

苏自立◎著

Gratitude:
the Secret
of Excellent Life

感恩， 人生卓越的秘密



 中国财富出版社
CHINA FORTUNE PRESS

苏自立◎著

Gratitude:
the Secret
of Excellent Life

感恩， 人生卓越的秘密



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩, 人生卓越的秘密 / 苏自立著. —北京: 中国财富出版社, 2014. 4
(华夏智库·金牌培训师书系)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 5140 - 9

I. ①感… II. ①苏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 042237 号

策划编辑 丰虹

责任印制 方朋远

责任编辑 丰虹

责任校对 饶莉莉

出版发行 中国财富出版社

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 - 5140 - 9/B · 0385

开本 710mm × 1000mm 1/16

版次 2014 年 4 月第 1 版

印张 14

印次 2014 年 4 月第 1 次印刷

字数 163 千字

定价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

前 言

趋利避害是人之本性，渴望生活得幸福与美满更是每一个人心中最为真切的愿望。然而怎样才能幸运地拥有这一切呢？判定的标准又是什么呢？金钱和名誉是时下许多人评判生活幸福与美满的标准。事实上，我们身边的很多人都把这些看作是幸福，看作是快乐，也就是因为如此，我们一生都在忙碌，在奔波……

然而，当我们真的拥有这些后就一定拥有了幸福吗？让人遗憾的是，当我们狂热地，甚至是不惜一切代价地追求金钱，追求名誉之时，它们却离我们越来越远。于是，听到很多人抱怨，说什么世界不公，自己的命不好。

殊不知，我们之所以难以成功，难以真正地感受到人生的幸福与美满，只是少了一颗感恩的心！

感恩，不仅仅是人们对待生活的一种态度，更是我们迈向成功而幸福的卓越人生的核能量，是根本。也许，有的人觉得不可理解，觉得这是看不见、摸不着的空话虚言。

然而，只有当我们拥有感恩之心，用一颗感恩的心去面对生活中所遇到的人和事之后，才能真正地领悟生活的真谛，获取人生成功与幸福的密码。因为：

当我们用一颗感恩之心去面对生活中的一切，才会真正地懂得珍惜，也正是因为珍惜，我们才会用心呵护，才会想着怎样让



它变得更好。

当我们用一颗感恩之心去面对生活中的一切，才能真正地体会到生活给予我们的恩赐，才会坦然地接受一切，用一颗平和的心去面对一切，而当我们的内心平和了，就会变得强大，进而激发内心的智慧去妥善地处理人生旅途中所遇到的所有困难与阻碍。

当我们用一颗感恩之心去面对生命中所遇到的人和事时，就会感谢那些曾经给予我们帮助的人，便会放弃自我的私心去给予他人帮助。正所谓：生命即关系。而我们人生的成功与幸福不恰恰就是人际关系的互动吗？

人生需要正能量，而感恩恰恰就是正能量的源泉。拥有一颗感恩的心，用感恩的心去面对生命中的人和事，是坚强我们的内心，获取人生成功与幸福的“源代码”，而我们生活的状态就是这一“源代码”组合分解的结果。

就让我们用一颗感恩的心去面对生活中的一切吧！当我们能做到这一点后，我们人生的质量将会有有一个质的飞跃，成就自一生的卓越。

本书能在较短时间内出版，真诚感谢秦富洋、方光华、陈德云、刘星、曾庆学、李志起、杨勇、李高朋、孙汗青、陈春东、张旭婧、王京刚、陈宁华、王军生、辛海、蒋志操等人在制图、文字修改以及图书推广宣传方面的协助。

