

国家电网、广汽丰田、河北高速等机构指定培训读本


全新修订  
白金版

# 用感恩的 心 去工作

实战派企业培训师 / 唐朝◎著

对人需要感恩，对物需要感恩，  
工作更需要有一颗感恩的心。

WORKING WITH  
A GRATEFUL HEART

 中华工商联合出版社

# 用感恩的心 去工作

实战派企业培训师 / 唐朝◎著



中华工商联合出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

用感恩的心去工作 / 唐朝著. -- 2版. -- 北京:  
中华工商联合出版社, 2012.4  
ISBN 978-7-5158-0161-2  
I. ①用… II. ①唐… 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(2012)第030193号

---

**用感恩的心去工作**

作 者: 唐 朝  
责任编辑: 郑 婷 李建科  
封面设计: 润和佳艺 周 源  
责任审读: 徐海鸿  
责任印制: 迈致红  
出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司  
印 刷: 三河市华丰印刷厂  
版 次: 2012年7月第2版  
印 次: 2012年7月第13次印刷  
开 本: 710mm×1000mm 1/16  
字 数: 120千字  
印 张: 12  
书 号: ISBN 978-7-5158-0161-2  
定 价: 28.00元

---

服务热线: 010-58301130  
销售热线: 010-58302813  
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](mailto:cicap1202@sina.com)(营销中心)  
E-mail: [gslzbs@sina.com](mailto: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

## 推荐序

PREFACE

这是个喧嚣而浮躁的时代，读这样一本“感恩”的书，如沐春风。

曾记得看过这样一个故事，师弟向师父数落师兄的不是，举例说了很长时间，师父耐心地听完后说：你的性格属于黑白分明嫉恶如仇的类型。弟子同意。师父又说：可这世界天一半，地一半；男一半，女一半；善一半，恶一半；清一半，浊一半……但你只能接受一半，你的世界不完整。包容不完善的世界，就可拥有完整的世界。师弟顿悟。

包容、感恩、知足、惜福在现今充斥着竞争、挑战的社会似乎渐行渐远。我们耳边充斥的是牢骚之言、抱怨之声，生活、工作、社会皆不如意，仿佛上天总是厚予他人，薄予自己。他们很少有人会反省自我，我又厚待了他人他事吗？我到底缺失了什么，使我前进的奋斗步伐一再停滞？这本“感恩”的书使我们找到了一种精神、一种态度，找寻到了所缺失的工作快乐，从而使浮躁的心淡定、沉稳。

为何别人处处领先，为何自己屡屡落后，这本“感恩”的书会让你摆脱人生的混沌，保持良好的心态，做好每一件事，感受成功的喜悦。

我与唐朝共事数载，非常钦佩她的敬业精神及团队管理、营销能力。通过经常的交流谈心，我感悟到她的：“常怀感恩之心对客户，常

怀感恩之心对员工。”凭着感恩的心态，她创造了多年的管理、营销第一，赢得了客户和员工的厚爱，造就了自己的成功。我曾诧异唐朝事业初成之时毅然放弃更上层楼之机而选择了教育从零起步，她淡然一笑：“这份工作适合我，相信我会做最好的自己。”细读完此书，有了更深的理解：将自己的感悟与人分享是最快乐的。唐朝已快乐地迈向了又一个成功。

“予人玫瑰，手存余香”，成功的机会总是伴随我们如影随形！这本书告诉我们：用感恩的心去工作！感恩是美德也是一种智慧，能成就生命和事业的辉煌！

让我们都懂得感恩吧！

田 军

诺仕达金宝山艺术园林有限公司副董事长

2008年10月6日于昆明

## 推荐序

### 第1章

#### 懂得感恩，给自己安装一颗感恩的心

1. 每个人都需要学会感恩 / 3
2. 感恩是一种精神 / 6
3. 感恩是多赢的工作哲学 / 9
4. 要感恩，不要忘恩 / 12
5. 用感恩的心去看世界 / 15
6. 对拥有的一切心怀感激 / 18

