

成功 从感恩开始

献给每一个追求成功的人

于反◎编著

感恩的人才懂得付出，感恩的人才能感受到温暖和幸福

感恩，是一种能力；是一种获取能量的途径；是实现成功人生最无价的宝贵财富；是一种处世哲学；是人生中的大智慧

懂得感恩的人，是一个重情重义的人
懂得感恩的人，是一个内心富有的人

人，应该具有感恩的美德，时时心存感恩。成功，从感恩开始……

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

成功 从感恩开始

于 反◎编著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

成功,从感恩开始/于反编著. —北京:中国铁道出版社,2012.8

ISBN 978-7-113-14677-1

I. ①成… II. ①于… III. ①成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 099094 号

书 名: 成功,从感恩开始
作 者: 于反 编著

责任编辑: 靳 岭 电话: 010-51873457 电子信箱: wnx31@sohu.com
编辑助理: 王佳琦
封面设计: 王 岩
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 三河兴达印务有限公司
版 次: 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
开 本: 700 mm×1 000 mm 1/16 印张: 11 字数: 165 千
书 号: ISBN 978-7-113-14677-1
定 价: 22.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

前言

preface

爱因斯坦说过：“每天我都要无数次地提醒自己，我的内心和外在的生活，都是建立在其他人劳动的基础上的。我必须竭尽全力，像我曾经得到的和正在得到的那样，做出同样的贡献。”是的，爱因斯坦之所以如此成功，并得到世人的尊敬和崇拜，就是因为他怀有一颗感恩的心。实际上，感恩是一种珍贵的财富，当我们以感恩的心回赠给他人的时候，我们得到的就会更多。感恩和成功是紧密相连的，懂得感恩，离成功就越近；如果成功了，就更应该懂得感恩。

拥有感恩的美德是成功的必备条件。也许，每个人都有爱与被爱的权利，但每个人不一定都懂得感恩。只有把爱播撒到每一个角落，超出狭隘的范围和空间，你才会拥有一颗包容一切的感恩之心。感恩是一种美，感恩是一种德。一个人只有懂得了感恩，才能真正地做到诚实、善良，才能真正做到为国尽忠，对父母尽孝，对他人行善……法国思想家卢梭曾说过：“没有感恩就没有真正的美德。”缺乏感恩，一切美德都将成为无源之水、无本之木。而丧失美德的人，又何谈成功呢？

感恩是一种生存境界，是一种生活的必需。因为，感恩不只是一种对于生命馈赠的欣喜，感恩也不只是一种对于这一馈赠所给予的言辞的回答；感恩乃是用我们赤子般纯洁无瑕的心，去领受那付出背后的艰辛、期冀、关爱和温情。感恩是茫茫天地间宇宙大爱的传承，感

恩是宇宙洪荒中生命与生命相联系的见证。而缺乏了这种生存境界的人，兴许只能如行尸走肉般，对生活没有任何感应和激情。

感恩还是一种心态，这种积极的心态也是成功的关键因素。怀着一颗感恩的心，是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化为一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一粒和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，而是一种责任、自立、自尊和追求阳光人生的精神境界。

怀有一颗感恩的心，就是幸福生活之源，是走向成功的开始。感恩首先要从回报身边的人开始。永怀感恩的心，通过换位思考，更加理解身边每一个人的良苦用心，更加领悟到生活和工作中所遇到的种种磨难所带来的收获。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，看到自己的差距，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。

成功是大多数人的追求，但是很多人追求了很久甚至一生，想尽了一切办法还是没有实现，这是为什么呢？原因是他们忽略了什么才是能够取得成功的关键，能够成功的源头是怀有一颗感恩的心。

成功并不仅仅在于财富、权力和容貌，更是取决于你对待人和事物的一种态度。如果你想做一个成功的人，那就感恩和善待身边的人吧！著名学者季羡林说过：“好人就是想到别人的时候比想到自己的时候稍微多一点。”

