

●常怀感恩，让爱传递，让世界充满爱。

感恩伤害你的人，因为他磨练了你的心智；感恩欺骗你的人，因为他增进了你的智慧；感恩孤立你的人，因为他教导了你独立；感恩绊倒你的人，因为他增强了你的能力；感恩斥责你的人，因为他提醒了你的缺点。

★★★★★
一本能让人生
变得**更加美好**
的心灵之书

感恩的心灵修炼

SPIRITUAL PRACTICE 王立琼◎著
OF GRATITUDE

有一种爱叫大爱无疆；有一种胸怀能海纳百川。

感恩是露，浸润干涸的心灵；感恩是火，温暖寒冷的守候；感恩是灯，点亮失落的希望。

【把爱洒满人间】

中国华侨出版社

★★★★★
一本能让人生
变得更加美好
的心灵之书

感恩的 心灵修炼

SPIRITUAL PRACTICE 王立琼◎著
OF GRATITUDE

【把爱洒满人间】

中国华侨出版社

0821768

图书在版编目(CIP)数据

感恩的心灵修炼：把爱洒满人间 / 王立琼著. — 北京：中国华侨出版社，
2011.8

ISBN 978-7-5113-1653-0

I. ①感… II. ①王… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第157107号

• 感恩的心灵修炼：把爱洒满人间

著 者 / 王立琼

责任编辑 / 文 箏

责任校对 / 志 刚

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092毫米 16开 印张 / 13 字数 / 160千

印 刷 / 北京中振源印务有限公司

版 次 / 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1653-0

定 价 / 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮 编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 传真：(010) 64439708

发行部：(010) 64443051

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

序言

感恩的心灵修炼——把爱洒满人间

日子总是像从指尖滑过的细沙，在不经意间悄然逝去。但总有一些东西是岁月消融不了的，它不会因为时光的流逝而褪色、消失，它会一直陪伴在我们左右，为我们驱散黑暗，带来光明。它就是父母对子女浓浓的关爱与牵挂。

是父母给予了我们生命，缔造了我们的灵魂，也影响了我们的一生。在多少年前的某一天，当我们来到这个世界的时候，第一声清脆的啼哭和父母疲惫而会心的一笑，昭示着世界上一个新生命的诞生。父母用他们幸福的笑容迎接我们的到来，但也就从那一刻起，他们就多了一项繁重的工作——抚养我们。为了能让我们长大成人，为了给我们创造一个舒适的生活环境，为了能够让我们成为一个有用的人，他们含辛茹苦，付出了自己全部的心血和青春。青丝染成白发，皱纹写上脸颊，但他们依然心系子女，无怨无悔。

静下心来想想，我们能今天幸福的一切，能有一个温馨的家，能充分享受生活的舒适和安逸，所有这些都离不开父母为我们创造的物质条件！可是，当我们回想起父母为我们做的这些事情的时候，发现他们竟然没有丝毫的抱怨！我们都知道父母给予我们的才是最博大、最无私、不求回报的爱。

细细思量，成长历程中，是谁在我们的学习、事业偶有收获的时候，那高兴的心情绝不亚于我们自己？是谁在我们生病的时候，忧

愁焦虑，甚至比我们自己还要痛苦、着急？对，是我们的父母——可亲可敬、慈爱善良的父母。

自然界中，乌鸦尚知反哺之恩，羔羊尚懂得跪乳之德，更何况是身为万物之灵的人呢？

学会“感恩”，对于现在的孩子来说尤其重要。因为，现在的家庭中独生子女居多，他们都是家庭的中心，是家中的“小皇帝”、“小公主”。家中四五个大人围着他们转，孩子要什么，就给什么，真是“含在嘴里怕化了，捧在手心怕掉了”。久而久之，孩子的心中就只有自己，没有别人了。要让他们学会“感恩”，其实就是让他们学会懂得尊重他人。当孩子们感谢他人的善行时，第一反应常常是今后自己也应该这样做，这就给孩子一种行为上的暗示，让他们从小知道爱别人、帮助别人。

有位哲学家说过，世界上最大的悲剧或不幸，就是一个人大言不惭地说没有人给我任何东西。学校的德育工作应该重视感恩教育，让孩子学会知恩、感恩，感谢父母的养育之恩、老师的教育之恩、社会的关爱之恩、军队的保卫之恩、祖国的呵护之恩……从家庭、学校开始，学会尊重他人，以平等的眼光看待每一个生命，尊重每一份平凡普通的劳动，也更加尊重自己。经常怀着感恩之心，我们才会心地坦荡、胸怀宽阔，自觉自愿地给人以帮助，助人为乐。

