

塑造企业感恩文化培训经典读本

感恩型员工自我成长密码
送给员工最温暖的心灵礼物
培养员工感恩精神，营造企业和谐氛围

带着感恩的心去工作

做一个懂得
感恩的员工

黄晓林◎编著

感恩是一种温暖的情感，是一种处世的智慧。它让人们用豁达的态度面对生活，用坦然乐观的心态接受工作。一个懂得感恩的员工，能始终保持一种追求阳光人生的精神状态，拥有一份乐观的人生哲学，从而全神贯注地融入工作，不断追求卓越！

To Work with
Gratitude



中华工商联合出版社

马云 我心里充满了感恩和运气，首先感谢的是中国经济的发展，互联网的发展，还要感谢我的同事没日没夜的努力工作。

阿里巴巴集团主席和首席执行官

王石 企业家要有一颗感恩的心。

深圳万科企业股份有限公司创始人

陈光标 财富是水，是身外之物。如果有一杯水可以一个人喝，有一桶水可以存放在家里，要是有一条河就该与大家分享。

江苏黄埔再生资源利用有限公司董事长

严介和 小成要感恩朋友，大成要感恩敌人。

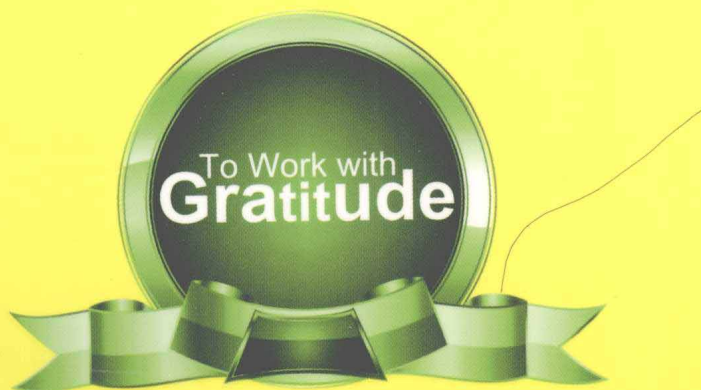
太平洋建设集团董事局主席

汪海 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。

双星集团董事长兼党委书记

吴炯声 无论什么人，在工作中都应该怀有一颗感恩之心，只有这样才能做好企业，才能更多地回馈社会。

深圳市西湖企业发展总公司总经理、
党委书记

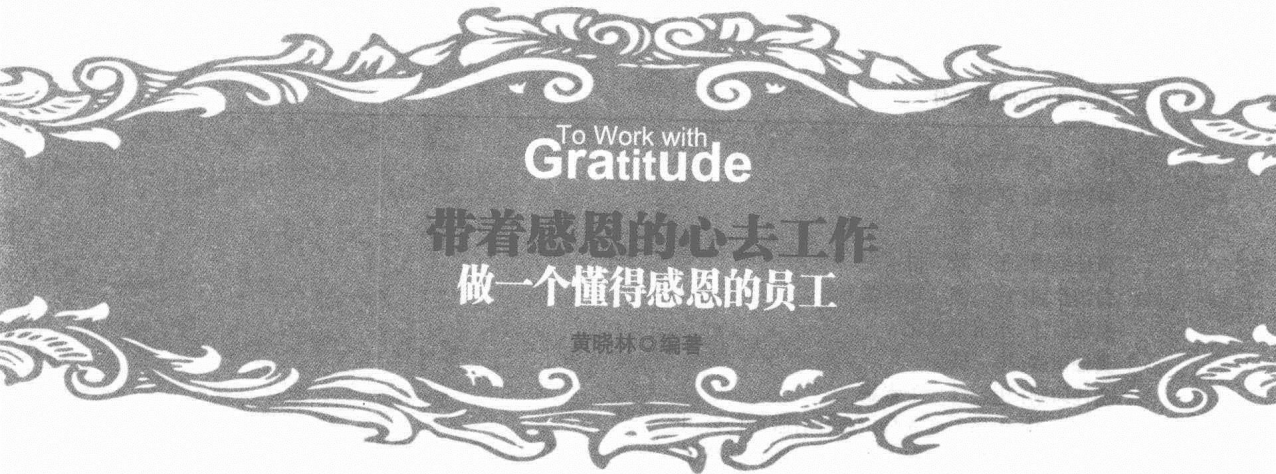


上架建议：经管·员工培训

ISBN 978-7-80249-886-0



定价：29.80元



To Work with
Gratitude

带着感恩的心去工作
做一个懂得感恩的员工

黄晓林◎编著

图书在版编目 (CIP) 数据

带着感恩的心去工作 / 黄
晓林编著. —北京: 中华工商联合出版社, 2011.7
ISBN 978-7-80249-886-0

I. ①带… II. ①黄… III. ①企业-职工-修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 112124 号

带着感恩的心去工作

作 者: 黄晓林

特约策划: 郑春蕾

策划编辑: 卢 俊

责任编辑: 张 澈 付 生

营销企划: 卢 俊 郑春蕾

装帧设计: 水玉银文化

责任审读: 李 征

责任印制: 迈致红 王素娟

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司 北京东方智库文化传播有限公司

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

版 次: 2011 年 9 月第 1 版

印 次: 2011 年 9 月第 1 次印刷

