

● 世界500强企业感恩文化教育最佳心灵读本

谈砚明 段 玮◎著

感恩的

To Be a Grateful Employee

做一个懂得感恩的员工



不知感恩是因为麻木 不懂感恩是因为无知
不会感恩是因为迷茫 不能感恩是因为软弱



感恩是

感恩是生命的喜悦与健康的依靠，

感恩是生命的幸福与财富的源泉，感恩是生命的美善与升华的动力。

对人需要感恩，对社会需要感恩，对工作更需要一颗感恩之心！



中华工商联合出版社

● 世界500强企业感恩文化教育最佳心灵读本

感恩是生命的活力与营养的保障，感恩是生命的喜悦与健康的依靠，感恩是生命的幸福与财富的源泉，感恩是生命的美善与升华的动力。

谈砚明 段 玮◎著

做一个懂得感恩的员工

To Be a Grateful Employee

对人需要感恩，对社会需要感恩，
对工作更需要一颗感恩之心！

的

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩的心 / 谈砚明, 段玮著. —北京: 中华工商联合出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80249-800-6

I. ①感… II. ①谈… ②段… III. ①企业管理—职工培训 IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第046467号

感恩的心

作 者: 谈砚明 段 玮

责任编辑: 郑 婷 胡小英

装帧设计: 凤凰书衣

责任审读: 郭敬梅

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: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2011年9月第1版

印 次: 2011年9月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 150千字

印 张: 11.5

书 号: ISBN 978-7-80249-800-6

定 价: 26.80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 (营销中心)

E-mail: 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



“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！

感恩是一种回报，是对他人帮助的回馈，感恩更是一种存在的勇气，一种积极面对生活的态度，能体现人自身的价值和意义。它让我们跳出个人悲喜得失的圈子，跃上一个深层审视人生意义的平台，从而具有一种开阔的视野和宽广的胸襟。

作为一名员工，工作就是自己安身立命之本，它不仅满足了我们衣食住行的生存所需，同时又为我们提供了实现人生价值的最好平台。工作能带给人经济上的保障和心灵上的慰藉，团队的温暖又能让人漂泊的心得以安定，使孤独感得到驱逐。事实上，每一份工作都值得感恩，懂得感恩的员工才是公司需要的人才。

一家日本大学毕业生最向往的公司，每年都会招聘员工，筛选的最后关是由社长亲自进行面试，题目仅有一个：“请问你有没有为妈妈洗过手脚？有何感想？”有个年轻小伙子的答案是“没有”，社长建议他回去给妈妈洗手脚，3天后再来面试。

小伙子一回家就端了一盆热水给妈妈洗手脚，他与母亲的距离从没有这样近过，他的内心感到无比温暖，同时也才发现母亲的手脚相当粗

糙，结满了茧，他顿时百感交集，并向母亲忏悔，他觉得自己从未真正关心过母亲，母亲每天不辞劳苦，为家人不求回报地默默付出，使家人无后顾之忧。经过这次亲身体验，他对母亲、对家人的爱、无私的奉献有了深入的体会。3天后他向社长一五一十地报告……故事的结局不言自明——这个小伙子被录用了。

这位日本社长受到中华文化的熏陶，饱读诗书，其用人哲学是：会做事不如会做人，会做人不如会感恩，会感恩的人是最有价值的人。

因为，这位社长认为，会感恩的人，其为人处世是主动积极的、乐观进取的、敬业乐群的，未来前途是不可限量的，所以“懂得感恩”是该公司招贤纳才的首要条件。

懂得感恩是一个员工优良品质的重要体现。这样的人方能成为优秀的员工，因为他知道感恩，知道如何去感谢一个组织，知道如何去感谢帮助过他的人，这是其做好工作的一个起码的基础。在职场生活中，感恩既是一种良好的心态，又是一种奉献精神。当你以一种感恩图报的心情工作时，你会工作得更愉快，工作也会更出色。

但遗憾的是，在现实职场中，真正懂得感恩的员工并不多。一个心中不知感恩的人，是永远不会满足的人，也是一个不懂得珍惜现在所有的人。怨天尤人是他们的习惯，忌妒是他们内心的火焰，在这样的人心中，别人的收获与成功都是靠运气得来的。他们整天被怨恨的情绪所吞噬，自己也痛苦不堪。

相反，如果一个人心存感恩，那么他所收获的不仅仅是心灵的宁静，生活也将赋予他最大的回报。一位成功的职业人士曾说：“是一种感恩的心情改变了我的人生。当我清楚地意识到我无任何权利要求别人时，我对周围的点滴关怀都怀抱强烈的感恩之情。我竭力要回报他们，我竭力要让他们快乐。结果，我不仅工作得更加愉快，所获得的帮助也更多，工作更出色。我很快获得了公司加薪升职的机会。”

