

人生
随时要

感恩

明志◎编著

用感恩的心去生活，人生从此会更和谐；
以感恩的心去工作，事业从此会更成功。



中国长安出版社

人生
随时要

明志◎编著

感恩



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生随时要感恩 / 明志编著. —北京: 中国长安出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5107-0503-8

I. ①人… II. ①明… 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(2012)第 030773 号

人生随时要感恩

明志 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号(100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

信箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店经销

电话: 010-85099947 85099948

印刷: 三河市航远印刷有限公司

开本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印张: 17

字数: 200 千字

版次: 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0503-8

定价: 29.8 元



前 言

感恩是一份美好感情，是一种健康心态，是一种良知，是一种动力；感恩是一盏促使我们对生活充满理想与希望的导航灯，它为我们指明了前进的道路；感恩是两支摆动的船桨，它将我们在汹涌的波浪中一次次摆渡过来；感恩，还是一把精神钥匙，它让我们在艰难过后开启生命真谛的大门！人有了感恩之情，生命就会得到滋润，并时时闪烁着纯净的光芒。

我们的人生需要随时感恩，我们的成长也需要随时感恩。任何人的的人生道路都不可能是平坦的，任何人的成长都不可能没有坎坷。我们需要自己的父母、老师、朋友的帮助，感谢父母的恩惠、师长的恩惠、朋友的恩惠。我们带着他们的关怀和帮助去茁壮成长，带着感恩的心去面对他们的帮助，在感恩与接受之间快速地成长、进步。

父母给了我们生命，在生活中给予我们点点滴滴、无微不至的关爱与照顾，对此，我们要感恩；朋友给了我们真挚的友情，在生活中给予我们关心和鼓励，对此，我们同样要感恩。没有父母养育，没有师长教诲，没有朋友助益，我们何能存于天地之间？所以，感恩不但是美德，而且还是一个人之所以为人的基本条件！

长存感恩之心，心里会没有仇恨，长存感恩之心会让你感到世间的一切都是美好的。回想自己你是否是用感恩之心来看待身边的一切？

长存感恩之心，才会生活中发现美好，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；学会感恩，一颗心将永远被温暖笼罩，我们的生活将永远充满关怀、充满真情、充满爱心；懂得



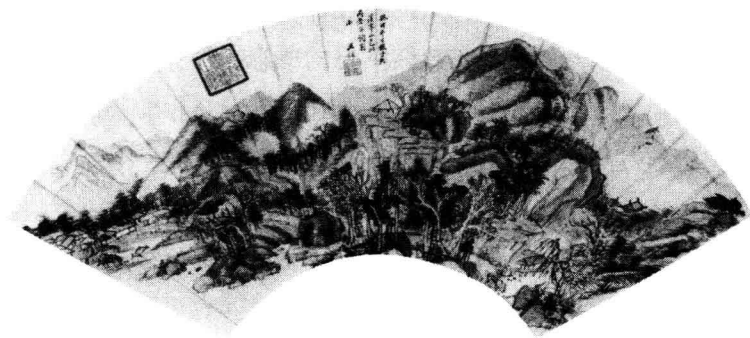
人生随时要感恩

感恩，善于感恩，我们将拥有整个世界。

长存感恩之心，会看到生活细微处的美妙和动人，会听到风在空气里流动的音乐，会等待着春天到来，会期盼着一个约会，会想念远方的朋友，会在突然之间轻轻地笑了，因为，你懂得，生活原本十分美妙，而感恩是一件幸福的事情。

拥有一颗感恩的心，关爱自己，关爱家人、朋友，关爱你身边的所有人。只有这样，我们才能看见世界的美好、光明的一面，才能拥有一个乐观的心态，更能从容地对待我们的生活和工作。

闲暇之余不妨翻开本书，阅读用爱编织的故事，安静领悟感恩的祝福，让感恩涤荡你我的心灵。随时感恩，让无力者有力，让有力者有爱，让有爱者幸福。当你合上这本书时，希望感恩的种子已经在你心里播种、生根、发芽……学会感恩生活的每一个瞬间，相信未来一定会更美好。



第一章

感恩父母——给了我们博大无私的力量

世界上的一切光荣和骄傲，都来自父亲和母亲，父母是最爱我们的人，父母是孩子最伟大的老师，一个充满慈爱和富于无畏精神的老师。俗话说『父恩比山高，母恩比海深』，父母的养育之恩是子女们永远也无法还清的情义。因此，我们应时时体贴爹娘意，莫让爹娘心挂牵，更多地去体贴父母的心，这或许是我们对父母最好的感恩，用心聆听他们的爱，世界上有一种最美的声音，那便是父母的呼唤。