王立琼

于2011年8月

目录

CONTENTS

感恩的心灵修炼——把爱洒满人间

第一部分 凝露

第一章 学会感恩——成功人生的必修课

1. 感恩，人生成长的第一步 / 004
2. 心怀感恩心，才能得到更多的帮助 / 006
3. 心怀感恩心，让你拥有好人缘 / 010
4. 我们绝不可做忘恩的人 / 012
5. 给别人留路就是给自己留路 / 015

第二章 感悟感恩——让生命如花绽放

1. 撒播真心的赞美 / 018
2. 活着，就是值得感恩的幸福 / 022
3. 恩惠没有大小的区别 / 025
4. 幸福是一种心灵的感觉 / 027
5. 感恩需要穿透人生的智慧 / 029

第二部分 **结晶**

第三章 感恩父母

1. 感恩父亲，他教会了我们如何做人 / 034
2. 父爱如山，他为我们撑起了一片天 / 037
3. 母爱如水，她让世界更加美丽 / 040
4. 母爱是世间最伟大的力量 / 044
5. 时时尽孝，莫要“子欲养而亲不待” / 047

第四章 感恩爱人

1. 记得爱人点点滴滴的好 / 052
2. 家，是幸福温馨的港湾 / 055
3. 有家，才有世界 / 057
4. 举手之劳，让爱情弥久香甜 / 061

第五章 感恩老师

1. 对老师感恩是成才的保障 / 064
2. 老师用爱心托起明天的太阳 / 067
3. 老师给我们无微不至的关怀 / 069
4. 老师让我们领悟生命的意义 / 071
5. 老师引领我们进入知识的海洋 / 075

第六章 感恩朋友

1. 诤友让你看清自己的不足 / 078
2. 友谊最可贵之处在于雪中送炭 / 081

3. 友谊，滋润着我们的心灵 / 084
4. 感恩朋友患难中的真情 / 086
5. 感恩朋友的理解和支持 / 088

第七章 感恩对手

1. 你的敌人也是你的恩人 / 092
2. 宽恕曾经伤害过你的人 / 094
3. 对手是我们最好的朋友 / 097
4. 在竞争中，我们才成长和强大起来 / 100
5. 在压力下，我们才实现自我的突破 / 103

第八章 感恩社会

1. 感恩社会，它给我们安定、和谐 / 106
2. 感恩社会，它为我们提供锻炼机会 / 109
3. 感恩社会，做不抱怨的人 / 111
4. 感恩社会，请帮助不幸的人 / 114
5. 感恩社会，服务他人 / 116

第九章 感恩国家

1. 感恩祖国，它为我们赢得尊严 / 120
2. 感恩祖国，胸怀一颗强国之心 / 123
3. 感恩祖国，以天下兴亡为己任 / 126
4. 感恩祖国，我们永远是中国人 / 130
5. 感恩祖国，时刻把祖国放在心里 / 134

第十章 感恩自然

1. 用孩童的眼光看世界 / 138

2. 与小动物和谐相处 / 140
3. 保护我们赖以生存的环境 / 143
4. 感恩自然，她养育了众多的生命 / 145
5. 不要让“2012”真正到来 / 148

第三部分 **升华**

第十一章 让感恩成为习惯——感恩无处不在

1. 真诚待人，及时行善 / 154
2. 施恩，不要夺走别人的尊严 / 156
3. 牢记他人之恩，反思自身之过 / 159
4. 生活态度在于你的选择 / 162
5. 懂得把握当下的意义 / 164

第十二章 做最好的自己——用感恩成就美好人生

1. 困境是人生最好的大学 / 168
2. 学会感恩才能拥有美好未来 / 170
3. 不要用别人的错误来惩罚自己 / 173
4. 让微笑成为你的习惯 / 176
5. 点一盏照亮生命的心灯 / 180