美国通用电气公司前CEO杰克·韦尔奇是管理界叱咤风云的人物。然而，刚踏入职场时，他只是一家小鞋店的售货员，从那时起，懂得感恩就成为他的人生信条。

韦尔奇刚开始工作的时候，在一家名为汤姆·麦坎的小鞋店做售货员。虽然这份工作基本上没有什么值得炫耀的地方，但韦尔奇却十分感恩能有这份工作。他认为这份工作非常有意思，可以与形形色色的人打交道，因此他干得很愉快。凡是有顾客进商店，韦尔奇就会给他们拿来各种样式的鞋子，井井有条地依次放好，然后让他们试鞋。如果他们不喜欢某种款式的鞋，韦尔奇总会不厌其烦地给他们推荐另外一双鞋。

这份工作让韦尔奇懂得了感恩工作、感恩客户是做成生意的重要法宝。在鞋店当售货员的几年中，韦尔奇从没让一个走进鞋店的人空手而去。

正是因为拥有一颗感恩的心，使得韦尔奇从售货员起步，从这份平凡的工作起步，一步一步走来，成就了自己传奇般的事业——世界最大电气公司的“掌门人”。

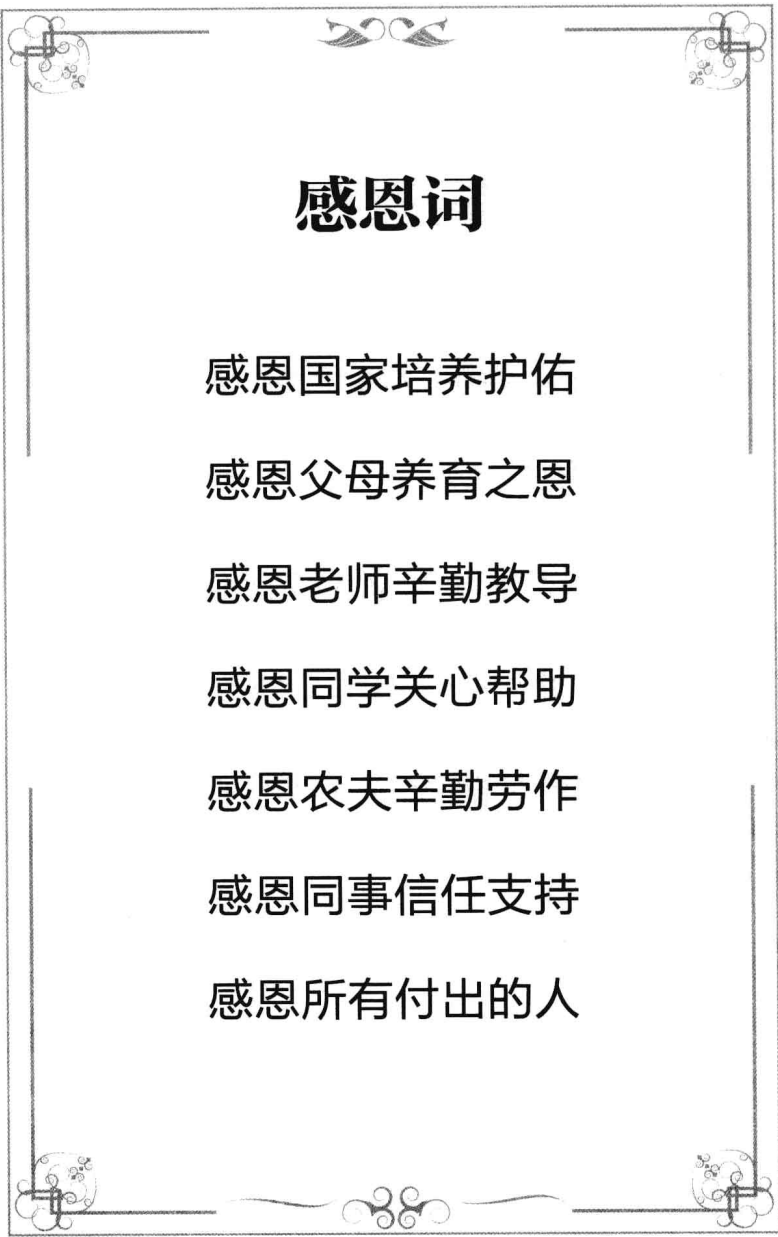
不要抱怨工作的平凡无味，不要抱怨工作环境不好，也不要抱怨领导不近人情、客户太过挑剔，现实中有太多的不称心，即使生活给你的是垃圾，你一样也可以将垃圾踩在脚下，登上世界顶峰。

