

心怀感恩

诚信做人，责任工作

XINHUAI GANEN
CHENGXIN ZUOREN ZEREN GONGZUO

迟冰媛◎编著



无数成功人士的心灵感悟

心怀感恩：诚信做人，誉满天下；责任工作，辉煌人生。

新 华 出 版 社

心怀感恩

诚信做人，责任工作

XINHUAI GANEN
CHENGXIN ZUOREN ZEREN GONGZUO

迟冰媛◎编著

无数成功人士的心灵感悟

心怀感恩：诚信做人，誉满天下；责任工作，辉煌人生。

新 华 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

心怀感恩:诚信做人,责任工作/迟冰媛编著. — 北京:新华出版社, 2015. 1
ISBN 978-7-5166-1398-6

I. ①心… II. ①迟… III. ①职业道德—通俗读物 IV. ①B822.9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 303124 号

心怀感恩:诚信做人,责任工作

作 者:迟冰媛

出 版 人:张百新

责任编辑:朱思明

封面设计:国风设计

出版发行:新华出版社

地 址:北京石景山区京原路 8 号

邮 编:100040

网 址:<http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销:新华书店

购书热线:010—63077122

中国新闻书店购书热线:010—63072012

照 排:北京中工干教文化交流中心

印 刷:北京柯蓝博泰印务有限公司

成品尺寸:170mm×240mm 1/16

印 张:14.5

字 数:191 千字

版 次:2015 年 3 月第一版

印 次:2015 年 3 月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-5166-1398-6

定 价:36.00 元

图书如有印装问题,请与出版社联系调换。



前言

Preface

“饮水思源不忘本，诚信责任为感恩”。鲜花感恩雨露，因为雨露滋润它成长；苍鹰感恩长空，因为长空让它飞翔；高山感恩大地，因为大地让它高耸。当我们踏入职场，踏入企业大门的那一刻起，我们心中就应该怀有感恩之情，只有心怀感恩，我们才能够赢得企业的尊重与支持，只有心怀感恩我们才能手握职场的“金钥匙”，开启通往成功的两扇大门——诚信与责任。也唯有诚信做人，责任工作才能诉说我们这些职场人心中的感恩之情。

诚信在人生中，在职场交际过程中起着至关重要的作用，是我们在职场中走向成功必须开启的第一扇大门。人无信不立。就是今天市场经济时代，诚信仍然是生活的信条，是立身之根本。这种传统思想一直延续了几千年，迄今仍然有其精华在社会上运行，成为社会的潜意识形态，无形中约束着人们的言行。一旦我们越过了诚信的底线，最终只会自食其果。

诚信到任何时代绝对不会落伍，而且有待提高和推崇。作为一名职场人，恪守诚信同样是我们在职场中赖以生存的基础。而想要加固诚信的“防线”需要我们拥有一颗懂得感恩的心。感恩就像诚信背后的一股无形力量，始终支撑着我们的诚信屹立不倒。当我们因为利益即将欺骗同事时，对同事信任的感恩让我们悬崖勒马；当我们由于诱惑即将背叛企业时，对企业无私给予我们机会的感恩让我们迷途知返；当我们急功近利想靠出卖朋友寻找“捷径”时，对友谊的感恩让我们浪子回头。因为感恩，所以诚信；因为诚信，所有人都感受到了我们心怀感恩。

责任是我们在职场中通往成功的第二扇大门。任何一个身处社会中

的人，其身上都有着无法推卸的责任。父母有养育子女的责任，老师有教书育人的责任，医生有救死扶伤的责任。对于我们职场人来说，工作就是我们的责任。只有选择责任工作，我们才能全身心投入到工作中去，将工作越做越好。也只有选择责任工作，我们才能够在工作中发现真正的乐趣，创造属于我们自己的价值。