开 本: 730mm × 960mm 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 14.5

书 号: ISBN 978-7-80249-886-0

定 价: 29.80 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813 010-62239845

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座

19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915



受到金融危机的影响，很多企业都倒闭了，广东一家房地产企业也面临全面停业。但在一片关门声中，该企业位于一个小镇的分店仍在艰难地维持经营。这家门店顾客鲜至，生意萧条，一些员工几个月都没领到工资了，可是他们仍坚持每日在岗在位。是什么力量让他们这样坚持？有位员工笑着说：“是希望公司能好起来的信念吧。其实公司也教会我们不少东西，我们公司有个理念，就是‘对人感恩’。我想我们应该用感恩的心去对待事情，包括公司。感恩是我们坚持下去的理由。”

“感恩是我们坚持下去的理由”，朴实而真诚的话语，让我们看到一群心怀感恩的员工执著的信念。因为感恩，他们主动工作，即使企业面临困境也没有自顾离开；因为感恩，他们“无薪”工作，即使几个月没有收入也毫无怨言。

现实中，能做到这样的员工越来越少了。一项调查表明，目前中国企业面临的最大问题之一，就是许多员工不懂感恩、缺乏感恩心态。这种情况不仅影响了企业的快速发展，而且影响了员工自身的提升和进步。



员工不知感恩，成了很多企业家的一块心病！

感恩在职场中的缺失，让人们渐渐麻木、冷漠地对待工作，而忘记了工作的美好。实际上，无论你选择的工作是高薪体面，还是普通烦琐；无论你的工作环境是优雅舒适，还是恶劣艰苦，都应当保持一颗感恩的心，都应当保持对工作的热爱。

因为，感恩是一种温暖的情感，是一种处世的智慧。它让人们用豁达的态度面对生活，用坦然乐观的心态接受工作。一个懂得感恩的员工是幸福的，他能始终保持一种追求阳光人生的精神状态，拥有一份乐观的人生哲学，将更多的精力投放到工作中；一个懂得感恩的员工是幸运的，因为他能拥有专注谨慎的态度，能全神贯注地融入工作中，追求卓越！

做一名懂得感恩的员工，我们会因懂得感恩、主动工作而心安理得、感到快乐。做一名懂得感恩的员工，我们会因能够在工作中实现自我、提升价值而得到满足。一颗感恩的心，就是一粒和谐的种子，一旦它被种在员工的心里，就会逐渐成长，并不断激发出个人的实力与潜能。

做一名懂得感恩的员工，我们会将工作当做自己的终身事业，激发起强烈的事业心和责任心。做一名懂得感恩的员工，我们会将每项工作都做到尽善尽美，培养卓越的能力和才华。一颗感恩的心，就是一份强大的自驱力，一旦它被员工所拥有，就会督促个人的成长，并不断推动事业和生活走向巅峰！

