

感恩就是奉献 责任就是成长

兰 涛 ◎ 编著

GANEN JIUSHI FENGXIAN
ZEREN JIUSHI CHENGZHANG

价值观培训
畅销金版



感恩，世间最美的心态 担责，人生最大的勇气
拥有感恩与责任的态度，你就能创造世间最大的正能量！
风靡全球著名企业的核心理念与价值观培训宝典

希望组织每个成员都能树立一种敢于知荣辱的理念、培养一种懂得感恩的精神、锤炼一种敢于负责的作风，做一个堂堂正正、磊磊落落的人。

中国华侨出版社

感恩就是奉献 责任就是成长

兰 涛 ◎ 编著

GANEN JIUSHI FENGXIAN

ZEREN JIUSHI CHENGZHANG

价值观培训
畅销金版



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

感恩就是奉献,责任就是成长 / 兰涛编著. —北京:
中国华侨出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5113-1894-7

I. ①感… II. ①兰… III. ①品德教育-中国-通俗读物
IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第022831 号

感恩就是奉献,责任就是成长

编 著 / 兰 涛

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 高晓华

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/250 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2012 年 4 月第 1 版 2012 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1894-7

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

某著名企业家被问道：“您成功的秘诀是什么？”企业家脱口而出道：“拥有一颗感恩的心。只要你懂得感恩，你成功的几率就很高。”

感恩的心像空气，是我们生活中不可缺少的。无论你是何等的尊贵，或是看似怎样的卑微；无论你生于何时、长于何地，或是曾经经历了多少风霜雨雪、惊涛骇浪，只要你心存感恩，那些美好的品格如温暖、自信、坚定、善良等就会从你的身体里喷涌而出。

懂得感恩的人不会孤独、不会自大、不会傲慢。一个孤独的人无法品尝温暖的滋味；一个自大的人无法获得他人的敬重；一个傲慢的人无法赢得别人的好感。人生一世，如果没有感受过世间最美好的情感，该是一件多么遗憾的事；人活一生，如果能尽情享受这个世界上一切美好的东西，那么，这一生又该是一件多么幸福的事。

人生在世，一定要有一颗感恩的心。感恩是一种高尚的道德品质，是做人的一种基本素养。我们要学会感恩，感谢父母的养育之恩，感谢领导的教诲之恩，感谢同事的扶助之恩，感恩一切善待和帮助过自己的人。

人生之路，坎坷不平。我们无法拒绝上天给予我们的种种考验与不公，但我们却可以选择一种如何对待它的心态。感谢生活中的挫折与磨难，是它们磨炼了我们的意志、锤炼了我们的品格，让我们变得坚强而勇敢，让我们有机会品尝生活的酸甜苦辣。常怀一颗感恩的心，纵使前路漫漫、风雨交加，我们也绝不会向生活低头，不向命运屈服，唯有如此，我们才能不负此生。

爱因斯坦说过：“每天我都要无数次地提醒自己，我的内心和外在的生活都是建立在其他人劳动的基础上。我必须竭尽全力，像我曾经得到的和正在得到的那样，作出同样的贡献。”

请好好珍惜命运的赐予、他人的给予、生活的经历，怀着一颗感恩之心去生

活,就能学会宽容、学会承受、学会付出、懂得回报。只有学会了感恩,才会在生活
中发现美好,才会用微笑去面对世界、面对人生、面对朋友、面对困难。

你有责任心吗?

比尔·盖茨曾说:“人可以不伟大,但不可以没有责任心。如果一个人有了责
任心,他就会努力将每件事做到完美。”

责任心是任何一个企业都非常强调的一种品质。它是一个员工应该拥有的
最基本的职业精神和商业精神,它可以让一个人脱颖而出、鹤立鸡群。

一位哲人说:“一个人可以清贫、可以不伟大,但不可以没有责任感。”对于每
一个人而言,责任是一个人有所成就的不竭动力;对于组织而言,只有每个人的
责任汇聚为整个团队的价值,这个组织才能持续发展,才能真正凝聚力量、走向
未来。

我们不妨扪心自问,对待工作,我们认真负责了吗?要知道,人生所有的履历
都必须排在勇于负责的精神之后。有了责任,我们就会油然而生一种崇高的使命
感和归属感,尽职尽责地对待自己的工作,无论自己的工作卑微还是高贵。有人
说,假如你非常热爱工作,那你的生活就是多姿多彩的;假如你非常讨厌工作,
你的生活就是地狱。工作是我们生活中的一个重要组成部分,敷衍工作就是敷衍
生命。