责任贯穿着我们整个工作的始末，在工作中时时有责任，事事有责任。只有将责任始终铭记于心，在工作中的每一个细节都做到认真负责，我们才能真正说：“我做到了责任工作。”而实现责任工作的关键就是对工作、对企业怀有一颗感恩之心。当我们感恩工作带给我们实现价值的途径时，我们定会对它饱含高度责任心；当我们感恩企业提供给我们施展的平台时，我们必会以认真负责的态度不辜负企业对我们的良苦用心；当我们感恩这“每天八小时”给予我们宝贵经验和阅历时，我们同样会对这“八小时”履行自己的责任。因为感恩，所以负责；因为负责，我们也同样谱写了职场动人的感恩篇章。

让感恩与诚信水乳交融，让感恩与责任碰撞火花。当我们学会了感恩，我们就拥有了诚信的力量源泉，拥有了责任的坚固防线。当我们以诚做人，责任工作，我们也就实现了对感恩的完美诠释。



目 录

Contents

第一章 心怀感恩,对拥有的一切衷心地说一声谢谢

我们的痛苦不是生活中诸多的问题带来的,而是我们对生活的看法而产生的。当我们心怀感恩,对所拥有的一切说声谢谢时,我们就能够从曾经绞尽脑汁想要得到却难以企及的东西里得以“自拔”,将目光重新聚集在那些我们所拥有的美好和欢乐上,完成自我救赎。

1. 感恩是做人的根本 / 2
2. 心怀感恩,衷心感谢自己拥有的一切 / 5
3. 感谢企业,成为企业的骨干和精英 / 7
4. 感谢工作,对工作投入百分之百的热情 / 10
5. 感谢老板,没有任何借口地服从 / 13
6. 感谢同事,与同事共同进步 / 16
7. 感谢客户,为客户提供最好的服务 / 19

第二章 因为感恩,所以诚信

我们努力实践对朋友的诺言,因为我们感恩朋友给予的友谊与信任;我们工作中诚信做事,因为我们感恩工作为我们提供了开创未来的机会;我们在企业中以诚待人,因为我们感恩同事一次又一次的“雪中送炭”。因为拥有感恩的心,我们在谎言的面前永不妥协。

1. 心怀感恩的人,不会欺骗任何人 / 24
2. 懂得感恩的人,也懂得信任的价值 / 27

3. 感恩的心以不诚为耻 / 30
4. 诚实守信才是职场最大的资本 / 33
5. 对人诚信，人不欺我 / 36
6. 对事诚信，无事不成 / 39
7. 永远以诚实坦荡的心处世为人 / 42

第三章 言出必行，做一个值得信赖的职场人

人与人之间的合作是现代职场中不可缺少的部分，每一个职场人都希望自己能够拥有众多的合作伙伴，而这首先需要我们做一个值得他人信赖的人。如果说共赢是合作的前提，信任就是合作的基础。“君子一言，驷马难追”，做一个言出必行的职场君子，赢得他人的信赖，也赢得自己的职场未来。

1. 言必行，行必果，信任来自言出必行 / 46
2. 说到就要做到，君子一诺胜千金 / 49
3. 心口同一，口是心非的人没有人会相信 / 52
4. 越诚信的人越能获得信任 / 56
5. 再小的事情也要信守承诺 / 59
6. 谨慎许诺，轻诺必然寡信 / 62
7. 学会许诺的策略，别让承诺成为空头支票 / 65
8. 擦亮职场诚信“名片”，做一个值得信任的人 / 67

第四章 以诚为本，绕开职场浅滩

从古代的“曾子杀猪”“一诺千金”，到现代的“信义兄弟”，诚信的故事历来为人们所传颂。而在如今的职场中，诚信不仅仅是一个职场人的自身行为规范和准则，更是我们得以走向事业顶点的法宝，它能够帮助我们绕开职场中那些令事业“搁浅”的“浅滩”，让我们在职场的海洋中胜利到达成功的彼岸。