所以，让我们保持一颗感恩的心，用感恩、积极的态度去面对自己的工作，这样，才会感受到工作不是负担，而是所能获得的最珍贵的礼物；让我们保持一颗感恩的心，以充满真情的状态去投身工作，这样才会感受到，工作中的一切磨砺都不是灾难，而是日后最宝贵的财富！

相信，当你变成了一名懂得感恩的员工，你就能拥有感恩工作、勤奋努力的态度，就会以快乐的心境应对工作中的种种曲折和冲突，从而铺就顺畅的职场人生之路。



第一章

感恩，成就生命和事业的高度

带着一颗感恩的心，品味命运的馈赠 / / 002

秉持感恩之心：知恩、感恩、报恩 / / 005

感恩唤醒巨大的内驱力 / / 008

感激曾经受到的伤害，你将愈加可敬 / / 010

心怀感恩乃造就员工卓越之本 / / 013

第二章

没有卑微的工作，只有漠视感恩的心灵

工作不是负担，而是生命的礼物 / / 018

专注于脚下的土地，每份工作都是一处钻石矿 / / 021

为价值工作，而不只是为薪水 / / 024

心存感恩，知足惜福：珍爱自己的工作 / / 028

多问我能提供什么，而非我能得到什么 / / 030

热爱自己的工作，感恩的人工作会更用心 / / 033

第三章

感恩让你担起责任，而不是选择借口

感恩—负责—感恩：可复制的良性循环 / / 038



- 感恩意味着担当，带着一颗感恩的心去实干 / / 041
- 感恩的人才会真正懂得负起责任的意义 / / 043
- 用责任哲学代替借口习惯，为自己设立无借口月 / / 046
- 担当责任，平凡的工作也蕴藏着成长的契机 / / 048

第四章

感恩做人，敬业做事

- 感恩是最理想的做人哲学，敬业是最完美的工作态度 / / 052
- 用感恩之泉浇灌敬业之花 / / 055
- 感恩是敬业之源 / / 058
- 不以位卑而消沉，不以责小而松懈，不以薪少而放任 / / 059
- 培养专业精神：成为行业的专家 / / 063
- 敬业就是：全心全意，尽职尽责 / / 065

第五章

感恩的磁场效应

——懂得感恩的人最容易成功

- 感恩是美德，也是一种攻略 / / 070
- 感恩让工作能量无限释放 / / 072
- 感恩提升竞争力 / / 075
- 懂得感恩之人，永远受公司垂青 / / 077
- 感恩的吸引力法则 / / 080
- 学会感恩，好工作自然来 / / 082

第六章

感恩提升执行能力，用行动落实感恩

- 没有执行力，感恩就会沦为空谈 / / 086
- 企业需要最优秀的执行者 / / 090
- 学会感恩，服从工作 / / 093
- 绝不拖延，穿上你的行动鞋 / / 096

积极思考，感恩的人为自己找方法 / / 098

执行重在到位，确保结果完美 / / 101

有感恩，才更有执行力 / / 104

第七章

抱怨不如感恩，体会工作中的成长快乐

没有完美的世界，只有完美的心态 / / 108

用感恩的心来面对困难与挫折 / / 110

变被动为主动，化抱怨为抱负 / / 113

坦然面对得失，正确对待工作中的委屈 / / 116

驱除心中抱怨的“恶魔” / / 119

向巴菲特学习，保持快乐的工作激情 / / 122

感恩是快乐的源泉，学会享受工作 / / 124

第八章

主动源于感恩，以自动自发去实践感恩

感恩是自动自发工作的动力 / / 130

让借口止于感恩，主动解决问题 / / 133

主动补位，做好企业需要的事 / / 135

强化危机意识，告别“无所谓”文化 / / 138

为自己工作，不要只做“分内事” / / 141

践行感恩，做到老板在与不在一个样 / / 144

第九章

感恩常怀于心，以感恩精神提升业绩

用业绩来体现感恩 / / 148

有阳光心态，才能有阳光业绩 / / 150

勤学苦练，提升自己的知识和技能 / / 153

结果才是硬道理，要功劳不要苦劳 / / 156

把问题留给自己，把结果带给老板 / / 159



拥抱感恩心情，收获阳光业绩 / / 162

第十章

感恩精神铸就忠诚，与企业共同成长

忠诚是感恩精神下的归属感自觉 / / 166

心怀感恩，视团队的目标为自己的目标 / / 169

感激老板的知遇之恩 / / 172

公司就是自己的家，把企业的形象当做自己的脸面 / / 174

频繁跳槽，伤害自己更深 / / 177

抛弃打工心态，培养主人翁精神 / / 180

第十一章

感恩改善人际关系，做最出色的“搭档”