作者
2014年1月

目 录

第一章 不懂得感恩的人不知道生活的意义

感恩，是一种道德，更是人生的一种态度 / 3

感恩，人生之中快乐的源泉 / 6

懂得感恩，才能学会珍惜 / 10

索取的人生是越走越窄的死胡同 / 15

付出的人生道路会越走越宽广 / 19

人生之道，就是从“知恩”到“报恩” / 25

记住，人生的成功从感恩开始 / 29

第二章 心怀感恩，走出负面情绪的怪圈

人不经历挫折就不会成长 / 37

拒绝抱怨，不如意恰恰是通往如意的桥 / 41

失败，其实是排除了一种不能成功的方法 / 45

困难是什么，是胜利发出的请帖 / 48

为压力叫好，它在逼迫我们不停地进步 / 52

其实，你真的有其他人没法比的地方 / 55

心存感恩，就点亮了积极进取的人生之灯 / 59



第三章 净化心灵，找回真实的自我

不懂感恩，迟早会迷失在现实的丛林 / 65

你是贪得无厌的索取者吗 / 69

学会感恩才会懂得深思 / 73

慢半拍，让感恩之心找回失去的自我 / 78

生命中的另一种责任感 / 81

保持善良之心，人生才有无穷的动力 / 86

“小我”小成就，“大我”才有大成功 / 90

第四章 感恩与神奇的吸引力法则

尊重与信任，感恩待人之本 / 97

君子以德报怨，宽恕曾经伤害过你的人 / 101

没有谁真的跟你过不去 / 105

忠言逆耳，真心朋友才会说实话 / 109

牢记他人之恩，反思自我之过 / 112

真心对待曾给予你帮助的人 / 116

尽己所能，帮助你身边的每一个人 / 119

第五章 在感恩中迅速成长

活在当下，认认真真地面对任何一件事 / 127

珍惜每一次机会，在实践中磨炼自我 / 131

知己不足，激活自我的学习意识 / 134

谢谢他人的劝告，虚心改正不足 / 139

不断积累经验，不犯同样的错误 / 142

常怀知遇感恩之心，力求把工作做到零缺陷 / 145

和身边的每一个人共成长 / 150

第六章 即知即改，感恩需要实际行动

百善孝为先，感恩就要懂得感谢父母 / 155

感谢家人，尽力为家里多做点事 / 158

说出你的爱，真心实意地对待你的另一半 / 162

积极地融入到朋友圈，并给予他们帮助 / 167

尽职尽责，用心做好你的工作 / 169

感谢你的同事，帮助他们其实就是提高自我 / 174

乐于奉献，多做一点有益于社会的公益事 / 178

第七章 激发正能量，从普通走向卓越

人生需要正能量，感恩就是正能量的源头 / 185

拥有感恩之心，人生就会变得更积极 / 189

感恩，会给予我们人生更高的要求与标准 / 193

拥有感恩心，就能点燃心中激情的火焰 / 197

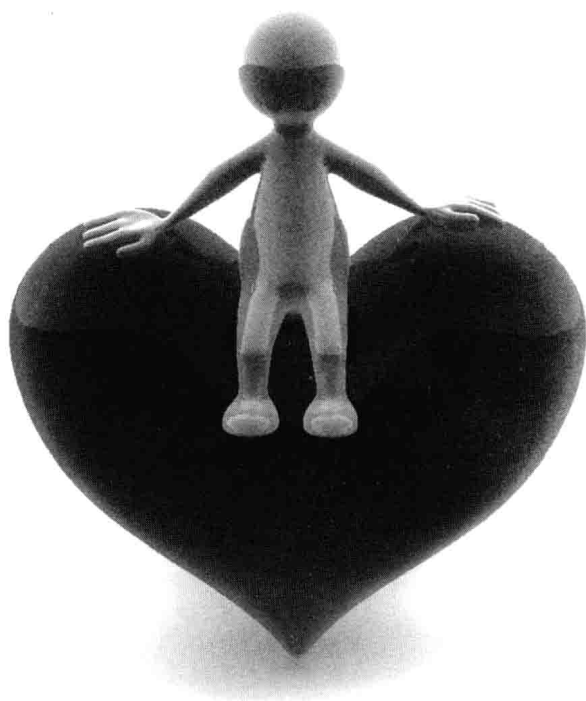
坚持，再坚持，笑看世间风云 / 200

感恩之心赋予的责任与使命会产生的核动力 / 205

走向真正属于自我的成功 / 210

第一章

不懂得感恩的人不知道生活的意义



感恩，是一种道德，更是人生的一种态度

