



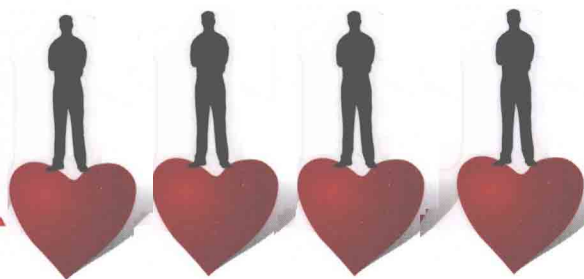
提升职场修养的心灵鸡汤

启发工作智慧的点金之石

# 感恩 成就高度

——《做一个懂得感恩的员工》——

梅州◎编著



感恩是个人精神素质的基本体现

感恩是员工职业精神的灵魂核心



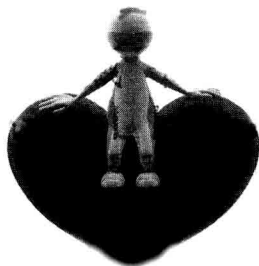
中国经济出版社

CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 感恩 成就高度

——《做一个懂得感恩的员工》——

梅州◎编著



感恩是个人**精神素质**的基本体现  
感恩是员工**职业精神**的灵魂核心



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

·北京·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

感恩成就高度：做一个懂得感恩的员工/梅州编著

北京：中国经济出版社，2011.8

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0900 - 5

I. ①感… II. ①梅… III. ①企业管理 - 职工培训 IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 148087 号

责任编辑 崔清北 方 雷  
责任印制 石星岳  
封面设计 任燕飞

出版发行 中国经济出版社  
印刷者 三河市佳星印装有限公司  
经销者 各地新华书店  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 11.25  
字 数 150 千字  
版 次 2011 年 8 月第 1 版  
印 次 2011 年 8 月第 1 次  
书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0900 - 5/C · 159  
定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037  
本版图书如存在印装质量问题,请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话:010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话:12390)

服务热线:010-68344225 88386794

## 前 言

英国作家萨克雷说：“生活是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”你感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光；你一味地怨天尤人，最终可能一无所有。

感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。感恩是一种态度，感恩是一种情怀，只有凝结感恩的情怀，才能成就事业和生命的高度。

我的手指还能够活动，  
我的大脑还能思维，  
我有终生追求的理想，  
有我爱和爱我的亲人和朋友，  
最重要的是我还有一颗感恩的心……

谁能想到这段豁达而美妙的文字，竟然出自一位在轮椅上生活了 30 余年的高位瘫痪的残疾人？写出这句话的，是当代科学大师霍金。

在常人看来，命运之神对于霍金是再苛刻不过了，颅伽雷病将他永远地固定在轮椅上，但他没有为自己已失去的健康身体而悲伤，他仍然感觉富足。

与霍金相比，有的人身体健康，生活富足，可生活给了他一点小磨难，他就开始怨天尤人。仔细想想，我们身边有多少人每天都在重复着同样的事情：与同事一边议论老板，一边漫不经心地做着老板布置的任务；总是认为自己有“齐天大圣”的本领，却屈尊于小“土地庙”中，对任何工作都看不上眼；每天总是在抱怨生活和命运的不公……

我们是不是能从中发现些许自己的影子呢？没有感恩的心，就会变得只在乎自己的利益得失，而渐渐忘记了我们永远不可能独自取得幸福。如

果周围的人不给予我们爱与支持,我们永远不可能成功;如果整个社会只有冷漠,我们再成功也不会幸福。如果一个人不懂感恩,那他与草木无异,永远也不会感到满足和快乐,而他的人生道路也会越走越窄,很难有长远的发展。

做人要懂得感恩,把工作当做自己终生的事业,激发自己强烈的事业心和责任心,一步一个脚印,想办法解决问题,把每一个细节做到位,从小事做起,以主人翁的精神献身于事业,这才是创业和立业的开始。每天醒来,都要感激有事可做,并且必须尽力去做。这种感恩的心情可以激发我们的潜力,使我们每日工作尽心尽力,并乐在其中。

