

感恩

从工作开始

真正的成功者全部都怀着一颗感恩之心，他们比别人更具智慧。

——拿破仑·希尔

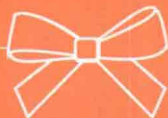


— 重塑企业新主人翁精神的培训读本 —

对公司感恩，对同事感恩，对客户感恩……

只有心怀感恩，才能积极主动地工作。

唐华山 编著



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

感恩

从工作开始

唐华山 编著

人民邮电出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

感恩, 从工作开始/唐华山编著. —北京: 人民邮电出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-115-24627-1

I. ①感… II. ①唐… III. ①企业—职工—职业道德
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 253590 号

内 容 提 要

本书以“学会感恩, 努力工作”为主旨, 对企业员工为什么要懂得感恩进行了全方位的立体诠释, 力图让员工懂得“人在职场, 应心怀感恩”这个道理, 并将感恩提升到一种理念的高度, 从而让人可以常怀感恩之心。

本书文字精简, 观点新颖, 案例生动, 是一本能够有效让员工感恩自己工作的培训读物, 相信在读完本书后, 员工们一定会得到思想上的升华和精神上的洗礼, 从而更加努力地做好自己的工作。

本书适合所有在职人员阅读, 尤其适合企业员工和政府公职人员的内部培训。

感恩, 从工作开始

◆ 编 著 唐华山

责任编辑 王飞龙

执行编辑 廖 毅

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市崇文区夕照寺街 14 号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700 × 1000 1/16

印张: 11.5

2011 年 1 月第 1 版

字数: 120 千字

2011 年 1 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-24627-1

定 价: 22.00 元

读者服务热线: (010) 67129879 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

前 言

学习郭明义，培养感恩心

感恩，一个多么温馨的词汇，它是一种态度，一种情怀，一种追求，可以升华平凡的心灵，也可以造就高尚的生命。

感恩，让这个世界变得更美好、更和谐、更有凝聚力；感恩，能激发个人的潜能；感恩，能提升我们的人生价值；感恩，能让我们体验到源自内心深处的幸福；感恩，正在成为越来越多的人所追求的人生观。

最近，有一个人的感恩和奉献感动了全中国。平凡的他，给了我们很多感动。他的成绩，让人叹服！如果你愿意，如果你有一颗感恩的心，如果你怀着感恩之心来奉献，那么，你同样也可以取得如他一般足以令人尊敬的成绩。

他，就是鞍钢集团矿业公司齐大山铁矿采场公路管理员——郭明义。

——他每天提前两个小时上班，节假日、双休日不休息，仅义务奉献的工作日就达1900多个，相当于多干了5年的工作。

——在鞍钢工作28年、总收入不到30万元的他，却捐款12万多元，资助贫困生共计180多名，而他一家三口仅住在40平米的一居室里，家里的地面还是水泥的。

——20年来累计无偿献血6万多毫升，相当于自身血量的近10倍，平均每年献血2.7次。

.....

一个人，能拥有哪些资源？能为社会奉献哪些资源？无非是自己的劳动能力、自己的财富和自己的身体。而郭明义，把这些资源，尽其所能，慷慨奉献，这正是他深深打动我们的地方。他的奉献，其实我们每个人都能做到。而很多人之所以没有像他那样去做，不是因为做不到，而是因为不愿意。在日常生活与工作中，我们随处可见相反的情形：有些人总是嫌这个世界给他的太少，总是抱怨命运的不公，总是活在患得患失、斤斤计较中。

而工作的28年中天天无偿加班、拥有140张汇款单、有55次义务献血记录的郭明义，却是这样的形象：他是领导眼中的骨干，重要的工作由他坚守；他是同事眼中的贴心人，谁有危难他总会全力以赴；他是妻子眼中的好丈夫；他是女儿眼中的好爸爸；他是那些被他救助的人们眼中的希望……

生而为人，为何会有如此之大的差别？稍加分析，我们就能明白：那些一味索取的行为背后，潜藏着一种不正确的价值观，这种不知足的心态只会让人愈发地远离幸福；而郭明义的奉献行为背后，也有一种价值观在支撑——感恩。如果说奉献是一种外化的可以看得见的行为，那么感恩则是一种内化的属于自己的感受。因为感恩，才能无怨无悔、心甘情愿、几十年如一日地去奉献，并享受奉献的乐趣。一个人，如果缺失了感恩的心，即使表面上勉强做出了奉献的行为，也会在暗地里牢骚满腹，觉得自己如同被“宰割”了一般，难以享受奉献的乐趣。而心中若有感恩在涌动，人们就会发自内心地去奉献，并在奉献中收获外界的感恩，从而加深自己的感恩之情。