### 第2章

#### 停止抱怨，为工作的赐予而感恩

1. 工作是上天赐予的恩典 / 23
2. 感恩是根治抱怨的良药 / 26
3. 抱怨会把感恩越抛越远 / 29
4. 正确对待工作中的委屈 / 32
5. 让浮躁的心在感恩中沉淀 / 36
6. 用感恩的心驱逐抱怨的“恶魔” / 39



## CONTENTS

WORKING WITH  
GRATEFUL HEART

目 录

CONTENTS

WORKING WITH  
GRATEFUL HEART

### 第3章

#### 承担责任，履行职责是最好的感恩

1. 感恩与责任是职业精神的源头 / 45
2. 感恩是最好的自律良方 / 48
3. 履行责任是发自内心的感恩行为 / 51
4. 感恩让你担负起责任 / 54
5. 漠视责任是对感恩的最大亵渎 / 57
6. 认真工作，用感恩的心建造职业大厦 / 60

### 第4章

#### 将心注入，用行动去感恩自己的公司

1. 为自己而工作 / 65
2. 把工作当成自己的事业 / 68
3. 心怀感恩，每天多做一点点 / 71
4. 比老板更积极主动 / 75
5. 忠诚与感恩如影随形 / 78
6. 处处维护公司的利益 / 82

### 第5章

#### 积极面对，带着感恩心态去竞争

1. 竞争并不意味着战争 / 87

2. 学会去感激你的对手 / 90
3. 积极应对工作中的困境 / 93
4. 用感恩的心做好每件事 / 97
5. 拥有改变现在的心态 / 100
6. 培养永不放弃的精神 / 103

## 第6章

### 与人为善，感恩你周围的每个人

1. 感激领导的知遇之恩 / 109
2. 感恩于同事的支持和帮助 / 112
3. 感恩于家人的奉献和关爱 / 115
4. 感恩于朋友的关怀和援助 / 118
5. 感恩于客户的抱怨和选择 / 121
6. 感谢生命中的每一个人 / 124

## 第7章

### 知足惜福，感恩会让工作更快乐

1. 快乐源于一颗感恩的心 / 129
2. 微笑因感恩而绽放 / 132
3. 付出比索取更令人快乐 / 135
4. 用感恩的心对待当下的生活 / 138
5. 坦然面对工作中的得与失 / 142



CONTENTS

WORKING WITH  
GRATEFUL HEART



6. 送人玫瑰，手留余香 / 146

## 第8章

### 做最好的自己，用感恩成就美好人生

1. 感恩是美德也是一种智慧 / 153
2. 感恩是一个人健康成长的催化剂 / 156
3. 用感恩的心唤醒你最大的潜能 / 159
4. 懂得爱和感恩的人才会拥有真正的成功 / 162
5. 学会感恩才能拥有美好未来 / 166
6. 感恩才能成就事业和生命的辉煌 / 168

## 附录

感恩文化的最佳典范 / 171

感恩之歌 / 179

感恩名言 / 180



**CONTENTS**  
WORKING WITH  
GRATEFUL HEART

# 第1章

懂得感恩，给自己安装一颗感恩的心



WORKING WITH  
GRATEFUL HEART



## 1. 每个人都需要学会感恩

我们知道：“感恩”是个舶来词，牛津字典给“感恩”的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来并且回馈他人。”“感恩”是因为我们生活在这个世界上，这里的一切都对我们有恩情！

“感恩”最初来自基督教。其本意是要信徒感谢主为了拯救世人所做的牺牲而被钉十字架，感谢主的慈爱与宽容，感谢兄弟姐妹的支持与帮助等。所以，不难理解，感恩必然能够促使人们扩充心灵空间的“内存”，让人们逐渐仁爱、宽容起来，并减少人与人之间的摩擦，化解人与人之间的矛盾，缩短人与人之间的距离，增强人与人之间的合作。

