

坎坷人生路，人人在折磨中奋进
温暖人间情，人人在感恩中升华



感谢折磨你的事 感恩帮助你的人

全集

王新荣 张荃 编著



中国工人出版社

坎坷人生路，人人在折磨中奋进
温暖人间情，人人在感恩中升华



感谢折磨你的事 感恩帮助你的人

全集

王新荣 张荃 编著



中国工人出版社

图书在版编目(CIP)数据

感谢折磨你的事,感恩帮助你的人 / 王新荣,张荃编著.

—北京:中国工人出版社,2009.3

ISBN 978-7-5008-4350-4

I. 感… II. ①王…②张… III. 人生哲学-通俗读物

IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 023803 号

出版发行:中国工人出版社

地 址:北京东城区鼓楼外大街 45 号

邮 编:100120

电 话:(010)62350006(总编室) 82075964(编辑室)

发行热线:(010)62005450 62005042(传真)

网 址:<http://www.wp-china.com>

经 销:新华书店

印 刷:北京建泰印刷有限公司

版 次:2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

开 本:700 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:180 千

印 张:15.25

定 价:25.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换



序：常怀一颗感恩的心

生活中，我们要有一颗感恩的心。感谢父母给了我们生命，感谢他们抚养我们长大，教育我们，关爱我们；感谢老师给我们打开知识宝库的钥匙、照亮人生道路的灯塔，使我们在白纸墨字的世界里感受人性的伟大；感谢那些帮助过我们的人，感谢他们在我们忧伤时给我们以安慰，落魄时给我们以支持；还要感谢那些在我们生命的历程中，曾给我们折磨的那些事儿，是一次次的伤害和不幸让我们认清了现实，增长了经验，磨练了意志，让我们鼓足勇气不断地前行。

一颗感恩的心，是快乐的源泉。如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便会体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。

感恩之心会给我们带来无尽的快乐。为生活中的每一份拥有而感恩，能让我们知足常乐。感恩不是炫耀，不是停滞不前，而是把所有的拥有看作是一种荣幸，一种鼓励，在深深感激之中产生回报的积极行动，与他人分享自己的拥有。感恩之心使人警醒并积极行动，更加热爱生活。感恩之心使人敞开心怀，投身到仁爱行动之中。没有感恩之心的人，永远不会懂得爱，也永远不会得到别人的爱。

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，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一样拥了上来，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。

其中有一个叫依娃的小女孩却例外，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，一定是揉面的时候不小心揉进去的。赶快去，依娃，赶快去！”当依娃把妈妈的话告诉面包师的时候，面包师面露慈爱地说：“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平安、感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈这些钱是你的了。”她激动地跑回了家，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特别关爱。

感恩，是结草衔环，是滴水之恩涌泉相报。感恩，是一种先付出爱心又得到爱心的回报；感恩，是一种美德，是一种境界。感恩，是值得你用一生去等待的一次宝贵机遇。

一颗感恩的心，是你不断前进的保障。人生在世，不可能一帆风顺，种种失败、挫折、痛苦都需要我们勇敢地去面对和解决。这时，是一味埋怨生活，从此变得消沉、萎靡不振？还是对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来？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；你只知一味地怨天尤人，最终可能一无所有！

成功时，感恩的理由固然能找到许多；失败时，不感恩的借口却只需一个。殊不知，失败或不幸时更应该感恩生活。只有你感恩生活，你



才能在跌倒时重新找回站起来的理由。康德说：“在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。”生活中确实需要感恩，不懂得感恩，生活便会黯然失色，人生便没有滋味。

感恩是美丽的字眼，它是一种深刻的感受，能够增强个人的魅力，开启神奇的力量之门，发掘出无穷的智慧。感恩也像其他受人欢迎的特质一样，是一种习惯和态度。你必须真诚地感激别人，而不只是虚情假意。时常怀有感恩的心情，你会变得更谦和，可敬且高尚。

感恩源于你对生活的感动，源于你对生活的珍惜，没有人会感激自己不重视的东西。珍惜你的生活以及生活中的一切，常怀一颗感恩的心，生活才能给予你美好的感觉。

感恩，是值得你用一生去完成的一次世纪壮举；感恩，是值得你用一生去珍视的一次爱的教育；感恩，不是为了求得心理平衡的喧闹的片刻答谢，而是发自内心的无言的永恒回报；感恩，让生活充满阳光，让人生充满温馨。