1. 以诚待人，别人也会以诚待你 / 72

2. 实践诚信,积累你的“信用额度”/ 75
3. 破除谎言的“围城”,说谎容易圆谎难/ 79
4. 巧诈不如拙诚,骗得芝麻会丢掉西瓜/ 83
5. 以诚为本,职场“小人”难近身/ 87
6. 用诚信光芒照亮职场暗礁/ 90
7. 不随意跳槽,严格履行对企业的承诺/ 92

第五章 做事先做人,“贱卖”诚信得不偿失

诚信是一条不可触碰的底线,因为它的另一端是无尽的深渊。谎言就像肥皂泡,看起来五彩斑斓,然而当它破碎之时却只能引得一声叹息。“贱卖”诚信可能会为我们换来一时的金钱、利益、荣誉,但当水落石出之时,我们自以为得到的这一切终将是一场“海市蜃楼”,而我们的人格却为此刻上了“骗子”的烙印。

1. 诚信禁不起挥霍/ 98
2. 诚信是你的无形资产,花掉容易积累难/ 100
3. 慎用诚信换“钱途”/ 104
4. 目光长远,勿为小利丢诚信/ 107
5. 诚信是推销自己最好的广告/ 110
6. 打造诚信口碑,财富不请自来/ 113
7. 坚守诚信,绝不透支自己的职场“信用卡”/ 117

第六章 将感恩融入责任,让责任伴随一生

因为感恩父母的养育,于是让他们颐养天年成为了我们的责任;因为感恩血浓于水的亲情,于是维护家庭和睦成为了我们的责任;因为感恩他人向我们伸出的援手,于是回馈他人的帮助成为了我们的责任。当感恩遇到责任,两者必将碰撞出耀眼的火花。将感恩融入到责任,责任也终会伴随我们一生。

1. 责任是至高无上的职业品质/ 122

2. 人可以不伟大,但不能没有责任心 / 125
3. 责任心是“1”,能力只是后面的“0” / 127
4. 把感恩融入行动,让责任伴随一生 / 130
5. 带着责任心去工作,你就是稀缺人才 / 133
6. 丢掉责任心,你将“一文不值” / 136
7. 敢于承担责任,绝不推卸责任 / 139

第七章 对工作负责就是对自己负责

是工作承载着我们的梦想,是工作给予了我们更好生活的机会,是工作让我们得以在人生路上大放异彩。不管是幸福的家庭,还是显赫的地位,不管是充足的财富,还是甜蜜的爱情,这一切在很大程度上都要通过工作这座“桥梁”来实现。只有我们对工作负责,认真搭建这座“桥梁”,才能够在不远的将来通过它让我们的种种期望变成现实。我们永远是在为自己工作!

1. 记住,你永远在为自己做事 / 144
2. 你的工作就是你的责任 / 147
3. 糊弄工作就是糊弄自己的人生 / 150
4. 1%的不负责带来 100%的失败 / 153
5. 工作无小事,永远保持最强的责任心 / 156
6. 对工作负责是体现你“价值”的前提 / 160
7. 失去责任心就失去了成长的机会 / 164

第八章 修炼你的责任感,让负责成为习惯

古人云:责有攸归,义无旁贷。我们在职场中的所有履历都必须排在勇于负责的精神之后。我们每一个职场人都应该不断修炼自己的责任感,做事要有责任心,对人要有负责任的态度。对企业负责也对自己负责,从对待身边的每一件小事开始,从对待身边的每一个人开始,让责任成为我们的习惯,让人性的光辉照亮我们的职场之路。

1. 用做大事的责任心做好小事 / 170
2. 多问问自己“我做得好不好” / 174
3. 犯错没有什么,推卸责任才最愚蠢 / 177
4. 做“问题终结者”,让问题到自己为止 / 180
5. 责任在细节处彰显 / 183
6. 在责任和借口之间,选择责任 / 186
7. 对过程负责就是对结果负责 / 190