附录一：感恩名言 / 183

附录二：感恩美文赏析 / 185

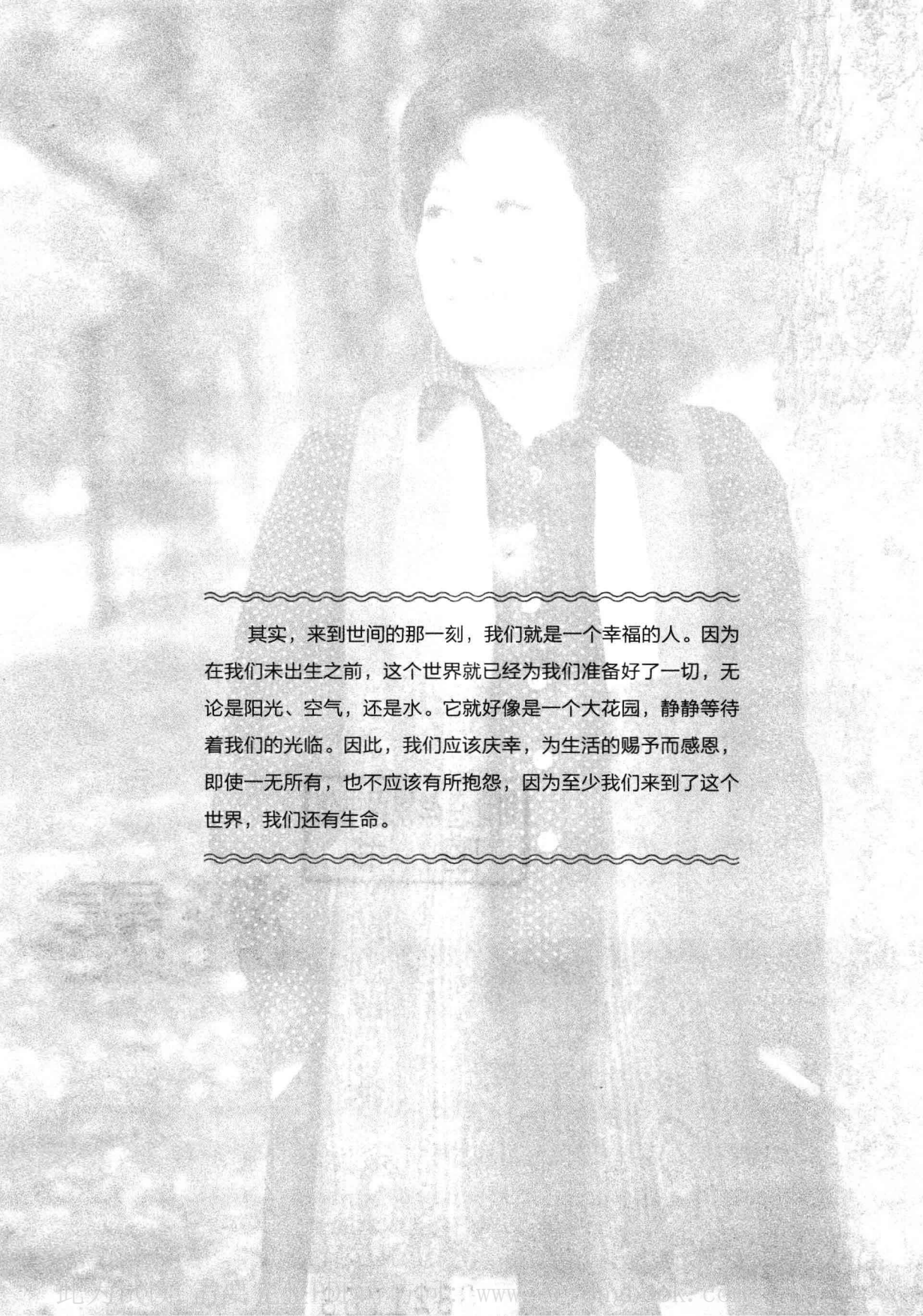
后记：都是为了爱 / 194

SPIRITUAL PRACTICE
OF GRATITUDE

第一部分

凝露

凝露



~~~~~

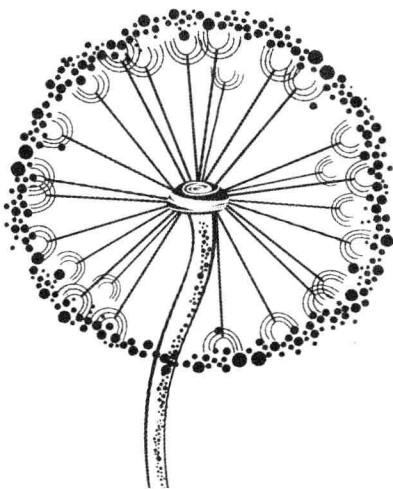
其实，来到世间的那一刻，我们就是一个幸福的人。因为在我们未出生之前，这个世界就已经为我们准备好了一切，无论是阳光、空气，还是水。它就好像是一个大花园，静静等待着我们的光临。因此，我们应该庆幸，为生活的赐予而感恩，即使一无所有，也不应该有所抱怨，因为至少我们来到了这个世界，我们还有生命。