编 者

序

常怀一颗感恩的心 / 1

上篇：感谢折磨你的事

人生中，重要的不是发生了什么事，而是我们处理它的方法和态度，假如我们转身面向阳光，就不可能陷身在阴影里，光明使我们看见许多东西，也使我们看不清许多东西，假如没有黑夜，我们便看不到天上闪亮的星辰。因此，即便是曾经一度使我们难以承受的痛苦磨难，也不会是完全没有价值，它可以使我们的意志更坚定，思想人格更成熟。因此，当困难与挫折来临，应平静面对，乐观的处理，不要在人我是非中彼此摩擦。要懂得感谢，学会报答，从悲剧中找到喜剧，从黑夜中发现光明，忘掉伤害，走出阴影，迎来的就是成功！

一

感谢压力——没有压力就没有动力 / 2

上天在为我们创造许多机会的同时，也为我们制造了更多的压力。在我们的日常生活或工作中，压力无处不在。压力带给人的不仅仅是痛苦和沉重，它也能激发人的斗志和内在的激情。适当的压力，不仅是我



们发挥潜能的刺激因素，更是让我们挑战自我的最佳动力。

压力产生能力 / 2

压力能够激发潜力 / 4

压力激发斗志 / 6

压力越大，弹力越强 / 7

压力就是动力 / 9

二

感谢困境——困境后面是柳暗花明 / 11

巴尔扎克曾经这样说道：“困境是珍贵的赐予，它是天才的进身之阶，信徒的洗礼之水，能人的无价之宝，同时也是弱者的无底之渊。”困境可以锻炼我们的意志，能够激发我们成功的力量。在坚强面前，困境不是我们的仇敌，而是恩人。

在困境中才能创造奇迹 / 11

困境使你超越自我 / 12

困境是我们的恩人 / 14

困境是成功的动力 / 16

困境能够激发生存意识 / 18

三

感谢挫折——挫折是成功的入场券 / 20

挫折是一个人的炼金石，许多挫折往往是好的开始。遭遇挫折或许并不值得人们钦佩，让人钦佩的是在挫折中再次奋起的勇气和毅力。挫折并不可怕，可怕的是我们在对待挫折上没有有一个正确的态度。人，应学会感激挫折、善待挫折。

挫折是一笔可贵的财富 / 20

挫折造就精彩的人生 / 22

感谢挫折，壮美人生 / 23

挫折也是一种机遇 / 25

挫折是成功的法宝 / 27

四

感谢贫穷——贫穷激励你奋发向上 / 30

与富贵相比，贫困更能够使人坚韧不拔，更能振奋精神和活力，磨练高尚的品德和情操。贫穷并不可怕，可怕的是失去战胜贫穷的勇气，丢弃获得财富的雄心，对一个成功者来说，贫穷不但不是成功路上的绊脚石，反而是成功的阶梯。

贫穷是缔造财富的温床 / 30

贫穷能磨砺人的心志 / 32

贫穷是人生的老师 / 34

贫穷也是一种财富 / 37

五

感谢缺憾——缺憾也是一种完美 / 39

在这个世界上，我们每个人都不可能是完美无缺的，人人都有缺陷，过分地关注自己的缺陷则是最愚蠢的行为。缺陷并不是人生的悲剧，只要能够放弃那种悲剧心态，缺陷就能帮助我们创造美，成就美。

身体缺陷可以造就可敬的品格 / 39

生理不幸给予生命动力 / 41





有缺憾的人生是另一种完美 / 42

缺憾创造美，成就美 / 44

人生因残缺而多姿多彩 / 46

六

感谢厄运——厄运是幸运的基石 / 49

当我们出生在人世间的那一瞬，上苍就赐予了我们很多礼物，包括生命、语言、美貌、健康，当然还有厄运和磨炼。厄运可以刺激我们的斗志，激发我们的潜能，厄运让人的生命更加完整。人生是不断奋斗的过程，勇于面对厄运、战胜厄运，继续迎接下一个挑战的人，就是最后的赢家。

厄运给人奋斗的动力 / 49

厄运给人成长的机会 / 52

厄运的极点是好运 / 53

厄运是上苍的礼物 / 54

厄运可以让你重获新生 / 56

七

感谢斥责——斥责提醒了你的缺点 / 59

缺点错误是一个人成功的大敌，而别人批评和斥责的作用，就在于指出缺点，引起你的警觉。如果不能善待别人的批评和斥责，那你的缺点错误就永远无法改正。因此，当别人批评和斥责自己时，应该感谢他的批评，学会理解别人的批评，包括那些不公正的责骂。