感恩的人，不在于他拥有多少，而在于他能意识到并感恩于自己所拥有的。因为懂得感恩，因为乐于奉献，生命才彰显丰满，人生也会充满快乐。郭明义曾说：“接触不同的社会群体，就会有不同的人生思考。我经常接触孤儿院的孤儿、上不起学的孩子、生活困难的职工，和他们相比，我就感觉自己非常富足，我就非常想去帮助他们。”

郭明义出生在普通的矿工之家。20世纪70年代，他的父亲因勇救

落井青年被评为辽宁省劳动模范，并作为英雄集体的代表去北京作报告，还受到了中央领导的接见；母亲因懂一些医术，经常给人免费治病，深受邻里赞誉。父母的善良仁慈，在郭明义幼小的心灵中埋下了急公好义、助人为乐的种子。

1977年，郭明义应征入伍。在部队，他最爱看的书是《雷锋的故事》。他以雷锋为坐标，坚定了人生航向，把感恩和奉献作为自己的毕生追求。

1982年，郭明义告别军营，成为一名矿工。他在岗位上不但努力工作，而且还非常乐于助人，几十年如一日。他曾经说：“人活着总是要有一种精神、一种境界的。我选择为企业、为社会多做一些力所能及的事，觉得自己被党组织所信任、被群众所信赖、被社会所需要，就会感到很充实、很快乐、很幸福。”现在，让我们从他28年的工作之河中，撷取几朵精彩的浪花。

——因为感恩，英语学得顶呱呱。1992年，齐大山铁矿为迎接“洋设备”的安装、使用，选派郭明义等人到英语强化班进修一年。同去的其他三人都是英语科班出身，只有郭明义是自学成才。学习结束时，郭明义以优异的成绩当上了电动轮汽车现场组装的英文翻译。他对汽车零部件等专业术语的翻译，比其他三位还要准确。当时的郭明义能学得这样出色，让人不得不佩服。而其中的动力，正是源于对企业、对深造机会怀有一颗感恩之心。

——因为感恩，勇于负责。更令人交口称赞的是，在任翻译期间，郭明义还主动钻研探索，发现5台电动轮存在质量问题，此举为公司争取到外方10万美元的赔偿。其实，进口备件的质量检验工作并不归担任翻译的郭明义管，但他以高度负责的态度，以过硬的技术，甄别出产品的质量问題，为企业挽回了损失。

——因为感恩，所以自尊。1993年，郭明义担任了电动轮大型矿石转运车的现场组装英文翻译兼驾驶员。郭明义的敬业，赢得了外方人员

的尊重，他们多次向他馈赠礼品以表心意，但都被郭明义婉拒了。郭明义的拒绝，体现了一种精神上的富有和自尊。而这种富有和自尊，正是因为对企业有着一颗感恩的心，因为精神上的富足与充实。

——因为感恩，故而忠诚。当初和郭明义一起参加培训的另外三名英语翻译后来都远走高飞，只有郭明义选择了坚守。组装电动轮汽车期间，美国犹格里德公司技术服务部中国区总监，在和郭明义的长期接触中，对郭明义的敬业精神、技术水平和高尚品格非常赞赏，两次热情劝说他到这家美国公司的中国区工作，并承诺给他的报酬至少比鞍钢高六七倍。此时，郭明义却一连说了三个“No”，他说：“我上党校、夜校、进修，都是企业掏的学费，鞍钢培养了我，学完后我去外企工作，这不是我的做人原则。”

就是这样的感恩，就是这样的忠诚，就是秉持这样的做人原则，郭明义在鞍钢一直工作至今。现在的他，工作在一个很危险、很艰苦，但也很重要的岗位上——采场公路管理，他每天凌晨四点就起床，总是抢着最累最脏的活儿干，由他制定出的养路技术标准、考核办法等均属国内领先水平。齐大山铁矿连年名列全国冶金矿山企业电铲、生产汽车效率第一名。