实际上，感恩不一定要用惊天动地的行为来表达，它其实是一种人生态度，是一种能发现生命中的感动并为之感激的情怀！其实，每个人都有这种情怀，只是他在为工作和生活奔忙时，忘记了思考。

让我们怀着一种从容、坦然与喜悦的感恩心情去工作吧，这样才能获取更大的成功！

谈砚明 段玮

2011年5月于上海



感恩词

感恩国家培养护佑

感恩父母养育之恩

感恩老师辛勤教导

感恩同学关心帮助

感恩农夫辛勤劳作

感恩同事信任支持

感恩所有付出的人

感恩的心



做一个懂得感恩的员工

第一章 懂得感恩，让自己拥有一颗感恩的心

人人都要有一颗感恩的心	/ 003
感恩是一种精神高度	/ 007
感恩是一种多赢哲学	/ 010
用感恩的心去对待工作	/ 013
对拥有的一切心怀感激	/ 016

第二章 调整心态，用感恩之心代替抱怨之声

感恩是根治抱怨的良药	/ 021
抱怨会把感恩越抛越远	/ 024
与其抱怨，不如去改变	/ 027
用感恩的心驱逐抱怨“恶魔”	/ 030
扭转思维方向，让地狱变天堂	/ 033

第三章

快乐工作，微笑因感恩的心而绽放

感恩是幸福快乐的源泉	/ 039
付出比索取更令人快乐	/ 042
会感恩的人，才能享受工作	/ 045
用感恩的心对待当下的生活	/ 047
送人玫瑰，手留余香	/ 050

第四章

爱岗敬业，用忠诚诠释你的感恩情怀

感恩是一种奉献精神	/ 055
忠诚与感恩如影随形	/ 058
跳槽，伤害自己更深	/ 060
多问能做什么，少问能得什么	/ 063
与你的企业同患难，共命运	/ 066

第五章

拒绝借口，履行职责是发自内心的感恩

履行职责是自发的感恩行为	/ 071
借口的实质就是在推卸责任	/ 075
漠视责任是对感恩的最大亵渎	/ 078
用感恩的心填补“责任空白”	/ 081
感他人之恩，责自身之过	/ 084

第六章

价值导向，感恩要体现在优异的业绩上

业绩是所有企业生存的底线	/ 089
没有业绩，感恩便成为空谈	/ 092
以感恩为动力，打造一流业绩	/ 095
借助团队合作，攀登业绩高峰	/ 098
认真只能把事做对，用心才能把事做好	/ 101

第七章

与人为善，带着感恩的心去应对竞争

竞争并不意味着战争	/ 105
庆幸自己有一个强大的敌人	/ 108
感恩能让对手成为朋友	/ 111
给别人留路就是给自己留路	/ 114
用感恩的心架起宽容的桥	/ 116

第八章

超越自我，用感恩的心成就精彩人生

感恩是卓越与平庸的分水岭	/ 121
每一项任务背后都是成长的机会	/ 123
用感恩的心唤醒你最大的潜能	/ 126
日行一善，助人即是助己	/ 129
感恩的人永远是企业重点培养对象	/ 132

第九章

知足惜福，感恩自己身边的每一个人

感恩于父母的抚养和教育	/ 137
感恩于妻儿的体贴和关怀	/ 140
感恩于朋友的理解和帮助	/ 144
感恩于领导的培养和赏识	/ 147
感恩于同事的支持和信任	/ 150
感恩于客户的抱怨和选择	/ 153
感恩于对手的竞争和挑战	/ 156

附录

感恩文化的典范	/ 161
感恩名言	/ 166
感恩歌曲	/ 169

第一章

**懂得感恩，让自己拥
有一颗感恩的心**



人人都要有一颗感恩的心

感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。每个人都要有一颗感恩、知恩的心。感谢生命、感谢生活的每一分钟和每一份赠予，你的生活会好起来，你的人生会更加多姿多彩。

人人都要有一颗感恩的心，感恩世间的一切——感谢明月照亮了夜空；感谢朝霞捧出的黎明；感谢春光融化了雪冰；感谢大地哺育了生灵。感谢母亲赐予我生命；感谢生活赠友谊和爱情；感谢苍穹藏理想幻梦；感谢时光常留永恒公正。感谢收获、感谢和平、感谢这一切一切的所有。