实际上,很多单位的用人哲学是:会做事不如会做人,会做人不如会感恩。会感恩的人,其为人处世必定是主动积极、乐观进取、敬业乐群的。

当我们学会感恩,我们就能摒弃那些阴暗自私的欲望,使心灵变得澄澈明净;学会感恩,我们就能变得知足惜福,更加珍惜自己身边的一切;学会感恩,我们便能以一种更积极的心态去回报他人、回报社会……感恩不仅是一种心态,更是一种动力,它推动着我们走向成功的金字塔。

前言 / 1

## 第一篇 心怀感恩,品味命运的馈赠

### 第一章 读懂感恩,才能践行感恩

- 第一节 感恩是一种美德,更是一种精神 / 3
- 第二节 感恩是一种心态,更是一种智慧 / 6
- 第三节 感恩,衍生于内心的幸福 / 7
- 第四节 感恩,对有限生命的珍惜 / 9
- 第五节 感恩,将伤害化为丰满人生的营养 / 11

### 第二章 工作不是负担,而是生命的恩典

- 第一节 每份工作都是一座钻石矿 / 14
- 第二节 没有卑微的工作,只有卑微的工作态度 / 16
- 第三节 接受工作的全部,才能享受完整的快乐 / 18
- 第四节 价格老板决定,价值自己创造 / 20
- 第五节 带上感恩的心,驶入职业的快车道 / 22

## 第二篇 感恩成就事业和生命的高度

### 第三章 感恩提升人格魅力

- 第一节 用感恩的态度看待批评 / 27
- 第二节 互惠定律:心怀感恩,投桃报李 / 29
- 第三节 用微笑折射感恩情怀 / 32
- 第四节 感他人之恩,责己身之过 / 34

### 第四章 心怀感恩,成就自我的开始

- 第一节 感恩,拉开人生的精彩帷幕 / 37

- 第二节 懂得感恩是最给力的竞争优势 / 39
- 第三节 感恩的人,具有神奇的气场 / 41
- 第四节 感恩,让工作能量无限释放 / 43
- 第五节 将感恩当准则,实现最大价值 / 45

### 第三篇 感恩于心

#### 第五章 与其抱怨,不如感恩

- 第一节 减去欲望,生命之舟需要轻载 / 51
- 第二节 坦然面对工作中的得失 / 53
- 第三节 化抱怨为抱负,变被动为主动 / 55
- 第四节 与其抱怨,不如改变 / 58
- 第五节 清空自己的坏情绪 / 61
- 第六节 心怀感恩,赢得青睐 / 64

#### 第六章 忠于企业,常怀感恩之心

- 第一节 忠诚是感恩精神下的自觉 / 67
- 第二节 频繁跳槽是对忠诚的最大亵渎 / 69
- 第三节 将个人目标融入团队目标中 / 71
- 第四节 感谢老板,他会为你的忠诚埋单 / 74
- 第五节 把企业的形象当做自己的脸面 / 77
- 第六节 抛弃打工心态,成就主人翁心态 / 78

#### 第七章 感恩在于尽心尽责

- 第一节 感恩才能尽责,负责才能心安 / 80
- 第二节 履行职责是发自内心的感恩表现 / 82
- 第三节 不满足于“尚可”的工作 / 84
- 第四节 勇于担当,做善于补位的员工 / 86
- 第五节 带着一颗感恩的心去实干 / 89

第六节 感恩激发责任,工作没有借口 / 91

**第四篇 感恩于行**

第八章 感恩做人,敬业做事

- 第一节 放弃敬业就是不懂感恩 / 97
- 第二节 用感恩之泉浇灌敬业之花 / 99
- 第三节 精益求精,摒弃“差不多” / 101
- 第四节 精业是敬业的资本 / 103
- 第五节 勇于奉献,将工作做到最好 / 105
- 第六节 永远超越老板的期待 / 107

第九章 感恩,用行动力诠释

- 第一节 没有执行力,感恩就会沦为空谈 / 110
- 第二节 企业需要最优秀的执行者 / 113
- 第三节 心怀感恩,服从命令 / 115
- 第四节 把握现在,绝不拖延 / 117
- 第五节 善于思考,感恩的人主动找方法 / 119
- 第六节 执行重在到位,确保结果完美 / 122

第十章 感恩要用业绩回报

- 第一节 没有业绩,感恩便成为侈谈 / 126
- 第二节 有阳光心态,才有阳光业绩 / 128
- 第三节 勤学苦练,机会属于有实力的人 / 131
- 第四节 结果至上,要功劳不要苦劳 / 134
- 第五节 问题留给自己,结果带给老板 / 136