◎ 人生的第一件事：对父母感恩	2
◎ 父母称我们为掌上珍宝	5
◎ 只有自己快乐，才是对父母的孝顺	8
◎ 感恩父亲，感悟父爱的高度	11
◎ 懂得回报慈母的爱	14
◎ 感恩父母，尽孝要及时	18
◎ 感恩父母，用行动感恩	22

感恩老师——给了我们智慧路上的航灯

『借得大江千斛水，研为翰墨颂师恩。』您在我们心里播下了知识的火种，教会我们怎样去感受知识的魅力，让我们从无知无识变得学有所长，从无意识地度过人生到有目标地追求；让我们的人生开始有梦想，让我们看到梦想与现实之间的差距需要不断努力、不断追求，让我们的生命也因为追求梦想而更有意义。

◎感谢老师，感谢师恩·····	26
◎感恩老师将我们引入知识的殿堂·····	29
◎感恩老师帮助我们把握人生航向·····	32
◎感恩老师，用爱心托起明天的太阳·····	35
◎感念师生情·····	38
◎感恩老师为我们作出行为的表率·····	41
◎感恩老师的深切关怀·····	44

第三章

感恩朋友——给了我们友谊沟通的真情

以感恩的心对待朋友，使互相之间感到温暖，让爱充满人间。当你一个人的时候最想的事情是什么？那就是有个朋友在身边陪自己说说话聊聊天，让自己不再感到孤单。可是如果你只是把朋友当作一种工具，为了自己的利益可以牺牲的话，奉劝你一句：你永远不可交到一个知心的朋友。你只有以感恩的心对待朋友，朋友才会让你进入他的内心，体会他的感受，让你成为他的真正朋友。

◎懂得感恩让我们拥有真正的朋友	50
◎珍惜朋友，学会感恩	52
◎感恩朋友这本好书	55
◎感恩友谊的意义与动力	58
◎感恩朋友给予的力量	61
◎感恩朋友患难中的真情	64
◎感恩朋友的雪中送炭	67
◎感恩朋友的逆耳忠言	70
◎感恩朋友的信任	74

感恩对手——给了我们磨炼心志的机会

有对手，才有危机；有对手，才有挑战；有对手，才有超越的力量和勇气；有对手，才有奋发图强，鼎故革新，锐意进取。拥有强劲对手，是一种福分，一种造化，一种力量，一剂强心针，一副推进器，一条鞭策。一个强劲的对手，会让你觉得危机四伏，会激发你的精神斗志，会让你排除万难去超越。对手的存在，使自己变得坚强、自信，并充满活力！用感恩的心去面对对手，生命才更有意义。许多时刻，对手比朋友更真诚，他打败你，决不给任何机会，决不留一丝情面，那份一剑穿胸的冷酷让你痛心疾首、刻骨铭心。对手是一面铜镜，照出你自己，也激励你自己。对手是挑战者，也是同行者，是你的人生装扮，使你的人生更精彩。没有对手，你享受不到真正的快乐！

◎ 请向对手道声『谢谢』	78
◎ 感恩能让对手变成朋友	81
◎ 对手是一面镜子	85
◎ 是对手让我们弹出了生命的高度	87
◎ 找一个竞争对手『叮』自己	90
◎ 面对强大的对手心生敬意	92
◎ 感恩对手磨炼你的风度	95
◎ 感恩同行，达成双赢	97

感恩工作——给了我们施展才华的平台

第五章

工作是一种珍贵的人生阅历，是一幅美好的人生画卷，当怀着了一颗感恩的心碰触工作时，工作将会因此变得富有意义和挑战力，哪怕在琐碎和无奈面前，也可以微笑着成就自己的理想。用感恩的心去工作，感谢你的上司和同事，感谢你提供机会的公司。因为他们了解你、支持你。大声说出你的感谢，让他们知道你感激他们的信任和帮助。请注意，一定要说出来，随时都需要表达感谢之意！这样可以增强公司的凝聚力，同时我们会发觉自己能走得更远。