第九章 恪尽职守,回馈企业知遇之恩

大树用如期而至的果实回馈着大地母亲的馈赠,黄鹂用一声声悦耳的鸣叫回馈天空的恩泽,鱼儿用一次次充满活力的跳跃回馈着河流的慷慨。而作为一名职场人,我们理应用恪尽职守来回馈企业的知遇之恩。企业用知遇之恩表达了它对我们的信任与支持,我们理应用恪尽职守来诠释一颗感恩企业的心。

1. 你的企业给了你创造未来的机会 / 196
2. 对工作负责就是对岗位最好的珍惜 / 202
3. 为企业排忧解难,回报企业 / 206
4. 认真负责就是对“感恩”最好的诠释 / 211
5. 对责任的坚守是对企业最大的忠诚 / 215

附 录

- 网络经典励志语录 / 219

第一章

心怀感恩,对拥有的一切衷心地说一句谢谢

我们的痛苦不是生活中诸多的问题带来的,而是我们对生活的看法而产生的。当我们心怀感恩,对所拥有的一切说声谢谢时,我们就能够从曾经绞尽脑汁想要得到却难以企及的东西里得以“自拔”,将目光重新聚集在那些我们所拥有的美好和欢乐上,完成自我救赎。





1

感恩是做人的根本

身处职场中的我们日夜兼程地向所谓的“成功”奔赴，却往往对身边最重要的东西视而不见。你有多久没有好好看看这蓝蓝的天，闻一闻这芳香的花香，听一听那鸟儿的鸣唱？是不是由于一路风风雨雨，而忘了天边的彩虹？是不是由于行色匆匆的脚步，而无视了沿路的景色？作为职场人，我们都需扪心自问，除了一颗疲乏的心，麻痹的心，我们还有一颗感恩的心吗？

不要由于生命过于沉重，而疏忽了感恩的心！感恩是我们做人的根本，是一切成功的前提，只有学会了感恩，我们才能够在生命的旅途上，在奔赴前程的道路上披荆斩棘，到达心中的彼岸。

感恩是一种人格品质，是一种人生态度，是一种道德修养。它能够带给我们的远远比我们想到的更多，更宝贵。

人生一世，不如意的事十有八九，如果我们遇到不如意的事，成天惴惴不安，那生活就索然无味了。相反，如果我们拥有一颗感恩的心，善于发现事物的美好一面，感受平凡中的美丽，那我们就会以坦荡的心境、开朗的胸怀来应对生活中的酸甜苦辣，让原本平淡乏味的生活焕发出迷人的色彩。我们就会感受到生活中的友爱、幸福和快乐。因此，感恩首先给我们带来的就是快乐。

俗话说：“滴水之恩，涌泉相报；衔环结草，以报恩德。”这是中华民族的优秀传统美德。一个知恩图报的人，一个懂得感恩的人，他的心是真诚

的,品质是善良的,道德是高尚的。感恩,是我们处之泰然时的一种善举;是我们风调雨顺时的一种回报;是我们安居乐业时的一种洋溢;是我们刻骨铭心时的一种良心感知。苍天赋予了我们一颗感恩的心,生活中只要我们懂得感恩,人与人之间就会充满友善,世界就会更加灿烂,生活中就会拥有更多温馨。所以,感恩之心还能让我们获得更加良好的人际关系。

此外,拥有一颗感恩之心还能够让我们拥有更强的责任感。现实生活中,不求上进、不孝敬老人、损人利己,比比皆是。如果我们懂得感恩,就不会做出违背自己良心的事情,就不会有那么多的悲剧发生,我们每一个人也就不会有那么多的烦恼和痛苦;懂得感恩心中就会充满对他人的责任感,就不会为了追求物质的丰富,让自己的精神越发空虚。

如果说上面这些“空话”还是不能让你确信感恩之心的力量,那么就让下面这个故事给你最好的答案吧。



一个下着雪的黄昏,失业快两个月的他,在找工作未果的情况下,沮丧地从郊区往家赶。为省下一元的票钱,他舍不得坐车,打算步行四站地,去坐通往自己家的公交车。

在路过一个偏僻的街道时,他看到有个中年女子,站在一辆轿车旁发呆。看到这名无助的女子,一向热心的他走过去问:“您好,是不是车坏了?需要我帮忙吗?”