感恩节是美国人定下的一个古老的节日，在每年11月的最后一个星期四是感恩节。

1620年，著名的“五月花”号满载不堪忍受英国国内宗教迫害的清教徒到达北美洲。年关交替，寒冬腊月，他们遭遇了难以想象的困难，处在饥寒交迫之中。冬天过去了，活下来的移民很少。这时，印第安人给移民们送来了生活必需品，善良的印第安人还特地派人教他们怎样狩猎、捕鱼和种植玉米、南瓜。在印第安人的帮助下，移民们终于获得了丰收，在欢庆丰收的日子，按照传统习俗，移民们确定了感谢上帝的日子，并决定为感谢印第安人的真诚帮助，邀请他们一同庆祝节日。

在第一个感恩节的当天，印第安人和移民们欢聚一堂，他们在黎明

时鸣放礼炮，列队走进一间当作教堂的屋子，虔诚地向上帝表达谢意，然后点起篝火举行盛大宴会。第二天和第三天又举行了赛跑、摔跤、唱歌、跳舞等活动。第一个感恩节非常成功，其中许多庆祝方式流传了300多年，一直保留到今天。

每到感恩节这一天，美国举国上下非常热闹，人们按照习俗前往教堂做感恩祈祷，城乡市镇到处都有化装游行、戏剧表演或体育比赛等。辛苦奔波了一年的亲人们也会从天南海北归来，一家人团团圆圆，品尝美味的感恩节火鸡。在感恩节的夜晚，家家户户都大摆筵席，食物非常丰盛。在节日的餐桌上，上至总统，下至庶民，火鸡和南瓜饼都是必备的食物。这两种“珍品”体现了美国人民回忆先民艰难开拓的经历，追思第一个感恩节的情怀。

在今天的美国人心中，感恩节比圣诞节还要重要。感恩节期间，散居在他乡的家人，都会赶回家过节，此外，美国人一年中最重视的一餐，就是感恩节这一天的晚宴。这已经成了全国性的习俗。在美国这个快节奏的国家里，平日的饮食根据我们所了解的流行于世界的“美国快餐文化”，就可以知道是极为简单的了。

多少年来，感恩带给美国人的福祉是无以言表的。作为社会文化的一部分，无论是人伦教化，还是校正人们的心态，净化人们的心灵，它都是一剂良方。它使人的内心更加深沉博大。

在我国，虽然没有专门来表达感恩之情的节日，但感恩思想却源远流长。“谁言寸草心，报得三春晖”、“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，这些诗句让我们知道：在很久以前，感恩就深入了人心。同时，作为礼仪之邦的中华民族对“感恩”在许多方面也有所描述，如“滴水之恩

当涌泉相报”、“吃水不忘挖井人”、“得人花果千年香，得人恩惠万年记”等。

感恩是一种发自内心的生活态度。其实对生活感恩，就是善待自我，学会生活。

事实上，我们也非常需要感恩，可令人遗憾的是，在现实生活中有些人过着丰衣足食的日子，却抱怨生活不够富裕；面对关爱我们的父母亲人，却抱怨他们太过唠叨；拥有了平静安稳的婚姻，却抱怨生活太平淡，没有激情；看到别人升迁，便会抱怨命运的不公平……

我们似乎已经忘却，曾几何时，当我们还在贫困中挣扎时，是那样渴盼能过上温饱的日子，哪怕只有一天，我们也会感恩；当我们在失意的痛苦中徘徊时，是那样渴盼真诚的问候和鼓励，哪怕只有一句，我们也会感恩；当我们跌倒了无力爬起时，是那样渴盼能有人过来搀扶，哪怕只有一下，我们同样也会感恩。

如果我们学会了感恩，就会懂得宽容，不再抱怨，不再计较；学会感恩，我们便能以一种更积极的态度去回报我们身边的人；学会感恩，我们会抱着一颗感恩之心，去帮助那些需要帮助的人；学会感恩，我们会摒弃那些阴暗自私的欲望，使心灵变得澄清明净……

