



职场必修课

只要你胸中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地，你的生活中便有了一处处动人的风景……

感恩

成就卓越

Gan'en Chengjiu Zhuoyue

孙光慧 张卓 编著



读者出版集团

DPGC.,L

甘肃科学技术出版社



职场必修课

只要你胸中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地，你的生活中便有了一处处动人的风景……

感恩 成就卓越

常州 *Changzhou* 藏书章 *Chengjiu Zhuoyue*
藏书章

孙光慧 张卓 编著



读者出版集团

DPGC.,L

甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

感恩成就卓越 / 孙光慧, 张卓编著. -- 兰州: 甘肃科学技术出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5424-1448-9

I. ①感… II. ①孙… ②张… 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(2011)第 264159 号

责任编辑 毕伟 赵颖霞(0931-8773230)

装帧设计 毕伟 赵颖霞

出版发行 甘肃科学技术出版社(兰州市读者大道 568 号 0931-8773237)

印刷 北京飞达印刷有限责任公司

开本 710mm × 1020mm 1/16

印张 13.5

字数 163 千

插页 2

版次 2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-6100

书号 ISBN 978-7-5424-1448-9

定价 25.00 元

目 录

第一章 感恩，是照耀我们心灵深处的阳光 / 1

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，旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，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？

第二章 感恩自己所拥有的，因为它们给予了你不平凡的生命和生活 / 15

把生活想象得太如意的人，是幼稚无知的，苛求生活尽如己意的人，是刻薄虚妄的，只有以感恩之心面对生活的酸甜苦辣，才是实实在在的人！

- 一、感恩亲人 / 17
- 二、感恩朋友 / 25
- 三、感恩学校和老师 / 31
- 四、感恩自己 / 43
- 五、感恩陌生而温暖的关怀 / 48
- 六、感恩生命与生活 / 52

七、感恩国家和社会 / 60

第三章 感恩工作，因为它提供了令你卓尔不凡的平台 / 67

工作不仅是一种谋生的手段，更是人生重要的组成部分。工作让生活有了目标，使我们为了目标而不断前进。因为不断前进，工作也使得人生更充实、更有味。

一、感恩工作 / 69

二、感恩企业 / 115

三、感恩领导 / 131

四、感恩同事 / 143


五、感恩客户 / 154

第四章 感恩敌人与困境，因为它们造就了卓越的你 / 165

懂得感恩的人都知道，真正促使自己成功，使自己变得机智勇敢、豁达大度的，不是顺境与优裕的生活，而是那些常常可以置自己于困境或死地的打击和挫折。

第五章 越是心怀感恩，越是接近卓越 / 195

成功的开始就是先存有一颗感恩的心，对别人为你所做的一切满怀敬意和感激之情。假如你接受了别人的恩惠，不管是礼物、忠告还是任何形式的帮助，你若够聪明的话，就应该抽出时间，向对方表示谢意。



第一章

感恩，
是照耀我们心灵深处的阳光

感恩心语

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，旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，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？



大千世界，万物彼此相依，而感恩是人世间最珍贵的情感

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，旷达地处理。这时，是一味埋怨生活，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？

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，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；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有。成功时，感恩的理由固然能找到许多；失败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。

感恩，使我们在失败时看到差距，在不幸时得到慰藉、获得温暖，激发我们挑战困难的勇气，进而获取前进的动力。就像罗斯福那样，换一种角度去看待人生的失意与不幸，对生活时时怀有一份

感恩的心情，则能使自己永远保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。感恩不纯粹是一种心理安慰，也不是对现实的逃避，更不是阿Q的精神胜利法。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的热爱与希望。

“感恩”是个舶来词，“感恩”二字，牛津字典给的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。

感恩，是因为我们生活在这个世界上，一切的一切，包括一草一木都对我们有恩情。

“感恩”是一种认同。这种认同应该是从我们的心灵里的一种认同。我们生活在大自然里，大自然给予我们的恩赐太多。没有大自然谁也活不下去，这是最简单的道理。对太阳的“感恩”，那是对温暖的领悟。对蓝天的“感恩”，那是我们对蓝得一无所有的纯净的一种认可。对草原的“感恩”，那是我们对“野