如果我们能够怀着一颗感恩之心面对生活，即使处在最困难的环境中，我们也能看到沙漠中的绿洲，从而怀着更加美好的希望去面对未来。感恩之心也是一粒美好的种子，假如我们不仅懂得收获，还懂得适时播种，那么就能给他人带来爱和希望，并因此挽救他们或改变他们的情感世界。因此，感恩是我们人生成长的第一步。

当我们学会感恩，我们就能变得知足和惜福，更加珍惜自己身边的一切；学会感恩，我们就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，它能推动我们走向成功。

目录

contents

第一章 成功是花,感恩是土

人生,从感恩开始/2

没有感恩,成功就是镜中花/8

感恩之心静如止水/13

快乐,是感恩的果实/19

第二章 感恩是天使,抱怨是魔鬼

放下抱怨,选择改变/24

感恩是抱怨的良药/29

抱怨带来抱怨,感恩带来机遇/34

感人之恩,责己之过/38

第三章 感恩是现在时,不是将来时

感恩,是一种精神和坚决的执行/44

感恩,从善待身边的人做起/50

感恩,也是一种珍惜/54

感恩,勿以善小而不为/55

第四章 感恩对手,一览众山小

越强劲的对手,越值得感恩/62

感恩折磨自己的人/67

感恩,让对手成为朋友/72

第五章 感恩社会,亲善大使就是你

感恩——立足社会的根/78

用感恩的心演好每一个角色/83

在细节中体现感恩的心/85

• 第六章 感恩企业,做不可替代的员工

懂得感恩,你就是企业的主人/92

感恩誓言:企业利益至上/96

有感恩心,才有进取心/101

企业把机会留给感恩者/105

第七章 感恩工作,充实快乐每一天

想要最好的工作,先做感恩的功课/112

感恩,就要勇于承担责任/117

额外的工作,就是额外的机遇/121

老板不重视你,是因为你不懂得感恩/125

工作业绩是最好的感恩/130

第八章 感恩困境,以光明的心迎接光明

感恩挫折,是它带来了机会/136

感恩压力,是它带来了动力/141

感恩失败,是它带来了勇气/145

就算跌到谷底,你也可以再爬上去/149

第九章 超越感恩,卓越人生三步曲

感恩是一种无上的智慧/152

心怀感恩,日行一善/157

让感恩成为一种生活方式/162

后记 《感恩的心》,感动常在

第一章



成功是花，感恩是土

人生,从感恩开始

如果人生是一朵怒放的鲜花,那么感恩就是深沉的沃土,鲜花之所以娇艳是因为吸收了沃土的养分。

常想十分之二的如意

在一个“与成功者对话”的论坛上,一位听众请教台上的企业家:“你觉得一个人成功的秘诀是什么?”企业家没有讲什么大道理,而是告诉在座的各位:“保持一颗感恩的心。只要你对人、对事、对物保持一颗感恩的心,你一定会成功。”这段话赢得了阵阵掌声。

轮椅上的伟人——霍金,这位杰出的科学大师被世人所推崇,不仅仅因为他是智慧的英雄,更因为他还是一位人生的斗士。霍金是一个懂得感恩生活,并且对生活积极乐观的人。

霍金从小就拥有对自然科学的强烈兴趣,在他还没有患病的时候,就意识到肯定有一套能够解释宇宙万物的理论,并陶醉于其中。在他21岁得知自己患上了不治之症时,他也曾经消沉过,极度绝望的他做了一个梦。在梦里,他梦见自己努力去帮助一些人们。医生预测他最多能活两年,但两年之后他还活着,情况并没有想象中的糟糕。他想到了以前和自己同病房的一个男孩,那个可怜的男孩第二天就死去了。

霍金突然醒悟了，他觉得自己是幸运的，因为他起码还活着，不应该就这样放弃。

患病后的霍金勇敢地接受了现实，继续自己的研究。霍金在个人传记中谈到，他并不认为疾病对他有多大影响，他每天都陶醉在自己的研究世界之中，努力忘掉自己的疾病。同时，他努力证明自己能够像普通人一样生活。他希望别人不要用异样的眼光来看待他。

