

DVD 随书附赠光盘

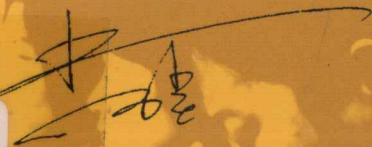
感恩

(第二版)

国内最热门团队培训课程

温情升级，致力于打造超强凝聚力团队

- ★ 16年成功管理智慧
- ★ 40多个国家精彩演绎
- ★ 3500多家企业脱胎换骨
- ★ 1500万名学员震撼聆听



李强◎著



海峡出版发行集团



鹭江出版社

感恩

(第二版)

国内最热门团队培训课程

李强◎著



海峡出版发行集团

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP



鹭江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩 (第二版) / 李强著. — 厦门: 鹭江出版社,
2011.8

ISBN 978-7-5459-0336-2

I. 感… II. 李… III. ①企业—职工—修养②企
业—职工—职业道德 IV. F272.92

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 120460 号

感恩 (第二版)

李 强 著

责任编辑 / 叶菁菁

特约编辑 / 太井玉

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330

010-62376499 (编辑部) 010-65921349 (发行部)

印 刷 / 北京同文印刷有限责任公司

规 格 / 787mm × 1092mm 1/32

印 张 / 4.75

字 数 / 68 千字

印 次 / 2011 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5459-0336-2/I · 132

定 价 / 25.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

第二版序

转眼，修订后的第二版《感恩》即将出版。

此刻，我万分感谢朋友们一直以来对我李强的认可、关注和支持，更感谢我的家人和团队给我的关爱。

十六年的职业培训生涯，我受邀走进诸多企业，《感恩》成为企业迫切需要的一堂职业素质培训，而且不可或缺，由此，在众多企业家的请求下，2010年初第一版《感恩》隆重问世。出版一年多的时间，发行量之大令我深感欣慰，更有溢于言表的快乐，这快乐并非来自我自身获得什么样的成绩，而完全来自于我终于可以帮到更多的人。

今天，为了让一直关注和支持李强的朋友们能够收获更多、更新的知识，我决心完善《感恩》，于是就有了这即将问世的第二版《感恩》。而这第二版的《感恩》，本身就是我对大家的感恩。

感恩我的家人对我的理解。

感恩我的团队对我的支持。

感恩我的好友对我的鼓励。

感恩我的学生对我的关爱。

感恩我的学员对我的认可。

感恩我的竞争对手让我不断成长。

感恩我的合作伙伴助我飞速发展。

经常有朋友问我，为什么你李强的《感恩》会比别人的受到更多的关注和认可。其实，原因很简单，我是一个很感恩的人，我懂得感恩，要求自己做到感恩，并影响身边人都来做一个感恩的人。

感恩各位读者关注此书，感恩我的每一位学员，感恩北京时代光华将此书奉献给更多的读者。

李 强

2011 年 7 月

目 录

第一章	感恩家庭：一生有你 / 1
	妈妈，谢谢您给了我生命 / 3
	爸爸，这一刻您在做什么 / 5
	我的生命永远有你的印记 / 9
	家，永远开放的港湾 / 14
第二章	感恩事业：工作其实很快乐 / 23
	感恩老板，其实他在为你工作 / 25
	感恩团队，我们同心战斗的地方 / 35
	感恩领导，谢谢你教会了我这么多 / 38
	感恩工作：让你的劳动创造价值 / 44
第三章	感恩社会：美丽的世界 / 53
	感恩中国，你是我永远的骄傲 / 55
	感恩企业，你给了我家一样的温暖 / 58
	感恩老师：您的教诲是我一辈子的信条 / 61
	感恩朋友，是你们陪我到最后 / 62