批评就是一面镜子 / 59

越是批评自己的人对自己帮助越大 / 62

忠告和斥责是提高自身的良方 / 64

善待责难，感谢批评 / 66

八

感谢苦难——苦难磨炼了你的心志 / 69

苦难是人生的必修课，强者视它为垫脚石，弱者视它为绊脚石；上帝把苦难撒向人间的时候，也准备好了厚重的回报。当苦难不期而至时，我们要视苦难为财富、为机遇，向它宣战。当你成功地征服它之后，就能获得上帝的回报，真切地感受到生活的甘甜、人生的价值。

苦难是人生的必修课 / 69

苦难是告别平庸的良药 / 71

苦难是生命中的宝贵财富 / 74

苦难是通往天堂的梯子 / 75

苦难是财富不是屈辱 / 77

九

感谢失败——失败是一种人生财富 / 79

失败是通向成功的阶梯，只有经过一次次的失败才能积累起获取成功的经验。多一次失败，便缩短一点通向成功的距离。只要我们锲而不舍地踏着失败搭成的阶梯不停地攀登，成功就会在意料之中拥抱我们。

失败给我们获得成功的经验 / 79

在失败中发现新的契机 / 81

失败是一剂苦口的良药 / 83

感恩失败对你的考验 / 85





十

感谢羞辱——承受羞辱是人生的一门必修课 / 88

人生的各种境遇，都是我们学习的功课。羞辱无疑就是人生的一门选修课，心胸狭窄者把它演绎成包袱，而豁达乐观者则会把它看作是“激励”的别名，当成鞭策自己发奋成功的动力。感恩羞辱，从羞辱中提炼出自身的短处与缺陷，用羞辱完善自我，激励前行。

羞辱成就强者 / 88

羞辱促人上进 / 90

羞辱是成功的动力 / 92

忍辱让你更自尊自强 / 94

忍得羞辱，成就大事 / 97

下篇：感恩帮助你的人

我们要学会感恩曾经帮助过你的人，因为这不仅是你发展的需要，也是你做人最起码的良知。世界上没有什么事情是理所当然的，他人给予你的亲情、友情、爱情都是因为他们爱你，而不是欠你，因而，感激他们正是你应有的做人良知。学会感恩，感恩在人生路上帮助你的每个人——你的父母、你的老师、你的朋友、你的爱人，还有你的老板、你的同事……还有帮助你的陌生人。喝水不忘掘井人，滴水之恩当涌泉相报是每个人应该有的美德，也是做人的原则。

一

感恩父母——生养之恩永难报 / 102

感恩父母，父母给予了我们最宝贵的生命。不管父母给你的是一个

什么样的世界，什么样的条件，你都要深深地感谢他们，感谢他们把你带到这个世界，感谢他们的养育之恩，感谢他们给了你一个温馨的家，感谢他们让你体会了人世间最无私最伟大的亲情之爱。

永远铭记父母之恩 / 102

感谢母亲的养育之恩 / 105

感谢无私的母爱 / 107

感恩父母的理解和关爱 / 109

亲情是世界上最灿烂的阳光 / 114

二

感恩老师——老师是你求知路上的领路人 / 117

感恩老师，老师带我们跨越时间的鸿沟，体味人类精神史上的一次次辉煌；老师教我们在清幽的墨香中聆听古人的智慧之音；老师使我们在白纸墨字的世界里感受人性的伟大。我们要感谢老师，是老师给了我们打开知识宝库的钥匙、照亮人生道路的灯塔。

感谢师长，教我们做人 / 117

教师是人生路上的引导者 / 118

老师是人世间最伟大的人 / 120

老师是一篇不朽的文章 / 122

教师是最灿烂的一片阳光 / 123

三

感恩朋友——朋友一生一起走 / 126

朋友是下雨天的一把伞，可以为你遮挡风雨；朋友是旅途中的一把椅子，可以让你暂时休憩；朋友是夏天的一阵凉风，冬天的一轮暖阳。





我们不能没有朋友，不能没有友情，虽然平时我们不太在意这份感情，但它总是会在不经意之中使你牢牢记在心中。

感谢朋友，给我关怀 / 126

朋友是置生死于外的付出 / 128

患难之处见友情 / 131

感恩朋友知心的关怀和援助 / 134

朋友是你成功的榜样 / 136

逆境时朋友给你支撑 / 138

四

感恩爱人——对你最知冷知热的是爱人 / 141

爱人是无论你走到哪里，总是时时刻刻牵挂着你的那个人；爱人是
不管风有多大、路有多险，也心甘情愿陪着你走下去的那个人。我们应
该感谢爱人，是爱人给了我们真正的幸福和爱，是爱人给了我们努力和
奋斗的力量，也是爱人给了我们相爱的结晶。