本书共分上下两篇,共 15 章。上篇为你呈现的是面对亲人、朋友、同事、领
导、组织,我们应该如何感恩。因为这些人是我们生命的重要组成部分,是他们的
无私馈赠点亮了我们的人生,丰富了我们的生活。因此,我们要学会对他们感恩。

下篇为你呈现的是面对工作,我们要有一份责任心。拥有责任心是一种品
质、一种道德、一种境界、一种能力。人生于世、立于世,最重要的就是应该担负起
自己的责任。唯有如此,才不会枉为人、枉费生命。对工作负责就是对自己负责,
就是对自己的生命负责。一个拥有责任心的人,终会因为他的责任心而获得丰厚
的回报,他的生命才会有意义。

上篇 感恩

让生活充满阳光，让世界充满温馨

第一章 心存感恩，你的世界从此充满阳光和温馨

“生活是一面镜子，你对它笑，它也对你笑；你对它哭，它也对你哭。”对于生活，我们需要感恩，感恩自己所拥有的一切。感恩是一种积极、乐观的生活态度；感恩是一种质朴的感情，无论多么华美的语言在它面前都显得那么苍白无力。

用心领悟感恩的真谛	2
感恩无处不在	4
唯有知恩，方能感恩	8
感恩身边的每一份真情	11
具有感恩之心是走向成功的第一步	15
拥有一颗感恩的心，方能感知世界的美好	19



第二章 感恩亲人和朋友，是他们给了你信心和爱

人生需要感恩。没有谁的人生是一帆风顺的，没有谁的成长是没有坎坷的。我们需要父母、老师、朋友的帮助，带着他们的关怀和帮助去走我们自己的人生路，带着感恩的心去面对他们的帮助，让我们在感恩与接受之间快乐地生活吧！

感恩最无私的人——父母	24
责自身之过，感他人之恩	27
感恩朋友的宽容	30
感恩朋友的患难真情	32
感恩朋友雪中送炭	34

第三章 感恩你的工作，它不仅是你的饭碗，更是你的事业

用感恩的心对待工作，你便不会抱怨；用感恩的心对待工作，你便不会乏味；用感恩的心对待工作，你会充满激情、尽职尽责。成功学家安东尼说：“成功的第一步就是先存有一颗感恩之心，时时对自己的现状心存感激，同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感恩之情。领袖的责任之一便是感谢。”

感谢工作让你实现自我	37
对你的职位心怀感恩	40
用感恩的心去对待工作	44
感恩让你自动自发去工作	47
感恩工作，乐于敬业	50
感谢工作给你的挫折	52

第四章 感恩工作中的伙伴，他们都是你的贵人

很多成功人士之所以能够取得成功，大多都是因为他们遇到了自己的贵人。是贵人为他们提供了机会和条件。所以，我们经常会听到某某成功人士对曾经帮助过自己的人表达感恩之情。

感恩工作中的伙伴	56
感谢团队与你共赴风雨	58
打天下靠的不是你一个人	60
没有同事的帮助，你很难成功	62

第五章 感恩你的公司与领导，是它们给了你施展才华的舞台

工作是我们生活中最重要的事，我们的一生大概有 $\frac{2}{3}$ 的时间都在工作中度过，换句话说，我们几乎有 $\frac{2}{3}$ 的时间都在和领导打交道。其实，若说谁对我们的影响最大，领导绝对算是影响最大的一个。

感谢领导的培养之恩	65
感谢领导的重用之恩	68
感恩公司为你搭建平台	70
为老板着想，感恩老板	73
感恩领导的知遇之恩	76
让感恩成为动力，拉着公司一起奔跑	78



第六章 感恩你的对手，是他们让你的人生进步和超越

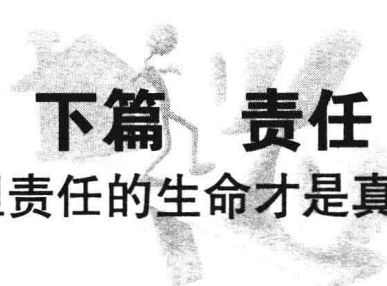
对手是一面镜子，能照出我们自己的特征，正是由于他们，我们才认识到了自己的缺点，激发起了自己的潜能，从而奋勇前进、勇攀高峰。对手就是你成功的助推器，是助你不断超越自己的动力，所以当你发表感言的时候，请不要忘了感谢你的对手。