郭明义是全国“五一劳动奖章”获得者。在鞍钢工作的28年中，他在每一个岗位上都尽力做到最好。他以无可辩驳的业绩，诠释了感恩的力量：是感恩，让他能把令很多人头疼的英语，学到和外方人员共同工作的水平；是感恩，让他能起早贪黑、不计报酬地努力工作；是感恩，让他把企业的利益置于首位；是感恩，激发了他的潜能，让他取得了优异的工作业绩；是感恩，让他实现了自己的人生价值，获得了内心的快乐、精神的富有和生命的丰满；是感恩，让今天的我们，看到了一个可敬、可爱的郭明义。

曾经有些人，刚开始不理解他的所作所为，认为他傻，甚至嘲笑他是“神经病”，但是，在对他有了深入的了解后，这些人又被他深深感

动了，有些人甚至自愿加入到了他发起组织的爱心队伍中。

2007年2月，鞍山市中心血站血源告急，情急中他们想到了郭明义。郭明义首先征得矿领导的同意，之后起草了一份无偿献血倡议书，然后一个班组一个班组地进行宣传。3月2日这天，齐大山铁矿100多名职工在郭明义的宣传号召下无偿献血，总献血量达到2万多毫升！郭明义短时间内召集了这么多人来献血，完全超出鞍山市中心血站的预想，原本为血源发愁的血站工作人员，激动得手足无措。像这样较大规模的献血活动，郭明义之后又组织了10多次。

这些年来，郭明义的爱心队伍越来越大，先后组建了鞍山市第一支无偿献血志愿者服务队、第一支红十字志愿者服务队、第一支红十字志愿者急救队、“郭明义爱心联队”。不仅如此，郭明义还是鞍山市第一批遗体眼角膜自愿捐献者。他发起成立的“遗体（器官）捐献志愿者俱乐部”，截止到目前已有200多名矿业职工和社会人士参与，是目前国内参与人数最多的遗体（器官）捐献志愿者俱乐部。郭明义所在的矿山有职工2000多人，而参加各种爱心组织的，竟然超过了1000人，占到了全部职工总数的50%。郭明义在企业中的感召力由此可见一斑。而这，正是一种爱的感召力，一种奉献的感召力，一种感恩的感召力，一种人格的感召力。

我们每个人都渴望爱、呼唤爱，但是，很多人却选择了等待或索取，其结果通常是事与愿违，得到的爱越来越少，痛苦却越来越多。如果我们向郭明义学习，怀着一颗真诚的感恩之心，努力工作、热心待人、诚心帮人，那么，我们何愁工作不出成绩？何愁人生无友？何愁没有快乐？当我们把感恩付诸实践时，人生将超越平凡而变得高尚，生命将超越有限而变得博大。

让我们像郭明义一样，培养自己的感恩之心，在奉献中提升自己的生命价值！

当然，作为企业与企业领导，也要对员工负责，也要对员工感恩，

感恩员工对企业所作的贡献。只有这样互动起来，即员工感恩企业与企业领导，企业与企业领导也感恩员工，这样才能形成一个良性循环，让员工和企业都受益。

阅读本书，将有如下功效：能让员工发自内心地学会感恩；员工将不再抱怨，并学会自我反省；懂得感恩，担当起自己的工作责任；对企业或组织更加忠诚、敬业；能激励员工自动自发充满激情地工作；提高员工的主人翁意识，与企业共同成长；能够有效提升员工的心灵修养和道德水准；能够让企业意识到员工的重要性，从而也对员工报以感恩，让双方形成良性互动……

当我们学会感恩时，我们就会变得更加宽容，不再抱怨社会和其他人，不再斤斤计较和小肚鸡肠；当我们学会感恩时，我们就可以用一种更积极的心态去回报自己的感恩对象；当我们学会感恩时，我们就会带着一颗感恩的心，去帮助那些有困难的人；当我们学会感恩时，我们就会舍弃那些阴暗自私的人性弱点，让心灵变得更加洁净……

感恩就如同阳光一样，能够带给我们温暖与美丽。不管我们在什么职位上，从事什么工作，只要常怀一颗感恩之心，我们就会拥有自信、坚定、善良这些美好的处世品格，我们的生活中，也就因此而有了处处美丽动人的风景。