感恩，是一种道德，更是人生的一种态度。一个人的生活与工作离不开群体，只有学会感恩——感恩社会、感恩生活、感恩父母、感恩老师、感恩他人，甚至感恩给自己带来挫折与失败的对手、敌人，我们才会更加热爱生命，关爱他人，从而赢得平和与快乐。

我们都知道羔羊跪乳，乌鸦反哺，藏獒护主……这些动物们尚且都懂得感恩，更何况身为万物之灵的人类呢？所以，我们要学会感恩——感恩父母的恩惠，感恩师长的恩惠，感恩每个人对我们的恩惠，感恩国家的恩惠。没有父母的养育，没有师长的教诲，没有他人的帮助，没有国家的爱护，我们怎么能生存呢？因此，感恩不仅是一个人必须具备的优秀品格，更是做人的根本。有一颗感恩的心，会使你的一生幸福之至。当我们深入地体会到自己没有任何权利要求别人时，就会对周围的一切关怀或任何工作机会抱持强烈的感恩之心。为了回报这个美好的世界，我们会要求自己努力做好本职工作，尽力与周围的人和谐相处。因为这样做，不仅会工作得更加愉快，自己也会因此而获得一份好心情。

做人要有感恩之心，并且感恩之心必须是自觉的、绝对的、纯粹的。真正的感恩应该是发自内心的，而不是虚情假意。与溜须拍马不一样，感恩是自然的情感流露，是不求回报的。一些人从内心深处感激自己的上司，但是由于怕说不好，所以将感激之情隐藏在心中，甚至刻意地躲避上司，以表自己的清白。这种做



法既幼稚又可笑。如果我们能从内心深处体会到，正是因为上司的谆谆教诲才使自己有所进步，我们又何必担心那些呢？

心怀感恩之心不仅有利于工作，对个人而言，感恩更是一种心理素质，只有心理素质高的人才会有深刻的心理感受，心怀感恩能够增强个人魅力，发挥个人潜能。感恩也像其他优秀的品格一样，是一种习惯和态度。时常怀有感恩之心，你会变得更谦和、更可敬和更高尚。不妨每天都用几分钟时间，为自己能有的幸福而感恩，为自己能遇到一位好上司或好同事而感恩。

感恩，是快乐工作之源，只有心怀感恩，我们才会更加忠诚敬业。就像余秋雨所说的：“工作的追求，情感的冲撞，进取的热情，可以隐匿却不可以贫乏，可以超然却不可以清淡。”勤奋工作是员工忠诚职业的重要表现，在工作中尽心尽力、积极进取，始终保持一种尽善尽美的工作态度，满怀希望和热情地朝着自己的目标而努力，就能够获得丰富的经验，就能够提升个人的能力，同时离成功也就更近了一步。

心怀感恩，快乐工作，就是学会发掘自己所蕴藏的内在活力、热情和巨大的创造力，就是学会享受每一天的幸福。

孙涛是一名下岗工人，然而下岗的挫折与失败却给了他一个自我重新创业的机会。他凭着不服输、不怕苦累的韧劲儿，最后成为鼎鼎有名的“面食大王”。

史蒂文斯是一名在软件公司干了8年的程序员，正当他工作得心应手时，公司却倒闭了，他不得不重新找工作。正巧遇到微软公司招聘程序员，史蒂文斯信心十足地去应聘。

凭着过硬的专业知识，他轻松过了笔试关，对之后的面试，史蒂文斯也充满信心。然而，面试时考官的问题却是关于软件未来发展方向方面的，这点他从没有考虑过，因此他被淘汰了。他觉得微软公司对软件产业的理解，令人耳目一新，深受启发，于是给公司写了一封感谢信。“贵公司花费人力、物力，为我提供笔试、面试机会，虽然落聘，但通过应聘，我大长见识，获益匪浅。感谢你们为之付出的劳动，谢谢！”这封信后来被送到总裁比尔·盖茨手中。3个月后，微软公司出现职位空缺，史蒂文斯收到了录用通知书。十几年后，史蒂文斯凭借出色业绩，成了微软公司的副总裁。