**第五篇 感恩成就精彩人生**

第十一章 用感恩的心点亮成长的路



- 第一节 懂得感恩的人最受欢迎 / 143
- 第二节 感谢工作:在工作中成长自己 / 146
- 第三节 感谢失败:实力是靠失败堆积起来的 / 149
- 第四节 感谢对手:是他们促使我们不断成长 / 151
- 第五节 对那些折磨你的人,真诚地说声谢谢 / 153
- 第六节 共同发展:感恩创造双赢的局面 / 155

## 第十二章 感恩工作,快乐生活

- 第一节 认真做事,感恩从踏实工作开始 / 158
- 第二节 化感恩为动力,高标准严要求 / 160
- 第三节 活在当下,感恩每一个今天 / 162
- 第四节 时刻保持对工作的激情 / 163
- 第五节 感恩是快乐的源泉,学会享受工作 / 166

## 后 记 / 170



## 第一章 读懂感恩,才能践行感恩

---

### 第一节 感恩是一种美德,更是一种精神

“没有感恩就没有真正的美德。”一位法国思想家如是说。人类在悠久的历史发展进程中传唱着感恩的赞歌。洋溢着浓浓人性气息的感恩,在岁月长河的淘炼下经久不衰。感恩之心被看做人类的基本特征,更是人类永不泯灭的美德。英国的塞缪尔·约翰逊博士有一句名言:“感恩是伟大教养的果实,你不会在粗俗的人们中间发现这种品质。”

感恩应是一个优秀员工必备的品质。一个常存感恩之心的人,更能珍惜工作赐予他的一切;一个懂得感恩的人,更能让人加以信任、获得上司更多的青睐。感恩让员工更容易拥有成功的职场人生。

有个哲人曾说:“受人恩惠不是美德,报恩才是。当他积极投入感恩的工作时,美德就产生了。”在当今这个竞争激烈的年代,拥有一颗感恩的心会让你脱颖而出,会让你受到老板的格外关照。所以,一个拥有感恩之心的人,会比别人多一条通往成功的途径。

史蒂文斯曾经是一名程序员,在一家软件公司干了8年,正当他对工作感觉得心应手时,公司却倒闭了。当时,他的第三个儿子刚刚降生,作为文

夫和父亲,他不得不为生计重新找工作。一个月过去了,他却屡屡碰壁。

后来,一家软件公司招聘程序员,待遇相当不错,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,对两天后的面试也充满信心。然而,面试时考官的问题是关于软件未来发展方向方面的,这点他从来没有考虑过,故遭淘汰。

史蒂文斯觉得这家公司对软件产业的理解令他耳目一新,他深受启发,于是给这家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,但通过应聘使我大长见识,获益匪浅。感谢你们为之付出的劳动,谢谢!”这封信后来被转到总裁手中。3个月后,这家公司出现职位空缺,史蒂文斯收到了录用通知书。

这家公司就是美国微软公司。十几年后,凭着出色的业绩,史蒂文斯成了微软公司的副总裁。

史蒂文斯能够获得微软的青睐与他拥有一颗感恩的心是分不开的,微软之所以录用他,是被他的一颗清澈透明的感恩之心打动了。感恩不仅仅是一个人的品质,它更是一种能力,一条获取能量与成功的途径。

感恩不是简单的报恩,它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界。

在工作中,懂得感恩的人更受欢迎。因为懂得感恩,他对自己与他人和社会的关系就有着较为成熟的认识,就能正确地处理问题。在感恩的氛围中,他能平心静气地面对工作中的各种挑战;在感恩的氛围中,他会认真、务实地做好每件细小的事情;在感恩的氛围中,他能做到严于律己、宽以待人;在感恩的氛围中,他能正视错误,对他人提供关照与帮助。一个懂得感恩的人,会珍惜周遭的一切,善待别人,在工作中也一定会努力不懈,时时想着维护公司的利益,成为一个最佳的雇员或职业伙伴。试想,这样的员工,老板怎么会不喜欢?