- ◎ 工作时别忘带一颗感恩的心
- ◎ 因感恩而主动工作，主动进步
- ◎ 公司是感恩的大舞台
- ◎ 感恩是根治抱怨的良药
- ◎ 忠诚是感恩之后注定会发生的行为
- ◎ 企业垂青于懂感恩的人
- ◎ 用感恩塑造工作的热情与成功
- ◎ 责任，沉淀于每个懂感恩之人的灵魂
- ◎ 感谢领导的重用之恩
- ◎ 以虔诚之心感谢下属的鼎力支持
- ◎ 感恩团队风雨同舟

感恩挫折——给了我们强化自我的能力

人生在世，难免会遇到风风雨雨，无论遇到什么情况我们都应该勇敢地面对，坦然地处理，而不应当一味去埋怨生活、自暴自弃。挫折对于我们而言，是成功的踏脚石，我们应该满怀感恩，振作起来。拥有一颗感恩的心，我们就能克服一切困难，越挫越勇；拥有一颗感恩的心，我们的生命就会是积极而阳光的。

◎ 缺陷有时也是一种恩惠	138
◎ 感恩困难，它唤醒我们的潜力	141
◎ 感恩失败来完善自己	144
◎ 感恩挫折这块千金难买的炼金石	147
◎ 贫穷的土壤才能长出挺拔的坚韧	150
◎ 只有感恩逆境，才能体验喜悦	152
◎ 感恩不幸，历练出一个坚强人	155
◎ 感恩给了生命更多希望的选择	158

感恩付出——给了我们拥抱收获的快乐

付出是我们所崇尚的最可贵的品质、行为和境界。自古以来，人们用他们勤劳的双手和辛勤的汗水默默地奉献着，积累起了一座财富、闻名、精神的大厦。爱的接受者，也应该是施爱者，所以我们要懂得感恩，学会付出。只有懂得感恩和付出，才会懂得收获的分量，也才能够为我们的世界增添更多的理解、真诚、和谐与温暖。我们抱着感恩、包容、奉献的精神去做事情，我们就容易契入无为的心态。不管事情做得成功与否，只要我们努力去做，我们就会开心，就会给自己和他人带来欢乐，为自己的生命增添一份沉甸甸的收获。

- ◎感恩之心与善行同行.....
- ◎分享如花，香飘万里.....
- ◎付出爱心，你就种下了希望.....
- ◎别让自私关闭了感恩的门.....
- ◎给予是真正的慈善.....
- ◎给人以恩，不要图报.....
- ◎为善最乐，感恩最美.....
- ◎拥有大慈大悲的感恩心.....
- ◎助人解决困难是人生莫大的幸福.....
- ◎感恩人聚，才能财聚.....

感恩知足——给了我们珍惜生活的幸福

第八章

在知足的人眼里，世界上没有解决不了的问题，没有趟不过去的河，他们会为自己寻找合适的台阶，而绝不会庸人自扰；知足是一种大度，在知足的人眼里，一切过分的纷争和索取都显得多余，知足是一种追求，在知足面前，清廉做人比任何时候都弥足珍贵；知足也是一种作风，唯有知足，我们的思想才会理性，欲望才能淡定；也唯有知足，我们的生活才会轻松，生活才会长青，事业才会兴旺发达。在知足的人的天平上，没有比知足更容易求得心理平衡了，这样才会得到一个相对宽松的生存环境，这难道不值得庆贺吗？

- ◎知足，人生才能富足.....
- ◎不做贪婪人：感恩我们能彼此相助.....
- ◎欲望让人失去了真正的灵魂.....
- ◎诱惑面前，请适可而止.....
- ◎亲吻感恩，不奢恋身外物.....
- ◎羡慕别人不如感恩自己的生活田园.....
- ◎保持一颗平和宁静的心.....
- ◎简朴生活就是快乐生活.....
- ◎惜食惜衣，非为惜财缘惜福.....
- ◎感恩简单生活，释放快乐空间.....
- ◎感恩是一种获取，知足是幸福的源头.....