做“大猪”和“小猪”都要懂得感恩 / / 184

敬重折磨你的人 / / 187

感恩，从尊重开始 / / 190

学会向批评鞠个躬 / / 193

关照别人等于关照自己 / / 196

用你的微笑为他人带去祝福 / / 199

感他人之恩，责己身之过 / / 203

第十二章

带着一颗感恩的心来工作，感恩成就灿烂人生

拥有一颗感恩的心，你就能时时触摸幸福 / / 208

感恩创造双赢的局面 / / 210

感恩让你成为自己的人力资源主管 / / 213

让感恩成为动力，视卓越为使命 / / 216

感恩做人，努力工作：打造永不贬值的金饭碗 / / 219

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns, rendered in a light gray color, framing the central text area.

To Work with Gratitude

第一章

感恩，成就生命和事业的高度

带着一颗感恩的心，品味命运的馈赠

杯子里只有半杯水了，一个人看见会说：“唉，只有半杯水了。”而另一个则说：“啊，还有半杯水呢！”这就是对待事物的不同心态。前者是抱怨而悲观的，而后者是感恩而乐观的。我们应该养成积极的心态，确信天黑透了，就能够看见星星，而不是去抱怨没有太阳。

在我们的生活和工作中，为什么有人觉得自己活得很累，不停地抱怨，而有的人觉得很轻松？为什么有的人觉得这个世界很丑恶，而有的人觉得这个世界很美好？可以说，这一切的一切都源自心态的不同。

“是荒漠很好啊，因为有一天我会让它变成绿洲的”、“是小职员很好啊，因为我还有向上升职的空间”、“被老板批评很好啊，因为他仍旧关注我的成长”——抱着这样的感恩心态，会将一切都视作命运给予的馈赠，是得之不易的礼物，帮助我们排除各种抱怨和懒惰心理的引诱和干扰，让我们更坚定地向着心中的目标前进。

意是说，我们新加坡不像埃及有金字塔，不像中国有长城，不像日本有富士山，不像夏威夷有十几米高的海浪。我们除了一年四季直射的阳光，什么名胜古迹都没有，要发展旅游事业，实在是巧妇难为无米之炊。

李光耀看过报告，非常气愤。据说，他在报告上批了这么一行字：你想让上帝给我们多少东西？阳光，阳光就够了！

后来，新加坡利用那一年四季直射的阳光种花植草，在很短的时间里，发展成为世界上著名的“花园城市”，旅游胜地。

与旅游局的消极眼光形成鲜明对照的是，李光耀总理对新加坡拥有的一切心存感激。即使是一缕阳光，那也是大自然的恩赐，新加坡正是抓住了阳光，做大了阳光产业，从而发展成为“亚洲四小龙”之一。一个国家如此，一个员工也应如此，一定要心怀感恩：对自己的生活充满感激，对自己所拥有的一切充满感激。

我们身边总是充斥着抱怨的声音。怀着抱怨态度的人对所有的事物极尽埋怨和挑剔：工作时间太长，午休时间太短，上司太啰唆，假期太短，福利太差，甚至是无关紧要的事也让他们怨气连天。

心怀感恩，生活里才会少一些怨恨和烦恼。其实，只要我们愿意扭转思维方向，就会发现我们生活的地方不是地狱，而可能是天堂。

下面，让我们再来看一个发人深省的故事。

有一个法国人，他独自生活在法国东南部一块荒凉的土地上。这里没有人烟，草木稀疏，一片死气沉沉的景象。但这个法国人并没有对此感到绝望，相反，他发现这里的土地可以种植一些生命力强的树木，只是以前从来没有人想过要种罢了。