感谢对手让你不断超越自我	81
尊重你的对手	84
用感恩的心善待对手	86
感恩为你营造竞争氛围的对手	89
感恩对手带来的压力	92

第七章 感恩当下的生活，才能体会知足的乐趣

感恩是一种处世哲学，懂得感恩的人必定有大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，当你没有鞋子时，要感恩你还有一双脚；当有嘈杂的声音烦忧你时，要感恩你的耳朵还能听得到……学会感恩，为你的拥有而感恩，感谢生活给你的赠予，为你的失去而感恩，感谢生活对于你的磨炼，让你更为坚强。

感恩能够改变你的人生	94
用感恩的心对待生活	98
活在当下，感恩生活	101
感恩生活，善待每一天	104
感谢生活带给你的磨砺	107
感恩生活，成就你的阳光人生	111



下篇 责任

只有承担责任的生命才是真正的生命

第八章 责任心强，再危险的工作也能减少风险

对于一个想在职场中出人头地的人来说，责任心是必须具备的一种品质。如果我们去翻看一下那些在事业上获得巨大成功的人士的故事，会发现他们都有一个共同的特点，那就是：他们都是具有极强的责任心的人。

责任心让你更加出色	116
对待工作要尽职尽责	118
对待工作要善始善终	121
责任可以把你的潜能引爆	124
责任就是要把每一件小事做好	127

第九章 责任胜于能力，是决定人才的分水岭

在这个世界上，并不缺乏有能力的人。对于一个企业来说，它永远希望能够和那种既有能力又有责任感的人合作，因为只有这样的人才能在工作中彻底发挥自己的潜能，为公司创造利益。因此，任何一名员工都要有强烈的责任意识，有责任感的人不论能力怎样，都会受到老板的重视，公司也会乐意在这种人身上投资。

责任心比能力更重要	131
-----------------	-----



负责是一种品质	135
责任让你对待工作更主动	137
责任是通往成功的阶梯	142
拥有责任心让你无可替代	147
勇于承担责任可以释放你的潜力	150

第十章 责任就是对自己所负使命的忠诚和信守

对于一个员工来说,没有忠诚何谈责任?没有责任何谈贡献?一个不够忠诚的员工往往会给老板这样的印象:他不会为公司着想、不会承担责任,相反地,他总是寻找借口、推诿拖延,甚至当面对巨大利益的诱惑时,他会置公司的利益和职业道德于不顾,而把公司出卖。这样的员工对于公司来说无疑就是一颗定时炸弹,随时都可能给公司带来损害。

对工作负责体现你对职业的忠诚	155
忠诚源于责任	158
有使命感才有责任心	160
工作是你的使命	162
忠诚是一种职业道德	165
忠诚是一种义务	168

第十一章 只有应担当的责任, 没有可推卸的借口

对于现在很多家公司来说,“没有任何借口”是他们奉行的最重要的行为准则,它强调的是每一位员工应想尽办法去完成任何一项任务,而不是为没有完成任务去寻找任何借口,哪怕看似合理的借口。

工作没有任何借口	172
只担责任,不讲借口	176
责任就是机会	179
任何借口都是推卸责任	182
不找借口,你就能成功地完成任务	185
不找借口,才能解决问题	187

第 十 二 章 在责任面前没有应不应该，只有愿不愿意

一个人要热爱生活、热爱工作才能获得精彩的人生,而热爱源自积极的心态。一个人只有拥有了积极的心态,才能够在工作中找到乐趣,进而积极地应对工作中发生的大小事情。你以什么样的态度对待工作,工作就会以同样的方式来回报你,一句话:工作态度永远是第一位的。

工作态度永远是第一位的	191
工作之中无小事	194
态度决定一切	197
主动是一种负责任的态度	199
责任体现于细节	201
有责任才能享受工作	205
只有不负责任的人,没有做不好的工作	207



第十三章 真正的责任心是“做好了”而不仅仅是“做了”

海尔集团董事长张瑞敏经常说的一句话是：“说了不等于做了，做了不等于做对了，做对了不等于做好了，今天做好了不等于永远做好了。”是的，对于每一个员工来说，只有“做好”才算“做了”，唯有如此，才能创造价值。

对结果负责才是真正的负责	210
把工作做到最好就是负责	213
做了不等于做“好”了	217
责任比薪水更重要	219
工作没做好，就等于没做	222
差不多就是差很多	224

第十四章 提高执行力，是对责任心的最好诠释

比尔·盖茨曾说过：“人可以不伟大，但不可以没有责任心。”一个人具有了高度的责任感，也就具有了执行的源动力，他会尽职尽责地对待自己的每一项工作，并且想尽办法做到尽善尽美。