本书在编写过程中，作者得到了焦金辉、周芳、韩雪姣、郑月玲、郭东华、邱草、唐秀娟、胡芹、郑海龙、崔艳、赵震凤、李彩莉、毕锋、王晓蕾、郑海涛、闫龙、再现荣、郑茂章、单文元、邱素娟、唐洪飞等人的大力支持和帮助，在此向他们深表谢意。没有他们的积极参与，本书是很难面世的。

目 录

★ 第一章	工作需要感恩	1
	懂得感恩的人最受欢迎	2
	感谢自己的职位之恩	5
	忘恩是一种职业癌症	7
	感恩是一种超凡的境界	10
	用感恩唤醒内心的驱动力	15
	用感恩净化浮躁的心灵	17
	改变思维方式,地狱也会变天堂	22
	正确认识工作,你将得到更多	25
	企业最垂青的人,是那些懂得感恩的人	28
★ 第二章	爱岗敬业是感恩	31
	感恩方会珍惜,敬业方能立业	32
	感恩与敬业是做人做事的最高境界	35
	感恩并敬业的员工,才是企业最需要的	37
	感恩与敬业是一个人的成功之道	40
	感恩与敬业让你的能力得到充分施展	43
	感恩让你做起事来更有激情	46
	真诚感恩,从重视细微小事开始	50

★ 第三章	真诚待人是感恩	53
	为什么要感恩你的企业	54
	为什么要感恩你的同事	57
	为什么要感恩你的竞争对手	60
	为什么要感恩你的客户	64
	为什么要感恩你的家人	66
	感他人之恩,责自身之过	69
★ 第四章	担当责任是感恩	71
	漠视责任是对感恩的最大亵渎	72
	履行职责是发自心灵深处的感恩表现	74
	不懂感恩,就会影响责任心	77
	工作不能抱着“差不多就行”的心态	80
	尽职尽责,追求工作“零缺陷”	84
	对工作不负责任的员工是不称职的员工	87
	没有做不好的工作,只有不负责任的员工	90
★ 第五章	远离抱怨是感恩	95
	多一点感恩,少一点抱怨	96
	感恩是治疗抱怨的最佳良药	99
	感恩带来幸运,抱怨招致不幸	102
	不要做“怨妇型”的牢骚员工	104
	与其抱怨他人,不如反省自己	107
	用感恩取代抱怨	109
★ 第六章	立即付诸行动才是感恩	111
	感恩是自动自发的源动力	112
	感恩的人从不会拖延工作	114



感恩需要业绩来体现	117
心怀感恩,每天比别人多做一点	119
用感恩培养积极的思维能力	121
用积极行动来兑现感恩	124
★ 第七章 与企业共同成长是感恩	127
个人的发展离不开企业的发展	128
带着感恩的心与企业同甘共苦	131
把自己当成主人才能成为主人	134
忠于职守,不抛弃帮助过自己的企业	137
懂得感恩的员工,永远都能恪守职业忠诚	139
感恩可以实现双赢的局面	143
★ 第八章 人生因感恩而美丽,事业因感恩而卓越	147
心存感恩才能真正快乐	148
感恩心态让你更优秀	151
感恩可以让平凡者成就卓越	154
感恩挫折,它让成功变得如此美丽	157
感恩是一种精神高度	160
感恩是赢取美好人生的资本	163
学会用感恩的心看待世界	166
人人都应该学会感恩	169

第一章

工作需要感恩



懂得感恩的人最受欢迎

感恩是一种积极的心态，也是一种奋发向上的力量。当你怀着一颗知恩图报之心去与他人相处时，你就会得到所有人的欢迎，在工作中比其他人得到更快的发展和更多的收获。

毕业于美国哈佛大学商学院的苏菲，曾就职于美国西南航空公司。与她相处过的同事都对她的微笑、善良和勤劳留有深刻的印象，几乎每一个和她相处过的人，都成了她的朋友。

于是，有人就向苏菲请教有什么与人相处的秘诀。

苏菲微笑着说：“一切应该归功于我的母亲。在我很小的时候她就教导我，对周围任何人的给予，都应该抱有感恩的心态，而且要永远铭记，要使自己尽快忘记那些不快。”

“我幸运地获得了这份工作，有很多友善的同事，虽然上司对我的要求很严格，但在生活方面对我很照顾。所有的这一切，我都铭记在心，对他们心存感激。”

“我一直带着这种感激的态度去工作，很快就发现，一切都美好起来，一些微不足道的不快也总是能很快过去。我工作得很开心，大家也都很乐意帮助我。”