在2011年的2月15日的《新华网·春运特辑》上有这样一则人物通讯:

蔡娟是北京西站一名普通的售票员,2009年9月,她因身患卵巢癌住院治疗,直到2010年2月出院。修养一段时间后,身体初步复原的她便主动要求返回一线工作岗位。

2011年春运如期而至,身体一直没有彻底恢复的蔡娟也接到了医院的通知,要求她进行第三次化疗。但此时春运已近在咫尺,她深知春运期间会增加临时售票窗口,造成人员的紧张,于是毫不犹豫地选择了留守在工作岗位。春运期间,虽然蔡娟的身体有种种不适,但她还是以极大的毅力完成了长达19天的春运工作,一天未休。在春运客流最高峰时,她甚至要连续工作16个小时以上,但是她毫无怨言。蔡娟说:“我是抱着感恩的心回到工作岗位上的,因为这次生病带给我太多感动。”

日常工作中,蔡娟从未因身体原因要求别人多照顾她,甚至比以前更热情、更认真,大家都说她比生病之前更精神、更有激情。

蔡娟用自己的实际行动诠释了对工作和生活的感恩,在平凡的工作岗位上,用自己的敬业精神续写着暖人的篇章。

对公司、对事业抱有感恩之心的人,会认为勤奋工作是一种幸福,努力工作是对职务最好的回报,也是对自己、对别人最好的交代。在感恩的心态下,他们最终将成就事业和生命的辉煌。

生活像是一片布满荆棘的田野,要闯出一条阳光大道,就应当心怀感恩,在工作中比别人更加勤奋,在生活中比别人更热心。用感恩铺设的职业之路常青,用感恩搭建的职业大厦牢不可摧。感恩不仅是做人之本,更是一个人为自己赢得美好未来的依凭。

感恩因爱而生,又孕育着希望。是爱让我们感受到慰藉和温暖,从而心生感恩,而学会感恩的我们又自觉地将自己的爱融入自己的工作、生活中,传递给身边的每一个人。它是一种多赢的工作智慧,不仅使人具备良好的心态,还能唤醒人内在的驱动力,是一个人取得事业成功必不可少的品质。所以,感恩是一种美德,也是一种精神。

## 第二节 感恩是一种心态,更是一种智慧

在2010年的温哥华冬奥会上,短道速滑女子500米比赛备受瞩目,赛前被看好的中国选手王濛没有让人们失望,以43秒048的成绩夺得中国在本届冬奥会上第二枚金牌,王濛也成为中国冬奥会历史上第一位成功卫冕的冠军。带着这一荣誉,夺得金牌后的王濛迅速滑向自己的教练李琰,向其做出下跪磕头的动作,表达了自己激动的心情和对恩师的感激。

中华民族是一个讲究感恩的民族,王濛这一拜,是一个王者内心的感恩情绪的最直接表达;是一个运动员功成名就之后的感动、感激最直观的体现。这一永恒的“感恩之美”在一夜间迅速传遍神州大地,无数人为之深深感动。

只有知恩,才会感恩。知恩感恩,是一种积极的生活态度,也是对命运的一种美好的回应。

假如你对工作心存感激,那你的生活就是天堂;假如你一直抱怨工作,你的生活就是地狱。因为你的生活当中,有大部分的时间是和工作联系在一起的,对工作的态度正确与否决定了工作绩效的好坏,也决定了生活的质量。

在当今这个竞争激烈的年代,拥有一颗感恩之心,会让你受到机遇之神的格外关照。

在日本,明治保险公司的推销员原一平被誉为“推销之神”,他把自己的成就归功于“三恩”,即社恩、佛恩和客恩。

日本的公司又叫社,原一平认为自己的成功首先是源于“社”的辛苦栽培,没有“社”就没有今日的他,董事长的知遇之恩更是让他铭感五内。他十分尊敬“社”,这便是原一平所说的“社恩”。其次,他特别感谢启蒙恩师吉田

胜逞法师和伊藤道海法师,他非常感谢两位老师为他指点迷津,这便是“佛恩”。此外,他对参加保险的客户以及合作的同事心存感激。平日里,他除了将所有收入的10%留作己用之外,其余全部馈赠给公司与客户,以报答他们的帮助与支持,这便是“客恩”。

因为心怀感恩,他在工作中比别人更加辛勤,给客户无微不至的服务,为自己、为公司赢得了良好的声誉和业绩,最终走向了“推销之神”的辉煌顶峰。

古人云:“滴水之恩,当涌泉相报。”作为一名员工,面对周围的人,老板、同事等等,我们应该感受到这些人对自己的关心、照顾和提供的帮助。对于竭尽全力帮助过我们的企业、老板应该心存感激,是他们给我们一个生存和发展的平台。我们要用实际行动感谢公司和领导,为企业带来利润。读懂感恩,践行感恩,是我们在工作中实现自我价值、创造社会价值的力量源泉。