了解到这样的情况后，他感到非常兴奋。在他眼中，这片土地是大自然对他的一份馈赠。因为，这里将有一片美丽的绿洲，并且是他创造的绿洲。一想到这一点，他就感到内心充满喜悦。于是，这个法

国人给自己定了一项快乐的任务——每天都出去种树。

无论天气如何，无论多么艰辛，年复一年，他就这样不辞辛劳，一棵棵地播种。尽管刚开始时，树苗因为扎根不稳而常常被风刮倒，但他仍一次次将树苗扶稳，再种进去。渐渐的，他种的树开始越长越高，越长越繁茂。

又是几年过去了，树变成了森林，不仅保住了土壤里的水分，而且其他的植物也能够生长了，鸟儿们可以在这儿筑巢，流淌的小溪从这里穿过，这儿终于成了他心中那构想的最美丽的绿洲。

临终前，他用自己的辛勤劳作，完全改变整个地区的自然环境。许多人都搬到这里，幸福地生活在这片土地上。

这位法国人是一个拥有感恩之心的人，是一个真正懂得欣赏生活、品味生命的恩泽与命运馈赠的人。他懂得生存中艰辛与快乐的转换，懂得心灵中不幸与幸福的变迁。他用自己的行动，将一片荒无人烟的土地，变成了最美丽的绿洲。

无疑，他是幸福的。他内心装着对大自然的感恩，装着对这片土地的美丽期盼，装着对世界的一份爱。而他辛勤的劳作，全部都用于无私地回馈生命的厚爱，他眼里“令自己快乐”的工作，可能简单而普通，却可以为他带来价值感和幸福感。

拥有感恩之心的人，每天努力工作，为自己也为他人播种希望、培育幸福。他们心神安详，充实快乐，他们拥有希望。看起来再悲惨的命运，也因他们的这种心态而产生神奇的变化。

带着一颗感恩的心，我们就能够明确感受到自己的生活、工作环境要比想象中美好，能够明确感觉到周围的人带给自己更多的是优待，能够明确感觉到自己的工作具有更大的价值和意义，最终，在工作中发现无穷的乐趣。

体会命运带给我们的幸福与和谐，品味生活中每项工作的意义，相信，当你能够持续地以一颗微笑和感恩的心来面对这个世界的时候，你

就会为自己的存在感到幸福和自豪，会为自己的工作感到骄傲和欣喜，即使你的生活现状再艰辛，你的工作再卑微，都会让你感受到。

秉持感恩之心：知恩、感恩、报恩

“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”，这就是感恩的定义。按照这个描述，我们可以根据强烈程度不同的心理感受，将感恩分成三个境界，即知恩、感恩、报恩。

“知恩”是第一重境界，是对感恩的最初认知。一个人在接受他人帮助、受惠于他人后应该感受到他人的真切之情、关爱之心，感受到人间自有真情在。这种发自肺腑的感受，就是知恩。

1964年，谭铁牛出生在湖南省茶陵县一个并不富裕的乡村。贫困的现实使他从小就明白了这样的道理：几把锄头挖不出一个富裕生活，一根扁担挑不出一个现代化的农村。出路在于掌握知识，依靠科学。谭铁牛性格坚韧执著，他发愤刻苦学习。在煤油灯下推导数学公式，半山坡上记忆英语单词，黄牛背上背语文课文。1978年谭铁牛中考入学成绩全县第一，本以为可以如愿地上高中，但家里贫困的现状无情地将他的愿望打碎。县政府和茶陵一中得知此情况后，破例减免了他的学杂费，同时给予最高助学金，让他顺利完成了高中学习。谭铁牛牢记这段经历：“没有家乡人民的支持，便没有我的今天。祖国和人民恩重如山，乡村学子终生不忘！”

后来谭铁牛考入西安交通大学，并于1985年获得教育部资助，获得了到世界著名的伦敦大学帝国理工学院求学深造的机会。在经历了几年的异国求学后，已身为海外高级人才的谭铁牛毅然辞去高薪职位，带着妻子回到祖国，回到了家乡。