知恩才会图报。工作中，如果我们每个人都怀有一颗感恩的心，人人都怀感念之情，那么整个社会将会更加和谐，我们的工作也将会更有创造力。

## 2. 感恩是一种精神

在人生的道路上，时常会遇到让人感动和铭记的事。

但是在当今社会，我们常常对周围的一切不以为然，有些人把金钱和利益看得太重，而忽视了人与人之间的感情，觉得父母的细心照顾，朋友的关心帮助都是理所当然的，忙忙碌碌的生活，让我们忘记了感恩，也无暇去感恩，这不能不说是一种悲哀。

在日常生活、工作和学习中所得到的点点滴滴的关心与帮助，都值得我们用心去铭记——铭记那无私的人性之美和不图回报的惠助之恩。感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，唯有用纯真的心灵去感激、去铭记，才能真正对得起给予你恩惠的人们。

一位盲人曾经请人在自己乞讨用的牌子上这样写道：“春天来了，而我却看不到她。”我们与这位盲人相比，与那些失去生命和自由的人相比，目前能健康地生活在世界上，谁说不是一种命运的恩赐？想想这些，我们还会抱怨命运对自己的不公平吗？

在一个闹饥荒的城市，一个家庭殷实而且心地善良的面包师把城里最穷的几十个孩子聚集到一块儿，然后拿出一个盛有面包的篮子，对他们说：“这个篮子里的面包你们一人一个。在上帝带来好光景以前，你们每天都可以来拿一个面包。”

瞬间，这些饥饿的孩子一窝蜂似的涌了上来，他们围着篮子推来挤去大声叫嚷着，谁都想拿到最大的面包。当他们每人都拿到了面包后，竟然没有一个人向这位好心的面包师说声谢谢就走了。

但是有一个叫依娃的小女孩却例外，她既没有同大家一起吵闹，也没有与其他人争抢。她只是谦让地站在一步以外，等别的孩子都拿到以后，才把剩在篮子里最小的一个面包拿起来。她并没有急于离去，她向面包师表示了感谢，并亲吻了面包师的手之后才向家走去。

第二天，面包师又把盛面包的篮子放到了孩子们的面前，其他孩子依旧如昨日一样疯抢着，羞怯、可怜的依娃只得到一个比头一天还小一半的面包。当她回家以后，妈妈切开面包，许多崭新、发亮的银币掉了出来。

妈妈惊奇地叫道：“立即把钱送回去，一定是面包师揉面的时候不小心揉进去的。赶快去，依娃，赶快去！”当依娃拿着钱回到面包师那里，并把妈妈的话告诉面包师的时候，面包师慈爱地说：“不，我的孩子，这没有错。是我把银币放进小面包里的，我要奖励你。愿你永远保持现在这样一颗感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈这些钱是你的了。”她激动地跑回了家，告诉了妈妈这个令人兴奋的消息，这是她的感恩之心得到的回报。

其实，感恩并不要求回报。无力报答，或一时无机会报答，都不要紧，只要心中长存感恩、常念回报就行，因为感恩最重要的是一种精神。

有一位单身女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人，一个寡妇与



两个小孩子。有天晚上，那一带忽然停了电，那位女子只好自己点起了蜡烛。没一会儿，忽然听到有人敲门。

原来是隔壁邻居的小孩子，他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”女子心想：“他们家竟穷到连蜡烛都没有吗？千万别借他们，免得被他们缠上了！”

于是，对孩子吼了一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那穷小孩微笑着轻声说：“我就知道你家一定没有！”然后，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈怕你一个人住又没有蜡烛，所以让我带两根来送你。”

此刻，女子自责、感动得热泪盈眶，将那小孩子紧紧地拥在怀里。

常怀感恩之心，便会更加感激和怀想那些有恩于自己却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，才有了我们今天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，又足以稀释我们心中狭隘的积怨，感恩之心还可以帮助我们度过最大的灾难和痛苦。

感恩，就像阳光一样，带给我们温暖和美丽。

无论你从事何种职业，只要你胸中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、善良等这些美好的处世品格。自然地，你的生活中便有了一处处动人的风景。