在一次学术报告结束之际，一位年轻的女记者跃上讲坛问：“霍金先生，卢伽雷病已将你永远地固定在轮椅上，你不认为命运让你失去太多了吗？”

这个突兀又尖锐的问题让报告厅内顿时陷入了一片静谧中，鸦雀无声的气氛让人不禁想埋怨这个女记者的鲁莽。

然而，霍金的脸庞却始终充满恬静的微笑，他用还能活动的手指，艰难地叩击键盘，于是，随着合成器发出标准的伦敦音，宽大的投影屏上缓慢然而醒目地显示出一段文字：“我的手指还能活动，

我的大脑还能思维，

我有终生追求的理想，

有我爱和爱我的人和朋友，

对了，最重要的是我还有感恩的心……”

瞬间，台下掌声雷动。人们纷纷涌向台前，簇拥这位非凡的科学巨匠，向他表示由衷的敬意。人们深受感动的，并不是因为他曾经的苦难，而是他直面苦难时的坚定、乐观和勇气。“最重要的是我拥有一颗感恩的心”，这是多么铿锵有力的一句话。这句简单而隽永的人生哲理蕴含着多么深刻的人生课题。

伟大的霍金，只有能微弱活动的手指和一双会说话的眼睛，但他凭着坚强的毅力做出了惊人的成就。想想看，如果没有计算机，他怎么去表达他的思想，还能将他的智慧发挥出来吗？没有发达的医学，他仅仅能轻微活动的手指如何总能动弹？没有强大的亲情支持，他又如何能坚持下去？成功的喜悦，胜利的光环，常常会让人忘乎所以，但是我们永远不应该忘记那些帮助过自己的任何人和事。所幸，霍金不愧是一

个伟人,更是一位感恩之人。

与霍金相比,有的人什么也不缺,四肢健全,物质丰裕,可生活给了他一点磨难,就开始怨天尤人了。这样的人没有感恩之心,只能与成功失之交臂。

黎巴嫩作家纪伯伦说:“除了通过黑夜的道路之外,人们无法达到黎明。”逆境是到达理想境界的通途,是攀登者的手杖,是通向成功的基石。

有爱就有感恩,会感恩就有动力,有动力就有可能成功。正如一位名人曾经说过的:“如果成功是一座桥梁,那么爱和感恩是这座桥梁最重要的两个桥墩;如果成功是一座城堡,那么爱和感恩便是这座城堡最硕大的两个基石。”当我们同时具有了感恩和爱这两大武器时,相信我们将战无不胜。

人生如花开花谢,潮涨潮落,有得便有失,有苦也有乐。常言道,人生不如意之事十常有八九。倘若心为物役,患得患失,就只会被悲观、绝望窒息心智。人生的路途注定如负重登山,举步维艰。

境由心生,问题本身不是问题,如何对待它才是最大的问题。解决问题的最好办法就是用心去感恩,只有这样才能让人保持冷静,让人一步步走向成功。

想成功,先感恩

成功学家安东尼说:“成功的第一步就是先存有一颗感恩之心,试试对自己的现状心存感激,同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感激之情。如果你接受了别人的恩惠,不管是礼物、忠告或帮助,而你能回报的话,就应该抽出时间,向对方表达谢意。”

松下幸之助称得上是现代史上最成功的实业家之一,在日本,他被尊为“经营之神”;在西方社会,他的照片登上美国《时代》周刊封面,跻身世界企业管理天才行列。

20世纪30年代中期,为了振奋员工的“松下精神”,松下幸之助专门制作了公司的“社歌”,还制定了“松下七精神”:产业报国、光明

正大、协和一致、努力向上、谦虚礼貌、顺应时势、感恩报效。为了使众多事业部都能贯彻松下幸之助的经营理念，松下集团在每年年初都会进行一次由松下幸之助参加并做训示的“经营方针发表会”。在每个场所，实行“朝礼”制度，背诵公司“七精神”，最后还要宣誓：“作为一个产业者，绝不违背自己的本身”，下班前的几分钟，员工还要对照公司的“七大精神”检查一天的言行。这种“朝礼”制度，已被日本许多企业所采用。