有感恩之心的人，不会忘记曾经得到过的帮助，会经常用这种甘露来滋润自己的心田。别人是送人玫瑰手留余香，而作为接受玫瑰者更应该受人恩惠心存感激，用善良的心去感受世上的光明和温暖，对曾经的一切恩泽，即使不会时时想起，但也从来不应忘记。

“感恩”是第二重境界。只有当人的内心被深深打动时，才会在内心油然而升起一种深深的感激之情。学会感恩，是为了擦亮蒙尘的心灵而不致麻木，学会感恩，是为了将无以为报的点滴付出永铭于心。感恩比知恩来得要深，是对世事产生的一种美好感情，是一次对心灵的洗礼。感恩是内心流过一阵暖流，是在心里立下的一个誓言。

2008年5月13日早晨，在地震发生十余小时后，一位满脸是血的北川男孩从废墟中被救出。就在武警官兵准备把他转移到安全地带时，他艰难地举起还能动弹的右手，虚弱而又标准地向8位抬着他的解放军战士敬礼。这个只有3岁的孩子名叫朗铮，是北川县曲山幼儿园的小朋友。

这个瞬间被记者拍下，照片公布后，一个3岁小男孩敬礼的动作打动了全国各族人民的心。23日，温家宝总理专程到医院看望了小朗铮，称赞他“坚强、勇敢”。

“感恩”是一件很容易的事情，是连一个三岁的孩子都能做的事情，却有许多人很不容易做到这点。他们内心中似乎总有一种忧虑，认为别人小小地提醒了自己或帮助了自己，就会变成沉重的人情债。当这样的善意发生时，他们宁可告诉自己，这不过是一个小小的帮助，没有别人我一样可以做得好。殊不知，当无意中表露这样的心迹时，他们已经向失败的方向发展了。

“报恩”是第三重境界，也是感恩的最高境界。一个受惠于他人的人，要用自己的语言和行动去回报那些有恩于他的人。

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，他感到疲惫万分，饥饿难挨，而业务推进很不顺利，以至于他有些绝望。这时，他十分饥饿，于是敲开一扇门，希望主人能给他一杯水。开门的是一位美丽的年轻女子，她却给了他一杯浓浓的热牛奶，令男孩感激万分。许多年后，男孩成了一位著名的外科大夫。曾给他恩惠的女子，因为病情严重，当地的大夫都束手无策，便被转到了这位著名外科大夫所在的医院。外科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，温情地给过他帮助的女子，当年正是那杯热奶使他又鼓足了信心，完成了学业。那位女子心想这次费用一定很贵，当她鼓起勇气看时却惊喜地发现，手术费单上有一行字：手术费——一杯牛奶。

“滴水之恩，当涌泉相报”、“衔环结草，感恩报德”之类的古训从小就印在大家的脑海中，这也是中华民族的传统美德，从未被遗忘。只有常怀感恩之心，常行报恩之举，才会变得豁达淡定，宽容慈善，坚毅从容，才能用知足常乐心态去面对事业和人生，去战胜困难和挫折。

每个人在一生之中，没有一刻的生存可以离开他人的劳动，在衣食住行的每个环节里，都凝结着他人的劳动成果。既然如此，就要心存感恩，只有这样，人生才会充满爱，社会才会更和谐，世界才会更美好。而一个能够感恩的人，他的人生必定是充实而富足的。

在具体的工作过程中，该如何报恩呢？一个受惠于企业、受惠于老板的员工要用行动感谢公司和领导，为企业带来利润。脏活、累活都不逃避，有钱、无钱都不计较，工作的巨大动力是出于对企业的感恩。感恩已经不再只是语言或者自己的内心独白，报恩就是将感恩化为实实在在的行动。

作为一个企业员工，对周围的人，老板、同事……我们应该感受到这些人对你的关心、照顾和提供的一些帮助。人非草木，孰能无情，孰能熟视无睹。对于竭尽全力帮助过我们的企业、老板应该充满着感动，