火烧不尽，春风吹又生”的叹服。对大海的“感恩”，那是我们对兼收并蓄的一种倾听。

“感恩”是一种回报。我们从母亲的子宫里走出，而后母亲用乳汁将我们哺育。而更伟大的是母亲从不希望她得到什么。就像太阳每天都会把她的温暖给予

只要你胸中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地，你的生活中便有了一处处动人的风景

我们，从不要求回报，但是我们必须明白“感恩”。

“感恩”是一种钦佩。这种钦佩应该是从我们血管里喷涌出的一种钦佩。

“感恩”之心，就是对世间所有人所有事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心。

“感恩”之心，就是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能少。无论你是何等的尊贵，或是怎样地看待卑微；无论你生活在何地何处，或是你有着怎样特别的生活经历，只要你胸中常常怀着一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地，你的生活中便有了一处处动人的风景。

“感恩”是一种对恩惠心存感激的表示，是每一个不忘他人恩情的人萦绕心间的情感。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。譬如感恩于为我们的成长付出毕生心血的父母双亲。

“感恩”是一种处世哲学，是生活中的大智慧。感恩可以消解内心所有积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃。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、豁达地处理。

“感恩”是一种生活态度，是一种品德，是一片肺腑之言。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷淡，所以，每个人都应该学会“感恩”，这对于职场中的我们来说尤其重要。因为，现在职场中许多人都是以自我为中心，他们只知有自己，不知爱别人。而学会“感恩”，其实就是让我们学会懂得生活，珍惜成长

的机遇，体悟出努力奋进给我们自己带来的快乐和收获。

“感恩”是尊重的基础。在道德价值的坐标体系中，坐标的原点是“我”，我与他人，我与社会，我与自然，一切的关系都是由主体“我”而发射。尊重是以自尊为起点，尊重他人、社会、自然、知识，在自己与他人、社会相互尊重以及和自然和谐共处中追求生命的意义，展现、发展自己的独立人格。感恩是一切良好非智力因素的精神底色，感恩是学会做人的支点，感恩让世界丰富多彩，感恩让我们如此美丽。

“感恩”之心是一种美好的感情，没有一颗感恩的心，我们永远不能真正懂得父母之情，更不会主动地帮助别人。



人生之路，并不全是笔直平坦的柏油马路，有时也是崎岖难行的山间小道，而我们并不感到孤单，这是因为我们与同行者相携相助，因此，我们才会觉得困难是暂时的

人的一生中，小而言之，从小时候起，就领受了父母的养育之恩，等到上学，有老师的教育之恩，工作以后，又有领导、同事的关怀、帮助之恩，年纪大了之后，又免不了要接受晚辈的赡养、照顾之恩；大而言之，作为单个的社会成员，我们都生活在一个多层次的社会大环境之中，都首先从这个大环境里获得了一定的生存条件和发展机会，也就是说，社会这个大环境是有恩于我们每个人的。感恩，说明一个人对自己与他人和社会的关系有着正确的认识；报恩，则是在这种正确认识之下产生的一种责任感。没有社会成员的感恩和报恩，很难想象一个社会能够正常发展下去。在感恩的气氛中，人们对许

境之中，都首先从这个大环境里获得了一定的生存条件和发展机会，也就是说，社会这个大环境是有恩于我们每个人的。感恩，说明一个人对自己与他人和社会的关系有着正确的认识；报恩，则是在这种正确认识之下产生的一种责任感。没有社会成员的感恩和报恩，很难想象一个社会能够正常发展下去。在感恩的气氛中，人们对许

多事情都可以平心静气；在感恩的气氛中，人们可以认真、务实地从最细小的一件事做起；在感恩的气氛中，人们自发地真正做到严于律己、宽以待人；在感恩的气氛中，人们正视错误，互相帮助；在感恩的气氛中，人们将不会感到自己的孤独……



无论你承认与否，在我们的成长历程中，都承接了无数的恩典，而唯有感恩之心，会让我们细细品味出那些温暖的感动

人生道路，曲折坎坷，不知有多少艰难险阻，甚至遭遇挫折和失败。在危困时刻，有人向你伸出温暖的双手，解除你生活的困顿；有人为你指点迷津，让你明确前进的方向；甚至有人用肩膀、身躯把你擎起来，让你攀上人生的高峰……你最终战胜了苦难，扬帆远航，驶向光明幸福的彼岸。那么，你能不心存感激吗？你能不思回报吗？感恩的关键在于回报意识。回报，就是对哺育、培养、教导、指引、帮助、支持乃至救护自己的人心存感激，并通过自己十倍、百倍的付出，用实际行动予以报答。