生活中有太多的人和事值得我们感谢，而我们却并没有表达感谢之情。忙碌是借口，忘却实实情，追根溯源是因为缺乏一颗感恩的心。

当你拥有一颗感恩的心，会使你对世间的诸多事情改变看法，让你少一些怨天尤人和一味索取。滴水之恩，当涌泉相报。父母的养育之恩，亲友之间的知遇之恩，同事之间共同工作的缘分，这些都值得我们感恩。不要等到失去了，才懂得珍惜。感恩，不仅是一种心态，更是一种美德。

“知恩图报”这个成语大家一定都不陌生，因为这是人之常情，一个人应该具有的良好品质。不懂得知恩图报的人，会是一个埋没良心的人；不懂得知恩图报的人，会是一个被朋友排斥的人；不懂得知恩图报的人，会是一个难以在社会上立足的人；不懂得知恩图报的人，会是一个最终没人理睬的人。爱因斯坦说过：“不要希图成为一个



成功的人，而要努力成为一个有价值的人。”一个有价值的人必定对他人有贡献，一个对他人有贡献的人必定是一个知恩图报的人。或许你的一生中没有成功，但是你的“知恩图报”，你的有情有义，会永远留在朋友们的心中。

在美国得克萨斯州的一个风雪交加的夜晚，一位名叫克雷斯的年轻人因为汽车“抛锚”被困在郊外。正当他万分焦急的时候，有一位骑马的男子正巧经过这里。见此情景，这位男子二话没说便用马帮助克雷斯把汽车拉到了小镇上。

事后，当感激不尽的克雷斯拿出不菲的美钞对他表示酬谢时，这位男子说：“这不需要回报，但我要你给我一个承诺，当别人有困难的时候，你也要尽力帮助他。”于是，在后来的日子里，克雷斯主动帮助了许许多多的人，并且每次都没有忘记转述那句同样的话给所有被他帮助的人。

许多年后的一天，克雷斯被突然暴发的洪水困在了一个孤岛上，一位勇敢的少年冒着被洪水吞噬的危险救了他。当他感谢少年的时候，少年竟然也说出了那句克雷斯曾说过无数次的话：“这不需要回报，但我要你给我一个承诺……”

克雷斯的胸中顿时涌起了一股暖暖的激流：“原来，我穿起的这根关于爱的链条，周转了无数的人，最后经过少年还给了我，我一生做的这些好事，全都是为我自己做的！”

这个故事告诉我们：人类的文明发展，人与人之间的情感维系，人的一生之所以能有意义和价值，其实都是因为有了“感恩”。因为感恩是生命的活力与营养的保障，感恩是生命的喜悦与健康的依靠，感恩是生命的幸福与财富的源泉，感恩是生命的美善与升华的动力。

一次，美国前总统罗斯福家失盗，被偷去了许多东西，一位朋友闻讯后，忙写信安慰他，劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信：

“亲爱的朋友，谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

对任何一个人来说，失盗绝对是不幸的事。可是罗斯福却从中找出感恩的理由，他的优秀人格和处世哲学，不正是提醒我们要学会感恩吗？

人生不会一帆风顺，我们会遇到种种挫折和失败。如果我们不敢勇敢地面对，旷达地处理，而是一味地埋怨生活，这只会使自己变得消沉、萎靡不振。拥有一颗感恩的心，像罗斯福那样换种角度去看待人生的失意和不幸，你就会保持健康的心态、完美的人格和进取的信念。

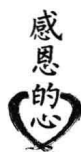
在一个闹饥荒的城市，一个家庭殷实而且心地善良的面包师把城里最穷的几十个孩子聚集到一块儿，然后拿出一个盛有面包的篮子，对他们说：“这个篮子里的面包你们一人一个。在上帝带来好光景以前，你们每天都可以来拿一个面包。”

瞬间，这些饥饿的孩子一窝蜂似地涌了上来，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。当他们每个人都拿到了面包后，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！”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。”依娃激动地跑回了家，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。

世间难免有诸多不幸，但是只要有一颗感恩的心，冬天将不再寒冷。每个人都要有一颗感恩、知恩的心。感谢生命、感谢生活的每一分钟和每一份赠予，你的生活会好起来，你的人生会更加多姿多彩。让我们每个人都学会感恩，学会在生活中寻找属于自己的快乐。我们用一颗感恩的心去迎接每一天早晨、每一项事情、每一个令你感动的细节。

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，只知埋怨，就会一事无成！

感恩并不是要你给自己心理安慰，它也不是对现实的逃避。感恩，是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱与希望。

阅读思考

1. 你知道感恩节是哪一天吗？
2. 你对感恩是如何理解的？你是一个懂得感恩的人吗？