第九章

感恩宽容——给了我们博大胸怀的度量

感恩作为一种心态，始于宽容。宽容不仅是对恩人，也包括对自己曾经有过误会或过节的朋友。宽容他人才可以接纳他人，我们不能只顾满足自己的欲望而忽视他人的存在，我们要学会宽容和容忍，学会原谅和不计较他人，学会感恩，前途才会更加美好！

◎ 包容是对友谊的珍惜，珍惜是对友谊的感恩	232
◎ 以宽厚大度唤起真诚和理解	236
◎ 退一步，拥有海阔天空的灿烂	240
◎ 宽厚待人，多为对方想一想	243
◎ 心胸博大之人是感恩后的大爱	246
◎ 邻里之间，彼此感恩和包容	248
◎ 有胸襟、有涵养的人才能淡定自若	251
◎ 宽容残缺，唤醒感恩的回报	254

第一章

感恩父母——给了我们博大无私的力量

世界上的一切光荣和骄傲，都来自父亲和母亲，父母是最爱我们的人，父母是孩子最伟大的老师，一个充满慈爱和富于无畏精神的老师。俗话说“父恩比山高，母恩比海深”，父母的养育之恩是子女们永远也无法还清的情义。因此，我们应时时体贴爹娘意，莫让爹娘心挂牵，更多地去体贴父母的心，这或许是我们对父母最好的感恩，用心聆听他们的爱，世界上有一种最美的声音，那便是父母的呼唤。





人生的第一件事：对父母感恩

用一颗感恩的心去对待父母，用一颗真诚的心去与父母交流，不要再认为父母是理所当然帮我们做任何事情的，他们把我们带到这美丽的世界，已经是足够的伟大，且将我们养育成人，不求回报，默默地为我们付出，我们就别再一味地索求他们的付出，感恩吧，感谢父母们给予的一点一滴。

父母给予我们人间的第一缕关怀和温暖，他们让我们感受到无边的爱，父母为孩子撑起了一片美丽的天空，让我们看到这个世界最美的一面。

在成长的道路上，永远也缺少不了父母这个默默无闻的支持者，没有他们就没有我们以及我们的今天。但是，父母没有指望孩子偿还自己的养育之恩，孩子将来能够成人，能够成就一番大事业就是对父母最大的回报。

有很多人或许会把别人对他的好牢记在心，并且努力报答，可是对父母的爱无动于衷，认为是天经地义的事。也有人对别人都很宽容、理解，却偏偏对亲人严苛、冷淡。其实，每天都在对我们付出爱，并且从不索取回报的，不就是这些被我们忽略的人吗？

因为父母才有了我们，才使我们有机会在这五彩缤纷的世界里体味人生的冷暖，享受生活的快乐与幸福，是他们给了我们生命，给了我们无微不至的关怀。从我们呱呱落地的那一刻起，父母就再也没有清闲过，父母无怨无悔地担负起抚养我们的重担，为了能给我们一个舒适的生活环境，他们总是那么辛苦，那么努力。小的时候，我们把这当作天经地义，因为

我们不了解、也不知道父母的辛苦。当我们大了的时候，应该怀着一颗感恩之心去体谅父母，应该担当起照顾、孝敬父母的责任。

在生活中，子女和父母时常会因为某些问题而发生口角，有时候是因为父母的错误，有时候是子女的不对。但是，不管是哪种情况，我们都应该尽量去理解自己的父母，要知道，他们的心始终是向着孩子的，他们对所有问题的出发点都是为了孩子好。

那晚，丽萨离家出走了，身上一分钱也没带，起因就是和妈妈吵架，妈妈在恼怒中叫她再也别回去。

走了一段路，丽萨肚子饿了，她看见街边有一个卖馄饨的摊子，香气不断飘过来，她的肚子开始咕噜噜地叫。真的好想吃啊，可是，她没有钱！

不知不觉，丽萨在那里呆呆地站了半天，卖馄饨的老人就问她：“小姑娘，来碗馄饨吧？”

丽萨忙摇摇头，红着脸说：“我……我没带钱。”

老人热情地说：“没关系，我请你吃。”她给丽萨煮了一大碗热气腾腾的馄饨，丽萨吃了几口，忍不住掉下泪来。

“小姑娘，你怎么了？”老人问她。

丽萨擦擦眼泪，说：“没什么，我只是很感谢您。我们又不认识，您都对我这么好，还请我吃东西，可是……我妈妈，她发脾气赶我出来，还叫我再也不要回去！您是陌生人都还对我这么好，可是我自己的妈妈却对我那么绝情！”

老人听了，和气地说道：“小姑娘，我只是给你煮一碗馄饨，你就这样感谢我，那你的妈妈煮了十几年的饭给你吃，你怎么不感激她呢？为什么还要和她吵架？为什么还因为她的一句气话就跑出来呢？”

丽萨一下愣住了，半天才期期艾艾地说：“妈妈给我做饭……那不是理所应当的事吗？这还用感谢？”

老人说：“连自己的妈妈都不感谢，还能感激谁呢？别忘了，是她把