松下认为，当员工有 100 人时，我必须站在员工的最前面，身先士卒，发号施令；当员工增至 1 000 人时，我必须站在员工的中间，恳求员工鼎力相助；当员工达到 1 万人时，我只要站在员工的后面，心存感激即可；当员工达到 5 万至 10 万人时，除了心存感激还不够，还必须双手合十，以虔诚之心来领导他们。

松下先生一向有“企业的最大财产是人”的信念，并正因为员工是财产，所以不可以随便裁减，从另一个角度讲，松下先生的“企业的最大财产就是人”的理念正是源于他那种“万事拜托”的感恩心态。

“领袖的责任之一便是感谢。”那些当选的领导人，总是要抽出一些时间去答谢曾经支持和帮助过他们的人和组织，如果不这样，他便不可能得到持续的乃至更多的支持。过河拆桥的人是注定走不了多远的。

企业犹如一个大家庭，它的兴衰荣辱与其中每个成员都有着十分密切的关系。企业成功了，固然有领导者和管理者功劳，但也有普通员工的汗水和心血。作为一名优秀的领导者和企业家，必须具有对员工的感恩心理，真心感激自己的员工，没有他们，就没有自己的成功。

一位人力资源专家曾说，感恩因为其特性，最容易妨碍个人成功的三种精神特性是孤立、自大和傲慢。孤立的人割断了自己与重要资源的联系，本来这些是别人可以提供的；自大的人不断摧毁别人的良好愿望和支持；傲慢的人则增加别人的敌意和反感。通过培养感恩之心，我们就可以避开这三种威胁。这无疑说明，一个懂得感恩的人更容易在

工作中取得成就,更容易取得事业上的成功。

艾青在他的诗中写到:“为什么我的眼里常含着泪水?因为我对这片土地爱得深沉。”艾青是一个会爱的人,因为他用泪水表达了对祖国深沉的爱,正是因为有爱在背后支撑着他,他才成为一个伟大的诗人,一个受人敬仰的人。一个学会感恩的人才能获得真正意义上的成功,如果一个人只是沉醉在个人的世界里,即使在某一方面获得了成功,取得了很大的进步,但是如果他没有感恩之心,那也不是真正的成功。

懂感恩,机遇多

1981年,23岁的牛根生准备结婚了,但却被钱束缚了手脚。

这一天,牛根生供职的牛奶厂厂长孙有亮把他叫了过去:“小牛啊,听说你要办喜事,那得买好多东西呢,有什么困难就直接跟我打招呼。”

不料,在牛根生看来,厂长不过是卖一个人情而已,知道自己不会向他借才佯说借钱的。

不过嘴硬可以过瘾,但没钱却是愁人得很。思来想去,实在没辙了。牛根生只好拨通了孙厂长的电话,但还是一副坦率的语气说:“厂长,我对你有看法,认为你借钱是假的……”

听后,孙厂长笑了笑,只说了一句话:“你现在过来拿吧!”挂了电话,孙厂长就早早地来到厂房门口的屋檐下等着——为的是不伤及牛根生的自尊心。

很快,牛根生就赶过来了。刚一照面,孙有亮就赶紧从裤子兜里摸出一个银行存折塞给了他:“小牛,你拿去吧,什么时候有钱了再给我存上就行了。”

之前,牛根生从来没见过银行存折,自然也就不知道上面会有多少钱,犹豫了一下,他就壮胆问了一句:“厂长,是50块钱吗?”

“500块!”