第四章 自省，感恩的必备条件 / 67

自省弥补不足 / 69

自省减少隔阂 / 71

自省的人不论人非 / 73

经常盘点，实现目标 / 77

第五章 感恩，从现在做起 / 87

真诚沟通，合作更轻松 / 83

树立目标，让我为之努力 / 87

了解自己，让成功与我离得更近 / 95

尊重对手，矛盾适可而止 / 111

务实工作，营造核心竞争力 / 120

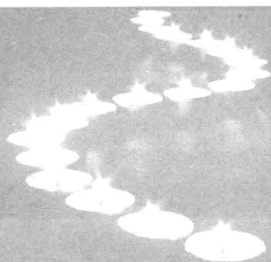
爱岗敬业，收获精彩人生 / 129

写在最后的话 / 135

读者感悟 / 137

第一章

感恩家庭：一生有你



人类因为感恩而伟大，世界也因为感恩而美丽。

感恩是爱的延续，而爱是一切生命的动力。假如这个世界没有了感恩，人人都觉得自己得到的一切理所当然，用不着去感谢他人，那这个世界必定寒冷无比，毫无温情可言。

人是感情动物，而“情”主要体现在感恩上。情意的延伸最终形成了团体，情是维系团体内部成员之间关系的纽带，因为有情意，所以团队才能稳定发展。

假如人与人之间没有了爱，那整个世界就只剩下了利益的纷争，简单的相互利用。爱让世界变得温暖，让每个人的生活充满阳光，让生命更有意义。爱又因为感恩而永续发展，永不枯竭。

妈妈，谢谢您给了我生命

你可知道自己是怎样来到这个世界的？你是在母亲疼

痛的泪水和鲜血中诞生的。分娩的过程中，有无数伟大的母亲为了保住幼小的生命而不惜牺牲自己的生命。母爱之所以伟大，就是因为无私付出。

从你来到这个世界发出第一声啼哭开始，父母就把所有的心思都放到了你的身上。母亲睁开疲惫的双眼后的第一个动作，就是将你紧紧地抱在怀里，亲吻你的额头。她暗暗告诉你：今生今世无论吃多少苦，受多少罪，她都要用自己的生命呵护你的未来。

父亲在见到你第一眼之后，便在心中许下诺言：无论如何，都要给你最好的童年。

父母的这份爱，有多少人能真正了解？又有多少人能真正领悟、体会到？

俗话说，儿行千里母担忧。唐代诗人孟郊也有“慈母手中线，游子身上衣”的千古名句。当你离开家以后，最担心你的其实是你的父母。你在异乡打拼，他们的心无时无刻不在牵挂着你。只是很多人忽略了父母的关心，甚至忘记了远在家乡的父母。

还记得是谁为你收拾行囊，送你上车吗？还记得送你离开家乡时，母亲的叮咛，父亲的嘱托吗？你离开家

门之时，也带走了母亲的心，从你走出大门的那一刻起，母亲便开始无休无止地思念，从此以后母亲的眼里就常常含着泪水。

多少次，她梦到你回家的脚步，于是热切地盼望；多少次，她梦到你生病了，心疼得泪湿枕巾。从不关心天气的父母，从你离开家那天开始，每天都要准时坐在电视机旁，收看你所在城市的天气预报，担心天气变化了，你会不会着凉……

你是父母生命的延续，是父母生命中最重要的人，而在你的心里，他们也是最重要的人吗？

爸爸，这一刻您在做什么

此时此刻静下心来想一想，父母现在身在何方？在做什么？或许是因为工作的忙碌，或许是因为生活的压力，你忽略和忘记了很多本不该忘记的东西。当你每天吹着空调，在温馨舒适的环境中工作的时候，你忘记了家乡的父母可能还在农田里辛苦忙碌着。

还记得父亲被烈日晒成古铜色的皮肤吗？还记得父亲劳动时汗流浹背的情景吗？还记得母亲多少次早早起床，为你做早餐吗？寒冷的冬天里，母亲怕你用凉水洗脸觉得冷，早早起床把凉水烧热，把毛巾准备好，再把衣服烘热以后，才轻轻唤醒你，这些你都还记得吗？

你能否准确说出母亲曾经给你洗过多少次脸，端过多少次碗，洗衣做饭多少次？你说不出来，因为次数比天上的星星还多。

那么，你又为父母做了些什么？你可知道父亲为了多挣5块钱、10块钱，凌晨4点就起床，骑着自行车去干活；你可知道母亲为了省两块钱，买菜买差的，衣服能凑合就凑合。他们说，要为孩子攒钱，要为孩子减轻负担。这份深沉的爱，你真的体会到了吗？又有几个人真正看到了父母的辛苦，父母的不易？