或许你会说自己的工作平淡乏味，或许你认为自己的工作琐碎繁重，或许……其实只要你愿意怀着感恩的心，快乐地投入工作，那么你的天空将不再是阴霾，你将体验到平凡与精彩、烦恼与快乐、腐朽与神奇原来是如此容易转换，你会发现启迪你力量和智慧的、给予你灵感和快乐的东西，原来离你很近，而且几乎是唾手可得！

在《圣经》中有这样一则故事：有十个人患了同一种重病，上帝将他们治好，仅有一个再次回来感谢他的恩德，最终那个人的感恩之心使他得到了心灵上的康复：常怀感恩之心，生活也会对人绽放出灿烂的微笑。

感恩生活赐予我们美丽的环境，使我们迟钝的感觉变得无比轻盈和敏感——我们听到“沙沙”的声响是风吹过竹丛的声音，“梭梭”的声响是风拂过书面的声音，“噼啪”的声响是风吹折老



树枝的声音，“扑棱”一声受惊的鸟儿扇动翅膀，向着天际飞去。

生活赐予我们的财富又何止这些。它给予我们母亲温暖的怀抱，父亲宽阔的肩膀，在孤独、无助时可以依靠的港湾，心中的风雨来了，这些都将是心灵毫无遮拦的荫蔽。孔子曰：“与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。”生活给予了我们许许多多，也将我们无声的祈祷化为有声的语言，转达给需要我们帮助的人。

感恩，是幸福生活之源。感恩首先要从回报身边的人开始。永怀感恩之心，通过换位思考，更加理解父母、老师、同事、朋友；理解生活、命运。在漫漫人生道路上，我们有成功也有失败。成功时，我们要感恩；失败时，我们也要勇敢面对，看到自己的不足，从中得到慰藉，获得温暖，进而挑战困难继续前进。我们也只有对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来，才能摆脱消沉、萎靡与失落。

感恩不纯粹是一种心理安慰，也不是对现实的逃避，更不是阿Q的精神胜利法，而是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。假如在我们的心中培植一种感恩的思想，就可以沉淀很多的浮躁与不安，消融许多的不满与不幸。

感恩，人生之中快乐的源泉

现今，好多人感到自己活得太累，太不快活。究竟什么原因使他们不快活？他们可能埋怨自己的生活太艰苦，可能埋怨子女不争气，可能埋怨人际关系难处，可能埋怨自己怀才不遇……究

其原因是自己的欲望得不到满足，从本质上说，是缺乏感恩之心。

美国前总统罗斯福家被偷了很多东西。一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不要太在意。罗斯福回了一封信给他朋友：“谢谢你来信安慰我。亲爱的朋友，我现在很平安，感谢上帝：第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的性命；第二，贼只偷走了部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是：做贼的是他，而不是我。”对任何人来说，失盗绝对是不幸的事，但罗斯福总统却能找到三条感恩的理由。

与其有异曲同工之妙的还有一则经典笑话：有一根木棍落在一个人头上，头破了，但他捡起木棍，看到另一面有钉子，心里暗自庆幸：我很幸运，有钉子的一面没有落在我的头上。

的确，当灾难降临时，怨天尤人是于事无补的，只有从不幸中找寻到快乐，学会感恩生活，我们才能快乐一生，其实快乐真的就是一种心态。生活就像一面镜子，你对它微笑，它也对你微笑。你对它哭泣，它也对你哭泣。