顿时,牛根生的心头一热,几乎就要流下泪来。也是,当时牛根生月工资不过是20块钱,现在突然拿到了500块,怎能不激动和

感动？

出于对孙厂长的感恩之心，牛根生从此更加努力地工作了，常常一干就是十多个小时，即便是不给奖金、不发加班费也照样任劳任怨地干着。

就这样，久而久之，牛根生就得到了长足的进步与发展，从而成为孙厂长手里的一张“王牌”——不管是遇到什么样的难题或者是碰到什么样“打”不下来的“山头”，一个电话就把牛根生派了过去。事实证明，牛根生做得更出色了，到1984年孙厂长退休的时候，他已经负责起了整个车间，由此开始慢慢地步入了人生道路上的辉煌时期。

懂得感恩的人，他们会得到更多的机会。他们不会被眼前的障碍所迷惑而心生犹豫，要想取得成功，就需要学会对现状心存感激，感恩是走向成功的第一步。

怀有感恩的心，我们就会收获别人的尊敬，还有荣誉和地位。要知道，成功的果实就是感恩给我们的最大回应。我们应该从内心深处感激我们的工作、我们的组织、我们的社会，并以最大的努力回报它们。如此，我们也能赢得更多人的支持，获得更多成功的途径，让自己更容易走向成功。

学会感激生命中的一切，这种感恩的心态会让我们在顺境时更上一层楼；在逆境时，得到更多的帮助。一个知道感恩的人就会自觉地去珍惜身边的一切人和物，自然而然地也会自觉地在做事的过程中努力不懈，直至成为一个脱颖而出的佼佼者。

鲁迅先生曾经说过：“每个人每天得到的时间都是24小时，可是一天的时间给勤劳的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。”这句话形象地说明了珍惜时间对人们的现实意义，机遇也是一样。幸运之神给每个人的机会都是平等的，但懂得感恩的人会发现机遇，创造机遇，而不知感恩的人则只能让幸运之神从身边悄悄溜走，白白浪费大好的时光与机遇，终其一生而无所成。



没有感恩,成功就是镜中花

如果没有感恩,成功只如同镜中之花,开得再艳丽,也只是
一个影子。

感恩是一种智慧

感恩是一种美德,也是人生的一堂必修课;感恩是一种智慧,也是个人成长的催化剂,会让我们更快地接近成功。从某种意义上讲,感恩是平庸和卓越的分水岭。只有那些懂得感恩的人才能获得最大的成功。拥有感恩的心,会让我们换一种角度去看待人生的失意与不幸,会使我们在失败的时候看到差距,在不幸的时候得到慰藉。如果我们对眼前的任何事情都心存感激,才能积极乐观。

曼德拉是一位伟大的民族斗士,他的伟大之处不仅仅因为他是反对种族主义的黑人领袖,更是因为他还是一个怀有广阔胸襟和心存感恩的人。曼德拉因为领导反对白人种族隔离政策而被捕入狱,白人统治者把他关在荒凉的大西洋小島罗本島上长达 27 年。曼德拉被关在总集中营一个“锌皮房”里,有时将采石场的大块石碎成石料,有时从冰冷的海水里捞取海带,有时还做采石灰的工作。因为曼德拉是要犯,专门看守他的就有 3 人,他们对他并不友好,尽管当时的曼德拉已经年迈,但是白人统治者依然像对待年轻犯人一样对他进行残酷的虐待。

1991 年曼德拉出狱,并当选了南非总统。在总统的就职典礼上,曼德拉的一个举动震惊了整个世界。总统就职仪式开始时,曼德拉起身致辞欢迎他的来宾,并介绍了来自世界各国的政要。接下来的发言震惊了在场的每一个人,他说,今天有那么多尊贵的客人到场,他深感荣幸,但他最高兴的是当初他被关在罗本島监狱时看守他的 3 名狱方人员也能到场。曼德拉邀请他们起身,然后诚挚地把他们介绍给大家。

曼德拉博大的胸襟和宽容的精神，让那些残酷虐待他 27 年的白人羞愧得无地自容，也让所有到场的来宾肃然起敬。看着年迈的曼德拉缓缓站起身来，恭敬地向 3 个曾经看守他的监狱人员致敬，在场的所有来宾乃至整个世界都为之感动。

