的幸福之源

自立才能拥有独立人格·····	152
坦然面对别人的无理·····	154

劳动是欢乐的源泉·····	156
行为反应人的心灵·····	158
沉着面对危险和冲突·····	160
劳作是最可靠的财富·····	162
以德报怨需要深虑·····	164
生活给予我们智慧·····	166
诚实是可贵的品质·····	168
实用的学问在生活里·····	170
生活是最有耐心的磨砺·····	172
功夫不负有心人·····	174

体察民情，自古以来的正直之师

正义感到哪里去了·····	178
苦难是人生的一门课程·····	180
吃水不忘打井人·····	182
珍惜我们所拥有的·····	184
没有不可救药的孩子·····	186
拾金不昧是道德底线·····	188
爱国也是爱自己·····	190
人生应该有所追求·····	192
帮助需要帮助的人·····	194

心系苍生，历久弥新的博大之爱

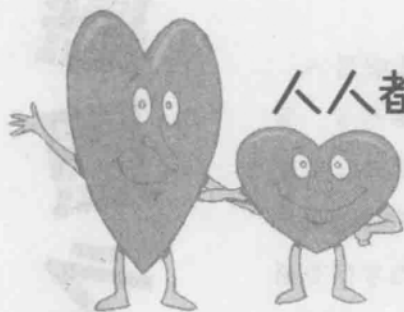
同是地球上的一员·····	198
大自然赐予的恩情·····	200
两种没有边界的爱·····	201
有一双翅膀就要飞翔·····	203
用恰当的方式表达爱·····	205
信赖往往产生美好·····	206
和谐并非专指人与人之间·····	208
它们都是我们的朋友·····	210
感恩天地间的一切生灵·····	212

感恩之心

亘古不变的美德之基

不少人认为感恩只是感谢恩人，其实感恩更是一种健康的生活态度，是孕育其他一切美德的根源，是善于发现并欣赏真善美的良好情操。感恩无处不在，无时不在，心灵所在的地方便有感恩。有感恩之心，人与人、人与自然、人与社会才会变得更加和谐。我们自身也会因为感恩而变得愉快和健康起来，生命将得到最充沛的滋润。





人人都要孝敬长辈

有个老人，眼睛花，耳朵也背，双膝还不住地发抖。每当他坐在餐桌前吃饭时，汤勺也握不稳，常常把菜汤撒在桌布上，汤还会从嘴边流出来。儿子和媳妇都嫌弃他，老人只好躲到灶后的角落里吃饭。他们给老人一只瓦盆，把饭菜盛到里面给他吃，而且每顿饭都不给老人吃饱。老人很伤心，常常眼泪汪汪地看着桌子。

有一天，老人的手颤抖得连那只瓦盆都端不稳了，瓦盆掉到地上打碎了。儿媳妇没完没了地训斥他，老人一声不吭，只是不住地叹气。他们花了几分钱买来一只木碗给老人吃饭用。

后来有一天，老人的儿子和媳妇正坐在那儿吃饭，四岁的小孙子正在把地上的碎木片拾掇到一起。

“你这是干什么呢？”父亲问。

“我要做一只木碗，等我长大了，让爸爸妈妈用它吃饭。”

听到这话，儿子和媳妇对视了一会儿，最后哭了起来。他们立刻将老人扶到桌边，让老人从此和他们一起吃饭，即使老人泼了点什么，他们也不再说什么了。



观古今，心连心

明朝时有个叫刘兰姐的人，因贫困被嫁到一户姓杨的人家做了童养媳。



那时候她还只有12岁，但是她明晰事理，做事勤快认真，对家人十分谦恭尊敬。

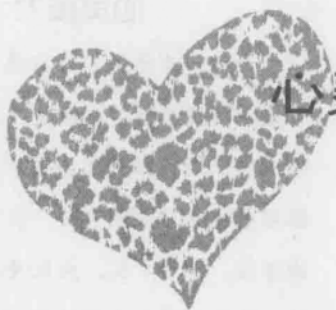
她婆母王氏对待长辈不怎么孝顺，时不时冒犯长辈。杨家家里有80岁祖母，王氏看祖母很不顺眼，经常骂祖母“老不死”，说祖母一直在杨家吃闲饭，把她当做是家里的“包袱”，言辞十分粗野。

一天深夜，刘兰姐到王氏的房间，一进去就跪在那儿。王氏大吃一惊，问她是什么原因。刘兰姐答道：“儿媳担忧婆母现在不敬祖母，日后媳妇都把您当做榜样，等您老的时候，她们用同样的方式对待您，也把您视为“包袱”。您想想，到那个时候，您会多么伤心啊！祖母长命百岁是我们家的福气，请您再认真想一想，以后不要再那样对待祖母了。”

王氏听后恍然大悟，叹气说：“你的这一番话让我明白我现在的行为是不孝顺的，我以后会好好对待祖母的。”于是，王氏对祖母开始变得温顺恭敬。刘兰姐和其他的媳妇对王氏也是毕恭毕敬，一家人生活得和和美。美。

心灵接力

行孝是中华民族的传统美德，更是子辈辈有目共睹的。孝顺，是人类最基本的道德底线，如果某人不幸沦丧，人们将很难相信他还拥有良心，很难再给他正常的尊重。身为长辈，应以身作则，尊老爱幼，给后人树立良好的榜样。作为后辈，尊敬长辈，也有责任用适当的方式纠正长辈的错误观念和做法。人人都要孝敬长辈，其中包含的感恩之心，维系着我们作为人的尊严。