没有抱怨，只有执行	227
有效执行，自动自发地执行任务	231
行动最有说服力	234
拖延就是不负责任	237
主动工作，把责任放心上	240
有行动才有业绩	243

第十五章 责任心的最高境界

没有根基的大厦,永远不会稳固;没有踏实的工作,成功永远只是一个梦。尽职尽责是职场人应该必备的素质,也是实现梦想、成就一番事业的关键因素。因此,职场中的每个人要想实现自己的梦想,就必须调整好自己的心态,从一点一滴的小事做起,尽心尽力做好每一件事。

把责任扛在肩上	246
责任即荣誉	249
敬业是责任的延续	252
尽心尽力,每天多做一点	253

上篇

感恩

让生活充满阳光，让世界充满温馨





第一章

心存感恩,你的世界从此充满阳光和温馨

“生活是一面镜子,你对它笑,它也对你笑;你对它哭,它也对你哭。”对于生活,我们需要感恩,感恩自己所拥有的一切。感恩是一种积极、乐观的生活态度;感恩是一种质朴的感情,无论多么华美的语言在它面前都显得那么苍白无力。

用心领悟感恩的真谛

感恩是一种对生命恩赐的领悟,对于那些上天给予我们的永恒的美好和持久的希望,我们不仅需要用肉眼去看,更需要用心去领悟。

生命给予我们的恩赐常常是异常奇妙的,它既包括我们用肉眼所能看到的平常事物,也包括那些我们用肉眼看不到的、要靠心才能感受到的事物。感恩是一种对生命恩赐的领悟,对于那些上天给予我们的永恒的美好和持久的希望,我们不仅需要用肉眼去看,更需要用心去领悟。

鲜花感恩雨露,因为雨露滋润它成长;苍鹰感恩长空,因为长空让它飞翔;高山感恩大地,因为大地让它高耸;而作为人类,所需要感恩的会更多。我们要感谢父母的养育之恩、感谢老师的教育之恩、感谢领导和同事的关怀与帮助之恩、感谢晚辈的赡养照顾之恩。而作为一名社会成员,在一个复杂多变的社会大环境中求生存、谋发展,社会于我们每个人都是有恩的。对于

我们身边接触的每一件事情、每一个事物,纵使是一棵树、一朵花、一汪清水、一片绿地,我们也要常怀感恩之心。

何为“感恩”?汉语中,“恩”字可以这样理解:从心、从因,因从口大,乃就其口而扩大之意,亦含有相依相亲之意,心之所依所亲者,彼此之间一定有厚德至谊,即他人给我或我给他人的某种情谊。

汉语词典里是这样解释“感恩”的:“对他人所给予的帮助表示感激”。“感恩”一词是一个舶来品,在西方,“感恩”一词与基督教的感恩节(Thanks giving Day)是联系在一起的。牛津字典这样定义“感恩”:“乐于把得到好处的感激表达出来且回馈他人”。

感恩是一种对恩惠心存感激的表示,是任何一个懂得感恩之人埋藏间的情感,它是一种生活态度。一个懂得感恩的人,他眼里的世界必定是五彩缤纷、充满希望的。一切事物都对我们有或深或浅的恩情,我们唯有心存感恩,才对得起它们的赐予。

父母给予我们生命,从我们呱呱坠地的那一刻起,我们就在他们的关爱与呵护中长大。对于他们无怨无悔的付出,我们要心存感恩;朋友带给我们真挚的友情,危机之中,他们总会伸出援手,对于他们那份关心和鼓励,我们要心存感恩;生活中所遇到的挫折虽然让我们备尝痛苦,但它却磨炼了我们的意志、壮大了我们的内心,对于这些挫折,我们要心存感恩。我们还要感恩社会,因为它孕育了无数个不尽相同的个体,让这个世界变得丰富多彩;大自然为我们孕育了大好河山、鸟语花香,对此我们岂能充耳不闻、视而不见?

感恩是一种情怀,更是一种素质。心存感恩之人,一定是一个人格健全、道德高尚之人。无论对于自己、他人还是社会,他都会有一个正确的认识。而这种认识便会催生出他的责任心。在这种责任心的驱使下,他便可以和其他人、和社会达成共识、和谐统一。在这种和谐氛围中,人们可以认真、务实地从最细小的一件事做起,平心静气地对待每一件事情,自觉做到严以律己、宽以待人、正视错误、互相帮助……