可以说，所有人都更愿意帮助那些懂得知恩图报的人，领导也更愿意提携那些有感恩心态的下属，因为这样的人更容易相处，对工作更富有热情。

感恩是一种积极的心态，也是一种奋发向上的力量。当你怀着一颗知恩图报之心去与他人相处时，你就会得到所有人的欢迎，在工作中比其他人得到更快的发展和更多的收获。

在微软总部的办公楼里，有位负责卫生的女临时工，在整个办公楼的几百名员工里，她是唯一一个没有高学历的人，也是工作量最大、薪

酬最少的人。但是，她却是整座办公楼里最快乐的人！

每一天，甚至是每一分钟，她都在快乐地工作着。她用微笑对待每一个人，对于别人的要求，只要是她能办到的，哪怕不属于她的工作范畴，她也热情地予以帮助。

热情是可以传染的，很快她的热情也感染了周围的同事，有很多人和她成了好朋友，甚至包括那些公认的严肃、苛刻的人，根本没有人在意她只是个清洁工。她的热情就像一团火焰，点燃了整个办公楼里的员工。

直到有一天，总裁比尔·盖茨也听说了此事，他感到很惊讶，忍不住去问这位清洁女工：“你能告诉我，是什么让你每一天都这么快乐吗？”

“因为我在为世界上最伟大的公司工作！”女清洁工的自豪之情溢于言表，“我没有文凭，因此我非常感激公司能给予我这份工作，让我有不错的收入，这足够供我的女儿读完大学了。而我唯一能回报给公司的，就是尽一切可能把工作做好，一想到这些，我就会感到无比愉快。”

女清洁工的这种感恩心态，深深地打动了比尔·盖茨，他感动地说：“那么你是否愿意成为本公司的一名正式员工呢？微软最需要的就是你这种人。”

“当然，那是我梦寐以求的啊！”女清洁工欣喜地说道。

之后，这名女清洁工充分利用业余时间学习计算机知识，遇到不懂的问题就及时请教，公司里的每一个人都非常愿意帮助她。几个月后，她如愿以偿地成为了微软公司的一名正式员工！

这位女清洁工用自己的感恩之心，对别人不屑一顾的工作充满了热情，赢得了所有人的尊重和欢迎，并以此敲开了微软这个很多人都渴望进入的企业的大门，把自己推向了职业生涯的最高峰，读来令人感慨。

可能不少人会说，我也想对他人示好，可是如果对方是个严谨的、不好打交道的人怎么办？在生活 and 工作中，这的确是一个很常见的问

题。怎样与这样的人交往，以让自己成为受欢迎的对象呢？设计师里克斯的做法，就非常值得我们借鉴。

里克斯是美国奥美广告公司里的一名设计师。一次，因工作需要，公司安排他到德国工作。与美国轻松、自由的工作氛围相比，德国人严谨的工作作风让里克斯显得紧张、严肃并充满紧迫感，这让他感到很不自在。

于是，里克斯向上司发牢骚：“这边真是糟糕透顶，我感到自己像一条生活在死海里的鱼，连气都喘不上来！”他的上司也曾在德国工作多年，因此非常理解里克斯的心情。

“我教你一个方法，非常简单有效，每天反复默念‘我很感激’或者‘谢谢你’，至少50遍，切记，要面带微笑、由衷地默念。”

里克斯抱着试试看想法，刚开始他觉得很很不习惯，要知道“刻意地发自内心”说起来容易做起来难。但是短短几天下来，里克斯惊喜地发现，周围的同事对自己的态度都变得友好了很多，而且自己在说“谢谢你”的时候也越来越自然，因为一个名叫感恩的种子已经在他心里发芽生根。

渐渐地，里克斯发现，原来这边的工作环境并没有自己想的那么糟糕。而且他越来越深刻地体会到，这里的同事非常友善，可以对自己的事业进步助上一臂之力，而这一切，都是感恩的功劳！

“谢谢你！”、“我很感激！”当你发自内心地说出这些话后，感恩的种子已经在你自己和别人的心里种下了，这会让你比任何时候都更受人欢迎。

作为企业的一员，无论你是整个企业的核心人物，还是一个平凡的普通职员，如果你一直抱着对工作、对企业、对他人感恩的心，就会很容易成为一个备受他人欢迎的人，让你更有亲和力和影响力，从而使事业更上一层楼。