~~~~~

第一章

SPIRITUAL PRACTICE OF GRATITUDE

学会感恩——成功 人生的必修课



1. 感恩，人生成长的第一步

在学习、生活中，我们或多或少都得到过别人的帮助，接受过他人的恩惠。可我们是否用心记住了这些，并因此多了一份感恩之情呢？在每个人的的人生道路上都会遇到让人感动、值得铭记的事情。但是，在忙忙碌碌的生活当中，人们忘记了感恩，这样的人生何其悲哀？

如果我们能够怀着一颗感恩之心面对生活，即使处在最困厄的环境中，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。感恩，是我们人生成长的第一步。

一个具有良好品格的人，才能算是一个合格的人才。一个人格完美的人才能得到他人的帮助，最终成就自己的事业。学会感恩，是每个人都应该最先学会的，哪怕是一句极为简单的“谢谢”！一个不忘本的人，才会受到他人的尊敬和认可，你的人生才能走好关键的第一步。

一个行人到加油站问路，并打探前边镇子的人如何。加油站职员反问他从前住的镇子的人是怎样的。过路人回答：“哦，真是糟透了！”于是，这个加油站的职员说：“那么，我们这个镇子的人对你来说也一样。”

随后，第二个人驾车来到这里，并问了职员相同的问题。当驾车人回答说他原来所住镇上的人都是很友好时，职员说：“你会发现我们这个镇上的人也是完全一样的。”

这个故事说明了什么呢？别人会用你对待他的方式来对待你。事实证明，及时回报他人的善意同时不嫉妒他人的成功，不仅会赢得必要、有力的

支持，而且还能够避免种种不必要的麻烦。反之，嫉妒别人不仅难以使自己做到“见贤思齐”、虚心向善，而且也会影响自己的心情和形象。更主要的是这会使自己失去盟友和潜在的机遇，甚至还会树立强敌。因为一般说来，被别人嫉妒的人应该不会是弱者，以“一报还一报”的心理，他也不会对你太客气。

所谓人际关系就是善意关系。说到底，人是三分理智、七分感情的动物。“士为知己者死”，从业者可以为对自己存在价值充分认可的上司鞠躬尽瘁。有这样一句话：给予就会被给予，剥夺就会被剥夺；信任就会被信任，怀疑就会被怀疑；付出爱就会被爱，付出恨就会被恨。

行为孕育着下一步的行为。如果你对我友善，我对你也友善；如果你对我不好，我也不可能友好地对待你——这就是心理学上的互惠关系定律。所以，伸出你的手去帮助别人，不要伸出脚去试图绊倒他们。一个与人为善、一心做事的人，也许会有一些小小的挫折，但胜利最终是会属于他的。而拥有这样的品质，需要我们从现在开始，不断地坚持，不断地严格要求自己。只有这样，我们才能够感受到感恩他人的重要性，以后的人生路才会平坦。

现实告诉我们，只有拥有一颗感恩的心，我们才能够顺利地解决人生道路上的每一个困难：因为一个懂得感恩的人，在需要的时候会得到更多人帮助。这是每个人成长过程中的第一步，只有走好这一步，我们的人生才会变得更加美好、温馨。

2. 心怀感恩心，才能得到更多的帮助

感恩也能为我们提供动力，它是一种积极的心态，同时也是一种向上的力量。当我们以一颗感恩的心去面对生活的时候，会感到更加的愉快、幸福。即使只是善意地向别人表达自己的感谢，也会把感恩种在自己和他人的心中，这比其他任何的物质回馈都要宝贵。这样，在自己下一次需要帮助的时候，别人才会及时地伸出援助之手，帮助你走出困境，看到生活的希望。

在学习的过程中，我们时常会遇到难解的题目，这时便需要同学或者老师的帮助。试想，如果在同学帮助自己解答了问题之后，自己却连一句“谢谢”都没有，完全没有感恩之心，那么在下次你遇到问题的时候，你的同学还会那样热情地为你解答吗？你还会再次得到他人的热心帮助吗？显然不能。

存有感恩的心，你才会得到更多的帮助。懂得感恩的人，他们会相信，自己心存感恩，时刻帮助他人，在必要的时候，同样也会有人来帮助自己。如果没有感恩的心，没有一颗帮助他人的心，你同样也不会换来他人的帮助。

他是一家运输公司里一名普通的修理工，妻子是办公室的文秘。能写能画的他也是单位的一个能人。当时谁也不会想到，后半生他要靠擦鞋为生，沉浸在欢乐与幸福中的他更是想不到。

结婚不久之后，女儿诞生了。但是，这幸福的生活很快便结束了。在女儿9个月大的时候，妻子突然患暴发性肝炎去世。从此，他既当爸又当妈，含辛茹苦地抚养女儿成长。由于要照料女儿，他经常上班迟到、早退。那天他来到工厂办公室，第一眼看到的便是那个让他顿时感到天崩地裂的消