有一颗感恩的心，我们才懂得珍惜，才会快乐。仔细发掘吧，生活中总有值得感恩的一切，不要责怪现实给予我们太少，扪心自问，是不是自己向现实要得太多，要得太理所当然了，忘记了得到的快乐，忘记了感恩。

到了发年终奖金的时候，老王异常兴奋地来公司上班，心里盘算着会拿到不少钱。他想起自己这一年早来晚归，兢兢业业地为公司工作，连妻子和儿子都顾不上，有了这笔钱



就可以给他们买贵重礼物了。当老王打开装着奖金的信封时，他简直不敢相信自己的眼睛：“只有两百块钱？”一瞬间，失望、不平和愤怒一起涌向他的心头。登上回家的公共汽车，老王掏出一块钱正要买票，突然听到有人大声说：“这车上所有人的票我买了，祝大家新年快乐。”在随之而来的欢声笑语中，老王的心也笑了。

为什么两百块钱都没有使老王高兴，一块钱的车票却让他快活起来呢？对这个简单问题的回答将揭示出人生快乐的根源。两百块钱的奖金使他愤愤不平，因为他觉得自己的辛劳和才华值五百，一千，甚至更多的钱。人自命不凡的本性及虚荣心注定了人的不满足和它所带来的不快。而那一元钱实属白白得来，他根本无法将此归功于自己的成就，感恩之情油然而发。

感恩，是人生的最大智慧；感恩，是人性的一大美德。常怀感恩之心，我们便能够无时无刻地感受到家庭的幸福和生活的快乐。在感恩的世界里，我们还会时时提醒自己：滴水之恩，当涌泉相报！

没有阳光，万物就不能生长；没有雨露，就不能五谷丰登；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冷清。这些道理大概人人都懂，但是，如果要把感恩落实到实际行动上，很多人往往都做不到。

想想是谁把我们带到人间？是谁把我们抚养成人？是我们的父母。首先要感恩的就是他们。

其次，当我们步入婚姻的殿堂时，又是谁和你组成一个家？是你的爱人，遇上知心爱人是你的福分，你将与他（她）共同走

过一生，也许他（她）有这样或那样的缺点，既然你选择了他（她），既然成为一家人，那彼此为什么不能互相体谅呢？能成为夫妻，本身就是前世之缘。难道你不应感谢老天送给你们的缘分吗？

再者，当你们有了自己的孩子，不要总认为自己在辛苦地操劳，在为孩子付出，难道就没发现孩子所带来的快乐吗？当你那幼小的孩子仰起天真的笑脸，张开稚嫩的双臂扑向你时，当他用柔软的小手抚摸你的面颊时，你难道感觉不到他对你的付出吗？因此，学会感恩自己的孩子吧！

还有，当我们踏入社会以后，要与各种各样的人打交道。我们做学生时，要和同学相处；参加工作后要和同事相处，这部分人可能是与我们关系最近的了。对于这些人，我们往往容易用挑剔的态度来看待：我们总在奢求别人多付出一点，自己少付出一点，当别人付出的没有我们想象的多时，我们可能就会说：“这人真不怎么样。”事实上，只要我们转念一想：我们都是毫不相干的人，是共同的事业把我们联系在一起，难道不是一种缘分吗？我们为什么要要求那么多？因此，学会感谢这种缘分吧！

最后，我们每天都生活在大自然的怀抱中。这个环境不但有花，有草，有树，而且还有阳光、雨水和空气，如果没有这个环境，我们就没有生存的可能。在这个环境中，我们可以自由地呼吸，自由地生活，因此我们要感恩上天给予我们的自然环境。

其实，需要我们感恩的还有许多，只要我们能够发现……

感恩，是人生中一种美好的态度、明朗的心境、人性的光辉。所以，人活着应该对人对事常怀感恩之心，常存感激之念。你学