当时,路旁没有别的行人和车辆,虽然他是好心去帮忙,但那女子警惕地看他一眼后,就打开车门躲进驾驶室。然后摇开玻璃,说道:“我的车坏了,附近没有修车的。而我家又在外地,不知道该怎么办。”

他听后,笑着说:“您算是遇对人了。我是一位汽车修理工,我帮您这个忙。这样吧,我帮您修车时,您坐在车里,不用下来。等我修改好了就告诉您。”他担心中年女人怀疑他是坏人,就替她解围。中年女人答应了。

虽然饿了一天,但这工作对他来说是小菜一碟,车只是出了

一点小故障，很快他就修好了车。中年女人连声向他道谢，并拿出一沓钱，从车窗户里递给他：“这钱是我给您的报酬，请收下。”

他委婉地拒绝了，说道：“您的车没多大毛病，我只是举手之劳，不收您的钱。要是您实在想感谢我，就像我一样去帮助别人吧。”说完，他就大步离开了。

中年女人开着车，来到市内一家快要打烊的饭馆，值班的女服务员热情地接待了她。中年女人吃完饭要结账时，惊讶地发现招待自己的女服务员，原来是一个孕妇。一时之间，她心里涌起一股奇异的感觉。于是，她结账后，把 200 美元放到女服务员手中，告诉对方这是给她的小费。

女服务员连声道谢。那晚女服务员回家后，丈夫对她说仍然没找到工作时，女服务员拿出 200 美元，高兴地说：“亲爱的，不要难过，今天有个客人给了我 200 美元的小费。够我们对付一段时间的。”

当她抬头看到丈夫一身的油污时，奇怪地问：“你没去工作，身上哪来这么多油？”

“哦，今天有位素不相识的女士，车坏了，我帮她修了修。”他轻描淡写地说。



我们每个人都不是孤立存在的，每天要和形形色色的人打交道，接受周围人的关心和帮扶。对那些有恩于你的人，也许你不能立刻回报他们，甚至一辈子也没有机会回报他们。因此，最直接、最有效的做法就是力所能及地帮助周围那些需要帮助的人。或许有一天，被你帮助过的这个人在某个时刻也会怀着同样的心去帮助他人，这就是“感恩”的力量——感恩是一种心与心的传递，它让我们每个人的内心都紧紧相连，形成一个同心圆，将人性的温暖紧紧包裹其中。

国以人为本，人以德为本，德以善为本。作为人，不管你是富有还是

贫困,也不管你地位是高是低,心存感恩是我们每一个人不可推卸的责任,同时也是做人最根本的道德标准。现实生活是一面镜子,你笑,它也笑;你哭,它也哭。只有我们用一颗感恩的心去生活,才能让我们的生活充满阳光,为我们的职场撑起一片蓝天。



2

心怀感恩,衷心感谢自己拥有的一切

我们中的很多人之所以生活在痛苦之中,并非经历了多少痛苦,而是因为不懂得感恩自己所拥有的。我们永远向着更高的目标追求,永远觉得自己的所得与付出不成“正比”,永远觉得自己的生活还不够符合心中那个“完美”的憧憬,于是我们才陷入了痛苦。学会感恩,只有心怀感恩才能让我们看到自己已经得到了许多,让我们感谢自己所拥有的一切,这是化解这种痛苦的唯一“良药”。

可能有的人会对此表示怀疑,认为自己仍然“一无所有”,但是事实并非如此。

首先,你现在能够阅读这本书中的内容,这就足以让你感恩。要知道,全世界现在仍有将近八亿人没有获得这种能力,对于他们来说,获得知识的重要桥梁仍然关闭着,这让他们失去了奔赴更好生活的最佳途径。也许你對自己能够获得教育的机会不以为然,然而它却为你搭建了让你不断成长的平台,让你有充分的机会发挥自己的潜力,难道你不值得为此而感恩吗?