心灵的事不可衡量

一个生活贫困的男孩为了积攒学费，挨家挨户地推销商品。傍晚时，他感到很疲惫，饥饿难挨，而他推销得很不顺利，以至于有些绝望。这时，他敲开一扇门，希望主人能给他一杯水。开门的是一位美丽的年轻女子，她给了他一杯浓浓的热牛奶。

许多年后，男孩成了一名著名的大夫。一位患病的妇女，因为病情严重，当地的大夫都束手无策，便被转到了这位大夫所在的医院。大夫为妇女做完手术后，惊喜地发现那位妇女正是多年前，在他饥寒交迫时，热情地给过他帮助的年轻女子。当年，正是那杯热牛奶使他又鼓足了生活的信心。

结果，当那位妇女正在为昂贵的手术费发愁时，却在她的手术费单上看到一行字：手术费=一杯牛奶。



观古今，心连心

春秋时候，吴国的大将军伍子胥带领士兵要去攻打郑国。郑国的国君郑定公说：“谁能够让伍子胥把士兵带回去，不来攻打我们，我一定重重地奖赏他。”可惜没有一个人能想出好办法。

到了第四天早上，有个年轻的打渔郎跑来对郑定公说：“我有办法让伍子胥不来攻打郑国。”郑定公一听，马上问打渔郎：“你需要多少士兵和战车？”打渔郎摇摇头说：“我不用士兵和战车，也不用带食物，我只要用我这



根划船的桨，就可以叫好几万的吴国士兵回吴国。”说着，打渔郎把船桨夹在腋窝下面，跑到吴国的兵营去找伍子胥。

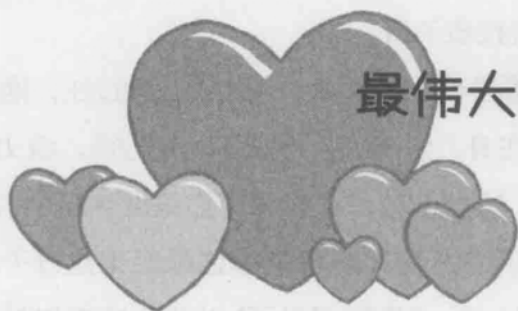
他一边唱着歌，一边敲打着船桨：“芦中人，芦中人，渡过江，谁的恩？宝剑上，七星文，还给你，带在身。你今天，得意了，可记得，渔丈人？”伍子胥看到打渔郎手上的船桨，马上问他：“年轻人，你是谁呀？”打渔郎回答说：“您没看到我手里拿的船桨吗？我父亲就是靠这根船桨过日子，他还用这根船桨救了您呀。”伍子胥一听：“我想起来了！以前我逃难的时候，有一个打渔的先生救过我，我一直想报答他呢！原来你是他的儿子，你怎么会来这里呢？”

打渔郎说：“还不是因为你们吴国要来攻打我们郑国，我们这些打渔的人通通被叫来这里。我们的国君郑定公说只要谁能够请伍将军退兵，不来攻打郑国，就重赏谁！希望伍将军看在我死去的父亲曾经救过您的份上，不要来攻打郑国，也让我回去能得到一些奖赏。”伍子胥带着感激的语气说：“因为你父亲救了我，我才能够活着当上大将军。我怎么会忘记他的恩惠呢？我一定会帮你这个忙的！”

伍子胥说完，马上把吴国的士兵通通带回去了。一下子，全郑国的人都把打渔郎当成了大救星，叫他“打渔的大夫”，郑定公还送给他100里的土地呢！

心灵接力

心灵的力量，可以超越可观的物质，超越强大的武力。男孩在苦难时收人一杯牛奶，在恩人受难时不收她的手术费，这就是感恩知报；伍子胥为了报答打渔郎的父亲帮助，毅然退兵，这就叫感恩图报。感恩图报是中华民族的传统美德。施恩不是为了得到回报，回报也不是为了还债，心灵上的事，不能用功利上的量来衡量。



最伟大的爱没有理由

从前有一棵树，深爱一个小男孩。男孩每天都会跑来，收集树的叶子，把叶子编成皇冠，扮起森林里的国王。

男孩会爬上树干，抓着树枝荡秋千，吃树上的苹果。他们一起玩捉迷藏。玩累了，男孩就在树荫下睡觉。

日子一天天过去。

有一天男孩来到树下，树照常说：“孩子，爬到我的树干上，抓住我的树枝荡秋千，吃点苹果，在我的树荫下玩耍，快快乐乐的！”

男孩却说：“我不是小孩子了，不想爬树和玩耍了。我需要钱，你可以给我一些吗？”

树说：“孩子，你拿我的苹果到城里卖吧，这样，你就会有钱了。”于是，男孩爬上树摘下苹果，把苹果通通带走了。树好快乐。然而，男孩好久没有再来。

一天，男孩回来了，树高兴得发抖，赶忙说：“孩子，爬上我的树干，抓住我的树枝荡秋千，快快乐乐的！”

“我太忙了，没时间爬树。我想要房子保暖。你可以给我一间房子吗？”

“我没有房子，不过你可以砍下我的树干去盖房子，这样你就会快乐了。”

男孩砍下了树枝，盖房子去了。树好快乐。