静下心来想一想，你有多久没有仔细看自己的父母一眼了？即便你回家了，视线更多是落在朋友、同学的身上，回到父母身边只是个形式而已，心里想的并不是他们。

要懂得感恩，父爱和母爱是人世间最伟大最无私的情感。对于这份比天高比海深的恩情，我们没有理由不心存感激，是父母的艰苦努力才让你有今天的幸福生活。

我想大家都不会忘记，汶川大地震的时候发生的一幕幕真实感人的故事。

当解放军在废墟里寻找生还者的时候，在一块水泥板下，他们发现了一个蜷曲的身体，后背顶着水泥板，身体成弓形俯在地上，他们断定这位遇难者已经没有了生命迹象。就在战士们准备离开的时候，有个战士发现这个遇难者的姿势有些不同寻常，于是他返回遇难者身旁，将手伸到遇难者腹下，他惊讶地发现，有个婴儿还活着。从这位母亲的怀里，他抱出了一个只有4个月大的婴儿，在婴儿衣服里，还塞着一部手机，屏幕上显示着一行字，这行字曾经让无数善良的人流下了眼泪：孩子，如果你能活着，你一定要知道，妈妈爱你。

这就是母爱，这就是母亲的伟大，危难时刻她不惜用自己的身体去延续孩子的生命。

在另一片塌方下面，一位母亲坐在那里，她的头低

着，肩上搭着水泥板，当战士们来到她身边时，她早已没有了呼吸，在她的怀里还有一个正在吃奶的孩子。当战士们将孩子从她怀里抱出来的时候，孩子失去了母亲的乳头，哇哇大哭，面对此情此景战士们都流下了泪水。他们看到了母亲的伟大，母亲用自己的身体挡住了死神，在生命结束的一刻，也没有忘记给孩子吃最后一口奶。

在这无比深沉伟大的爱面前，死神也望而却步。

重大灾难发生的时候，这样感人至深的事例举不胜举。有些看上去很平凡的人，在危急关头都可以创造出一个又一个生命的奇迹。

如果有一天我们不幸遇到灾难，我们的母亲也一样会用她的生命来延续我们的生命，我们的母亲也会不惜一切代价保护我们。

假如没有父母，我们无法来到这个世界，无法领略世界的精彩；假如没有父母的精心呵护，我们也不可能长大成人，拥有今天的生活。当我们疲惫的时候，当我们不想继续努力，想要退缩的时候，只要想一想给予我们生命的父母，想一想他们现在生活的环境，力量就会油然而生。

列宁曾经说过，一个人忘记历史，就意味着背叛。我们应该记住父母为我们辛苦付出的一切，记住父母的无私，懂得感恩父母，感恩他们给予我们生命，感恩他们呵护我们成长，感恩他们教会我们做人。

我的生命永远有你的印记

当夜幕降临的时候，如果你能悄悄地回到家乡，你就会看到母亲又把目光投向了你的照片，或许她还会望着你的照片自言自语：孩子在他乡还好吗？是胖了还是瘦了？今天过得快乐吗？那里的气候还习惯吗？

当你想到家里的亲人在这样牵挂着你的时候，心里会怎么想？当你感受到这份深沉的爱的时候，也必须清醒地认识到这其实也是一种责任。

一个人如果只为了自己而生活，那他可以苟且偷生，甚至苟活于世也无可厚非，那只是人生道路的选择不同而已。但是想到含辛茹苦将你抚育成人的父母，想到父母在期待着你能衣锦还乡，期待着你能青出于蓝而胜于蓝，期待着你能避免他们曾经经历过的苦难的时候，你还有庸

庸碌碌的理由吗？扪心自问，他们的期望你做到了吗？

现在有太多的人没有任何责任感和使命感。他们做什么事情都是只考虑到自己，心中装满了自私自利，不牵挂任何人，肆意地放纵自己，丝毫不想负任何责任。

也许人只有自己也成为父母的时候，到了父母的年龄，才能真正读懂父母，才能真正明白父爱与母爱的深沉。

前不久，我开了一个“少帅班”，学生的年龄普遍在14岁到20岁之间。他们入学后，我给他们每人发一枚生鸡蛋，在生鸡蛋上盖了一个图章。我告诉他们，在三天三夜的学习过程中，必须要随身携带着这枚鸡蛋，如果鸡蛋破碎了，他们将拿不到结业证。

他们都觉得这很困难。他们每个班都有一个辅导老师负责，破一枚鸡蛋，辅导老师就要做20个俯卧撑作为惩罚。有一个班破了5枚鸡蛋，女辅导老师就在他们面前做了100个俯卧撑，到最后那位老师泪流满面，孩子们也都无法控制自己的情绪。

他们都说，这太残酷了，为什么要随身带着鸡蛋？