感谢爱人的关爱和支持 / 141

感谢爱人的赞赏和鼓励 / 143

感恩爱人，给她幸福 / 146

学会感谢爱人 / 148

感谢爱人，伴我同行 / 150

五

感恩孩子——孩子给你带来快乐和希望 / 152

孩子在他成长过程中的点点滴滴，都带给父母无限的快乐和欢欣，
带来无尽的甜蜜和幸福。感恩孩子，其实就是感谢孩子成长过程中对我

们的启迪、帮助和升华，感谢孩子让我们一路奔波不孤独，感谢孩子给我们带来了生活的希望和力量！

感谢孩子带给我们的一切 / 152

孩子带给父母一个幸福的世界 / 154

感谢孩子带来的快乐 / 155

感谢孩子让你不断升华 / 156

对我们的孩子说声谢谢 / 157

六

感恩老板——老板给你施展才能的机会 / 159

人生中最辉煌和最值得珍惜的时期就是职业生涯，在我们的职业生涯中，老板是第一个应该感谢的人。感激老板给了我们工作和职位，感谢老板给我们展现才华的机会，感谢老板让我们成为对社会、对家庭都有用的人，感谢老板使我们的一生得以无怨无悔地度过。

对老板怀有一颗感恩之心 / 159

感恩老板为我们担负了更多的责任 / 161

感谢给予我们工作的人 / 163

感激领导的知遇之恩 / 166

感谢老板永生受益的谆谆教诲 / 169

感谢老板温暖人心的关怀之情 / 172

七

感恩同事——同事是工作的最好“搭档” / 175

世界上最好的事物是一个好同事，比一个好同事更好的事物是一群好同事。“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。良好的同事关系是事





业不可缺少的根据地。我们必须学会感激自己的同事，感谢同事的搭档与合作，感谢同事的支持和帮助，从而实现我们的人生价值。

感恩同事无私的支持和帮助 / 175

感恩同事，从尊重开始 / 177

关照同事等于关照自己 / 179

感激同事帮助你成功 / 181

赞美和感谢是送给同事最经济的礼物 / 183

八

感恩下属——下属是事业成功的基石 / 185

感恩下属是一种人文关怀。“感谢下属”是领导对下属的尊重、关心和理解，是对下属劳动价值的充分肯定，是对下属最好的褒奖和精神鼓励。领导只要时刻保持一颗感恩的心，下属就永远不会忘记领导的关怀，也必将怀着感激之情加倍努力工作，创造佳绩。

感恩员工是一种管理的秘诀 / 185

领导者要学会对下属说谢谢 / 188

学会“感谢员工” / 190

创业不忘感恩员工 / 192

感谢员工不应形式大于内容 / 193

下属是最宝贵的财产 / 194

九

感恩客户——客户与你互利互惠 / 197

如果客户选中你，感激他！因为他认可你；如果客户批评你，感激他！因为他还没有换掉你；如果客户苛求你，感激他！因为是客户的挑

别，将带给你新的市场和新的发展机会。抱着感恩的态度对待每一位客户，这样才能抓住客户，获得事业上的丰收和喜悦，成就我们一生的辉煌。

- 客户就是救命恩人 / 197
- 客户就是衣食父母 / 198
- 感谢客户的挑剔和抱怨 / 201
- 感谢客户春风化雨的好评 / 204
- 感激客户为你创造业绩 / 207
- 客户的抱怨就是你的订单 / 209

十

感恩他人——受人滴水恩当还涌泉报 / 212

生命旅途中，除了亲人、师长、朋友、爱人，我们还要感谢其他很多人。对曾经帮助过自己的人，我们都应存有感激之心。感恩是一种美德，滴水之恩当涌泉相报。感恩之心是一颗美好的种子，我们不光要懂得收藏，还要懂得适时播种。

- 有时需要施恩图报 / 212
- 感谢周围的每一个人 / 214
- 感恩他人才能提升自己 / 216
- 帮助他人就是帮助你自己 / 218
- 感他人之恩，责自身之过 / 221
- 要为别人营造一份感动 / 224