一切情绪之中最有威力的便是爱心，但它以不同的面貌呈现出来。感恩也是一种爱，因而志士贤

我们对人生寄予了无限美好希望，实现人生理想需要我们脚踏实地走好我们的人生之路

人喜欢通过思想或行动，主动表达出自己的感恩之情，同时也好好珍惜上天赐给他的、人们给予他的、人生经历的一切。如果我们常心存感恩，人生就会充满了快乐，因此请好好经营你那值得经营的人生，让它布满芬芳。

感恩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，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一个和平的种子，因为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！感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人、成就阳光人生的支点。从成长的角度来看，心理学家们普遍认同这样一个规律：情绪改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变，愿感恩的心改变我们的态度，愿诚恳的态度带动我们的习惯，愿良好的习惯升华我们的性格，愿健康的性格收获我们美丽的人生！

朋友相聚，酒甜歌美，情浓意深，我感恩上苍，给了我这么多的



正如生命不能离开完整的生态系统一样，我们也不能孤立地独处于自我封闭的世界中

的好朋友，我享受着朋友的温暖、生活的香醇、如歌的友情。走出家门，我走向自然。放眼花红草绿，莺飞燕舞，我感恩大自然的无尽美好，感恩上天的无私给予，感恩大地的宽容浩博。生活的每一天，我都充满着感恩情

怀，我学会了宽容，学会了承接，学会了付出，懂得了回报。所以，每天我都有一个好心情，每一天的我感受着生活的幸福。我懂得，学会了感恩，才会在生活中发现美好，用微笑去对待每一天，用微笑去对待世界，对待人生，对待朋友，对待困难。宽容和感动可以化腐朽为神奇，化冰峰为春暖，化干戈为玉帛。



因为承载了阳光的温暖，所以还给大地清凉的绿荫

对于生活心存感恩，你就不会有太多的抱怨。世上没有十全十美的事物，比抱怨更重要的是你自己为改变这一切做了哪些努力。感恩之心足以稀释我们心中的狭隘和蛮横，还可以帮助我们度过最大的痛苦和灾难。常怀感恩之心，我们就可以逐渐原谅那些曾和你有过结怨甚至触及你心灵痛处的那些人，会使我们已有的人生资源变得更加深厚，使我们的心胸更加宽阔。

因此，感恩，是一条人生基本的准则，是一种人生质量的体现，是一切生命美好的基础。感恩是生活中的大智慧，能使我们感受到大自然的美妙、生活的美好，能保持我们的积极、健康、阳光的良好心态。怀有感恩之情，对别人、对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。感恩，是一种美好的情感，是人性道义上的净化剂、事业上的原动力和内驱力，是人的高贵之所在。感恩将使你的心和你所企盼的事物联系得更紧，感恩将坚定你对生活、对一切美好事物的信念，从而一生被美好的事物所包围。常怀感恩之心，我们便

能够生活在一个感恩的世界，这个世界一定是非常美好的，我们的人生也会变得更加美好。

感恩，是生命的必需。因为，生命与感恩是相互依存的。“人”字的结构就是相互支撑而后顶天立地。不会感恩，就是不会生活；不愿感恩，就等于背叛自己的生命。

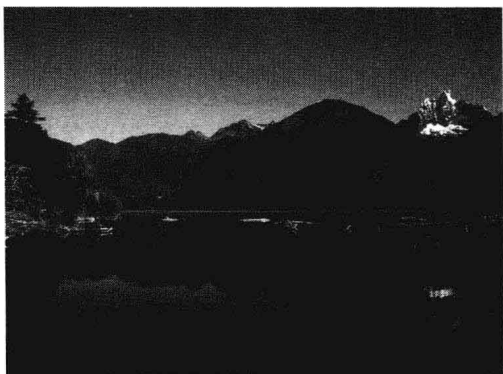
生命来自于偶然，但却存在于必然。每一个人，从他的诞生、生存与发展，以至于终其一生的事业和成就，都是由无数的恩泽与感恩互动组成的。我们能在这个充满精彩与欢乐而又布满艰辛与挑战的世界上生存下来，这本身就是一个链条乃至多个链条链接起来的，而且这些链条中没有任何一环发生断裂的良性结果。哪怕只能活一分钟，我们都在仰仗着无数的机遇和资源的交叉支持。鲁滨孙曾被困于孤岛，用自己的才智和勇气，克服困难，使自己生存下来，但关键时候还得依仗“星期五”，并且最终要回归社会。即使像孙悟空那样，从石头中迸出，也必须与唐三藏等人相扶相助才能求得真经，修成正果。这位神通广大的“齐天大圣”，也必须求得众多天神的救援，才能降妖除魔。所以说，“万事不求人”根本不可能存在。