息——因长期迟到、早退及旷工，他被单位开除了。

女儿嗷嗷待哺，自己却失去了生活来源，这对他来讲不能不说是一个巨大的打击。第二天一大早，他便跟着邻居背起蛋卷机四处为人做蛋卷。但是，冬天一过，吃蛋卷的人逐渐变少，他又改行摆地摊、卖快餐，但都因种种原因亏损。在他一筹莫展时，看见了农村进城的妇女在街上为人擦鞋。于是，他买来鞋油、刷子，试着当起擦鞋匠。

因为有的时候顾客很少，靠擦鞋也挣不了几个钱，于是，他白天给人擦皮鞋，晚上帮人画画、写信，顺便帮人卸货。日子虽然过得非常艰辛，但是看到女儿的笑脸之后，所有的疲倦都被一扫而空。

一天半夜，卸完货回来之后，他便听见了女儿的哭声，赶忙进屋之后，他一眼看到了女儿满是水泡的手。女儿半夜醒来，碰翻了火炉上的水壶，开水洒出来的时候烫伤了女儿。看着女儿手上的水泡，很长时间以来的委屈和心痛涌上心来，他一把抱住女儿放声痛哭。

但是，生活的磨难并没有击垮他，一件在很多人看来是灰色的事情，却让他看到了生活的希望。从此，他的心中便有了感恩的种子，并且在后来的时间里一直伴随着他。

女儿两岁多时，突然严重咳嗽、发烧，吃了不少药，但是病情却在一天天加重。一星期后，当他放工回家后，发现女儿已经昏迷过去，一张小脸煞白，呼吸非常微弱。“还不快去医院，要不孩子肯定没救了！”邻居关心地提醒他。抱着女儿一路小跑到医院，他摸遍每个口袋也没掏出一分钱。“那一刻，想死的心都有。”不能眼睁睁看着女儿死啊！他“咚”地一声给医生跪下，哀求道：“求求你们救救我女儿！”不知跪了多久，说了多少好话，有人通知涕泗横流的他把女儿抱去住院部。医生被他感动了，同意免费收治。

“女儿终于有救了，世上还是好心人多！”自那时起，他的心里埋下了感恩的种子。女儿住院一个月，他每天早早起床，拖地、擦桌子，在医护人员上班之前，把整幢楼的清洁做完。他说，自己除了一身力气，无以为报，只有以此表达自己的感恩。他坚信只要自己有颗感恩心，生活就一定有希望。

他是这样想的，也是这样做的。在女儿病好后，他抱着女儿给每个医生、护士道谢，教育女儿一定要记住这些叔叔阿姨，是他们救了她的命。也

是从那时起，女儿有了当医生治病救人的理想。

后来，女儿慢慢地长大，食量不断增加，而且经常吵着要吃肉，但是他哪有钱给女儿买肉啊。于是，附近的一家火锅店便把客人没有吃完的菜给他们父女俩。虽然，都是别人剩下的食物，但是他依然带着女儿连声地感谢。

“懂得感恩，就能看到生活的希望”，他对此坚信不疑。在客人擦完鞋付钱之后，他总会让女儿说“谢谢”。他说正是因为这些人的光顾，所以他们才有了下一顿饭钱。在教女儿写字画画的时候，仍然离不开祝顾客开心之类的祝福语。后来他便给自己制作了一个广告牌，广告牌上写着相应的感谢语：“尊敬的先生、女士，首先祝您情人节快乐！节日期间擦鞋者，情侣一律五折！”一对情侣路过时便被这张特殊的广告牌吸引。广告牌是废纸板做成，用彩色水笔书写着艺术体的广告语，旁边，还用红色水笔画着玫瑰。

“这擦鞋的还挺有心！”女孩半信半疑地坐下，皮鞋擦完，给出1元钱，果真找回5角。除了情人节，遇到“三八”妇女节、元旦、国庆等重大节日他便会相应的人群提供优惠服务，擦鞋也享受五折。

后来，他所在的社区改革，贫困户得到重视，每逢过年都会有很多人来慰问，后来又有了低保。他也经常在社区做着自己力所能及的事情。在他的教导下，女儿也和他一样做事谨慎，常怀感恩之心。

当你懂得感恩的时候，你会发现，这个世界处处存在着希望，到处都会有温暖和帮助。懂得感恩的人，别人会在你最需要帮助的时候伸出援助之



手。怀有一颗感恩的心，能帮助你在逆境中寻求希望，在悲观中寻求快乐。

其实，感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取和使自己的私欲膨胀。学会