其次,你还能够在职场中拼搏,证明你还足够健康。一个健康的身体永远是我们生活下去的前提,如果你认为这并不值得感恩,那么就去医院

的重症监护室看一看那些仍在死亡边缘挣扎的人们，你一定会为自己的健康而庆幸。再想想那些生来就存在缺憾的人们，在镜子前审视自己健全的四肢，端正的五官，难道你不值得为此感恩吗？

最后，我相信你在看着这本书的时候，头上一定有足够遮风挡雨的屋顶，很可能还坐在舒适的座椅或沙发上，身边也许还有一杯芳香四溢的咖啡或几款喜爱的小食，这些都足以证明你的生活得到了最基本的满足，甚至可以说是十分富足。相比于那些无家可归的人，那些因为得不到基本粮食供给而只能等死的贫困地区的人，难道你不该为此而感恩吗？

其实仔细想想，有太多太多的理由值得我们去感恩生活，感恩它带给我们的一切，哪怕是挫折和痛苦，因为它们也为我们更好地成长贡献了一份力量。



力克·胡哲(Nick Vujicic)，1982年12月4日生于澳大利亚，一生下来就没有双臂和双腿，只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚指头的小“脚”，这种罕见的现象医学上取名“海豹肢症”。

最苦难的是他的整个童年，他不仅要挑战学习，还要与自卑和孤独做斗争。同学们也不友善，开始的时候他们都嘲笑他或者故意避开他，在他们眼里他就像个怪物。但他并没有抱怨上天的不公，而是怀着一颗感恩的心迎接着他所拥有的一切。这让他能够保持自信、乐观和进取精神，让他渐渐赢得了同学的尊重，大家都会给他“力克爱所有人”这样的评语，也渐渐获得了足够的尊重。后来，他被全校学生票选为小学的学生会主席。出于同样的原因，高中时，他又当上了学生会副主席。

但更不可思议的是，如今，他不但生活能自理，而且还能骑马、打鼓、游泳、踢足球、跳水和冲浪。靠着非凡的毅力，他获得了会计和财务策划双学士学位，并创办了“没有四肢的人生”(Life Limbs)国际公益组织和演讲公司。年仅30岁的他曾在全

球 40 多个国家和地区举办了 1500 余次演讲,介绍自己的成功经历,接触逾百万人,每年接到超过 3 万份演讲邀约,激励和启发人们用一颗感恩的心去拥抱你所得的一切,活出人生的精彩,影响近 12 亿人,赢得了全世界的尊重。



一个没有四肢的人尚且能够感恩生活带给他的一切,并凭借着这种感恩之心最终到达了成功的终点,这是否让我们这些相比于他已经拥有了太多的人汗颜,我们又有什么理由不去感恩生活给予我们的一切呢?

人生的意义在于发挥最大的潜能,把自己最美的东西呈现给世界。我们不仅仅要感恩生活给予我们的美好,更要感恩生活带给我们的苦难。活着,就要面对挫折。挫折是挑战,更是机遇。失败是学习与思考的机会,也是接受培训的机会。因此,永远不要认为生活给予你的太少,生活的意义不在于你多富有,而在于用感恩的心去投入和体会你所处的生活阶段、你拥有的工作,以无愧于你生命中的每一天。



3

感谢企业,成为企业的骨干和精英

作为炎黄子孙,我们有着深厚的感恩文化传统,从“滴水之恩,涌泉相报”,到“街坊结草,以谢恩泽”,深深地滋养着一代又一代的华夏儿女。而作为一名职场人,我们每天有至少三分之一的时间都身在企业岗位之上,因此企业就好像我们的第二个家,我们更应当将这种感恩的雨露慷慨地洒向我们的企业。

公司是我们幸福生存的家园,我们每个人在为公司奉献着青春和智

7 >