感恩和成功是近亲。时常怀有感恩之心,你会变得更加谦和、可敬且高尚。以感恩的心态来对待工作,工作就成了我们一种自动自发的行为,有了这样一种可贵的职业精神,在任何时候都不难获得成功。

### 第三节 感恩,衍生于内心的幸福

很多人才貌双全,事业有成,拥有让人羡慕的家境和学历,但他们并不快乐。他们往往感到被时间催老,甚至逐渐淡忘了生活的意义。

其实,幸福是一种感觉,虽然有外在的因素影响,但更多地取决于自己的内心。在我们身边,总是有那么一些人始终沉溺在灰色的心态中,对一切事物都感到不满。心存感恩的人,则会朝气蓬勃,豁达睿智,好运常在,远离烦恼。怀着一颗感恩的心面对身边的人和物,我们才能感受到真正的

幸福。

李洁毕业于哈佛大学商学院，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。有人不解，问李洁有什么和人相处的秘诀。

李洁微笑着说：“一切应该归功于我的父亲。在我很小的时候他就教导我，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，对他们心存感恩。

我一直带着这种感恩的态度去工作。我深切体会到，感恩也是一种幸福，它能让一切都美好起来，一些微不足道的不快也会很快过去。我总是工作得很顺利，大家都很高兴帮助我。”

幸福其实很简单，只是来自于内心深处的感恩，因为感恩，所以知足，懂得知足，人才能豁达。

凡是读过弘一大师传记的人，都不会忘记他是怎样珍惜和满足的神情面对盘中餐，那不过是最普通的萝卜和白菜，他却用筷子小心地夹起放在嘴里，似在享用山珍海味。正像夏丐尊先生所说：“在他，什么都好，旧毛巾好、草鞋好、走路好、萝卜好、白菜好、草席好……”令人难以想象的是，这位备受敬仰的人物，原本生长在“黄金白玉非为贵”的富豪之家。

其实，拥有感恩的心才是快乐的秘诀。像弘一大师，对生活拥有一颗感恩之心，即使物质生活再贫穷，也可以拥有很多的快乐。

一个常怀感恩之心的人，一定是个幸福的人。如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便能体会到人生的快乐和价值。拥有一颗感恩的心，就更懂得珍惜生命，热爱生活，即使遇上再大的困难，也能够克服。

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风



顺,种种失败、无奈都需要我们勇敢地面对,当挫折、失败来临时,是一味地埋怨生活,从此变得消沉、萎靡不振,还是对生活满怀感恩,跌倒了再爬起来?

“天地生人,有一人应有一人之业;人生在世,生一日当尽一日之勤。”要知道,我们从工作中获得的一切,能享受到的一切,并不是理所应当的,都与公司的发展、领导的支持、同事的配合、家人的关怀密不可分。所以我们要具备一颗感恩的心,充满真情地去工作、去学习,把温暖传递给那些帮助过自己的人。

如果我们时时能用感恩的心来看这个世界,就会发现,树上小鸟的轻唱,太阳的光明与热,路旁花朵的芬芳,都令人心旷神怡。

感恩犹如心灵的泉水,源源不断,滋润心田;它让生命充满生机,洋溢朝气;它来自我们的心灵,不假外求,近在咫尺,只在你我一念之间。

### 第四节 感恩,对有限生命的珍惜

常怀感恩之心,我们便会更加感激那些有恩于我们却不求回报的每一个人,正是因为他们的存在,我们才有了今天的幸福和喜悦。常怀感恩之心,便会以给予别人更多的帮助和鼓励为最大的快乐,便能对落难或者绝处求生的人们伸出援助之手,而且不求回报。常怀感恩之心,对别人、对环境就会少一分挑剔,而多一分欣赏。

人的一生中将遇到许许多多值得回忆和留恋的人,包括亲人、爱人、同学、朋友、老师等等。这些人都曾给过我们关爱,给过我们帮助,他们是我们终生感激的人。

穷人区里的一位小学老师要求学生画下最让他们感激的东西。她心想,能使这些穷人家的小孩心生感激的事物多半会是餐桌上的烤火鸡或其