曼德拉向朋友们解释说，自己年轻时血气方刚、性子很急，脾气暴躁，正是在狱中受到的苦难，使他的急性子磨砺得越来越平和，并学会了控制情绪，最终才坚持下来。那一次苦难的牢狱岁月给他时间与激励，使他学会了如何处理自己遭遇苦难时的痛苦。他说，感恩与宽容经常是源自痛苦与磨难，必须以极大的毅力来训练。

现实中，有许多成功人士在未取得成功之前，都曾遭受过歧视、侮辱和不公平的对待。但是，他们明白一味伤心和愤怒是没有用的，最好的做法就是自强自立，用实际行动来证明自己的不可轻视。

如果在面对别人的不公正待遇时，你还会气恼和怨恨，这只能表明你还没有足够的力量去战胜他们。试着用一颗感恩的心去接受吧！因为别人的折磨给你带来更多的是益处，试着从仇恨中解放自己，你将取得真正意义上的成功，获得更多的回报。

我们之所以总是烦恼缠身，总是充满痛苦、怨天尤人，总是感觉成功之路离我们很遥远，多半是因为我们缺少曼德拉那样的宽容和感恩吧，实际上，感恩与宽容是彼此相连的。感恩，不是压力，不是桎梏，而是催人奋进的动力。如果我们的生活多一些感恩的思想，那么就可以沉淀许多浮躁和不安，消融许多不满和不幸。

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧，一个智慧的人不会因为别人的过错而斤斤计较。人生在世，不可能一帆风顺，种种困难我们都要勇敢面对、豁达地处理。英国作家萨克雷说：“生活就像一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”感恩不纯粹是一种心理安慰，也不是对现实的逃避，那是一种豁达的处世原则。

成功不是唾手可得的，它需要坚毅的精神和健康的心态，更需要感恩的美好情怀。记住，感恩与宽容能让你化敌为友，进而可为你的成功之路助一臂之力。

感恩是一种财富

感恩,是一种回馈生活的方式,它源自于对生活的爱与希望,它是我们的力量之源、爱心之根,是我们成就阳光人生的支点、获得成功的源泉。

里约热内卢的贫民窟里,住着一个小男孩,他非常热爱足球,可是让他感到沮丧的是,他没有真正的足球,因为他的家境贫寒,一个足球都买不起。于是他就找了各种各样的替代品,比如塑料盒、汽水瓶、从垃圾箱里捡来的椰子壳等等。他在街头巷尾踢,在能找到任何空地的地方踢。

有一天,他正在一个干涸的小池塘里猛踢一只猪膀胱,一位足球教练恰巧路过这里。他感到很新奇,于是停下来准备看看这个小男孩的球艺,令他惊讶的是,尽管这个小男孩踢的不是真正的足球,但却很有味道,仿佛踢的是真足球一样。于是教练就主动送给小男孩一个足球,这个小男孩惊喜万分,得到足球后他踢得更起劲了,没过多长时间,小男孩能准确地将球踢进远处随意摆放的破水桶里了。

一年一度的圣诞节到了,妈妈对小男孩说:“圣诞节快到了,可是我们没有钱买圣诞礼物送给我们的恩人,就让我们为他真诚地祷告吧。”

听了妈妈的话,小男孩很认真地和妈妈一起祷告。祷告完毕,他向妈妈要了一只铲子就跑了出去。小家伙来到教练的别墅前的花园里,开始挖坑。就在他快挖好的时候,从别墅里走出来一个人大声地问他:“喂,小家伙,你在干什么?”小男孩抬起满是汗水的脸蛋,说:“教练,圣诞节到了,我没有礼物送给你,我在这里给你的圣诞树挖一个树坑吧。”

教练很感动,他弯下腰,把小男孩从树坑里拉了出来,说:“谢谢你,孩子!我今年收到了世界上最好的礼物,明天你就可以到我的训练场去踢球了。”

三年后,这个17岁的小男孩在世界杯上第一次为巴西捧回了金