感恩，犹如种子。拥有感恩之心，得到的将是沉甸甸的收获

在生命的历程中，我们难免会遇到疾病、贫困、危难、不幸甚至死亡的威胁，我们需要别人救援。在我们追求成功的过程中，难免遇到挫折和磨难，甚至是失败的打击，我们需要别人帮助。同样，社会上的很多人也需要我们的

援救和帮助。我们得到过许多人的扶助，而面对比我们更需要帮助的人，又怎能不伸出援助之手？怀着感恩的心，伸出援助的手，这就是感恩的行动。



人的一生要承载
太多的恩情。

大千世界，丰富多彩。自然万物的
共容共生，不仅成就了自然之美，而且
造就了辽阔大地上的万千气象

可以说，如果没有来自父母、亲人、老师、朋友、家庭、学校、社会的帮助，我们的生命、健康、知识、事业，以及快乐与成功，都将是无源之水、无本之木，一切都无从谈起。

我们每时每刻也都需要别人的帮助，每时每刻也都在享受着他人赐予的爱。我们在爱的哺育下成长，在爱的关照下成熟，在爱的感召下实现自己的梦想。那无数的恩情，也许是难以体察的，也许是微不足道的，但是，它们都已经注入了我们的生命，汇成了我们力量的源泉，让我们能够健康而顺利地生活、发展、追求，并最终成就我们的灿烂人生。

我们时时刻刻都沉浸在恩惠的海洋中。感恩可以净化我们的的心灵，提升我们的心智。当一个人懂得感恩时，他使会将感恩化做充满爱意的行动。如果我们在自己的心灵中培植了感恩的思想，那么就可以过滤、沉淀掉许多的浮躁与不安，消融、化解许多的不满与失意。

感恩，可能是一片肺腑之言，是一份铭心之谢，但不是简单的报恩。感恩是一种崇高的道德境界，是一个人的内心独自，是积极向上的思考和谦卑的态度，更是一种自强、自立、自尊和追求阳光

人生的精神境界！“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”，这句话说的是，小乌鸦为了报答父母的养育之恩，当父母年老不能外出捕食时，就找来食物口对口地喂养年老的父母；小羊为了报答母亲的哺育之恩，每次吃奶时都会跪下来。“受人滴水之恩，当以涌泉相报”。动物尚有报恩之举，知恩图报更是人类的美德。

感恩和尊重，是人类走向文明的标志，是世界充满阳光和温情的基石。因为，每个人都是这个世界的一分子，我们不可能只接受而不付出。人类之所以能够成为万物之灵，靠的就是互帮互助、互尊互爱。我们的生命需要他人的关爱，同时，我们也要铭记我们所接受的每一份恩情，把自己的爱同时播撒向我们身边的人。我们的生活离不开众人的帮助和关照，我们天生就注定不可能孤独地生存。

一个经常怀着感恩之心的人，心地是坦荡的，胸怀是宽阔的，会自觉自愿地给人以帮助，以助人为乐。而那些不会感恩的人，血是凉的，心是冷的，带给社会的只能是冷漠和残酷，如果这样的人多了，社会就会变成冷酷且毫无希望的沙漠。失去了尊重和感恩，



孤木难成林，一人难移山。而感恩和尊重使人们相聚为一体，成就了人类的生生不息和不断成长

我们的生存环境将变得冷酷、暴虐、野蛮，我们的世界将成为弱肉强食的残忍社会，人与人之间将会彼此失信，不讲道义，尔虞我诈。

彼此感恩，相互尊重，共同支持，才能使我们的生活更加自由、更加