



李娜 孙亚兰 编著

学会感恩 懂得包容

心怀感恩 生活会是一朵不凋谢的花 懂得包容 每一份疼痛都是一种清醒

以一颗感恩与包容的心，去释怀那些成长印记里的日子，将心事交给清风浮云，不再辛苦经营那份烦恼和秘密，你就会感觉生活原来那么轻松自如，幸福就在你的前方向你招手。

学会感恩 懂得包容

以一颗感恩与包容的心，去释怀那些成长印记里的日子，将心事交给清风浮云，不再辛苦经营那份烦恼和秘密，你就会感觉生活原来那么轻松自如，幸福就在你的前方向你招手。

李娜 孙亚兰·编著

民主与建设出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

学会感恩, 懂得包容/李娜、孙亚兰编著. —北京: 民主
与建设出版社, 2008. 12

ISBN 978 - 7 - 80112 - 884 - 3

I. 学... II. ①李... ②孙... III. 人生哲学—通俗读物
IV. B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203975 号

©民主与建设出版社, 2008

责任编辑 程 旭

封面设计 武未未

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010) 85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京明月印务有限责任公司

成品尺寸 170mm × 230mm

印 张 20

字 数 200 千字

版 次 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 884 - 3/G · 336

定 价 29.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。



感激生活，以包容的心行走

在一个村子里，一家人围坐在餐桌前，等待着母亲做的美味饭菜，可母亲端上来的却是一盆稻草。全家人都很奇怪，不知道这究竟是怎么回事。母亲说：“我给你们做了一辈子饭，你们从没说句感谢的话，这和吃稻草有什么区别？”

感谢，哪怕是简简单单的一句，也会让人感到欣慰。

繁华的都市，熙熙攘攘的人群，川流不息的车辆，路灯下映衬着每个人孤独的影子，轻轻地招手，关上车门，绝尘而去。在这不断变换的世界中，能够留在心中的除了寂寞还有什么？忙忙碌碌的日子里，伴随着每个人的自我、封闭以及疲惫的身心，一声“谢谢”成了奢侈，父母的惦记、妻子的关怀都成了理所当然。

其实生活充斥的不仅仅是忙碌，它更是一首动听的歌，用感激充当歌词。只要心存感激，每个人都是一朵花。当清晨打开窗户的那一刻，感激上天赐予你明媚的阳光；当黑夜来临的时候，感激繁星点缀着美妙的星空。感激春光融化了冰雪，感激大地哺育了生灵。生命因为怀抱着一颗感恩的心而光彩熠熠。因为感恩，人与人之间的距离越来越近；因为感恩，世界变成了爱的海洋。

2008年奥巴马竞选美国总统，他在自己的演讲稿中这样说：“今晚，因为艾奥瓦公民的选择，我们距离那样的美国蓝图又近了一步。在此，我特别想感谢选举的组织者和各个投票站的站长、志愿者和我的竞选团队的工作人员。没有你们，就没有今晚的胜利。当我站在这里表达谢意时，我想有必要感谢我的至爱，奥巴马家庭的坚实后盾，竞选旅途的殿后者——米歇尔·奥巴马。我明白你们不是为了我才这样做的。你们这样做，是因为你们坚信一个美国

信念，那就是，无论条件多么艰难困苦，都相信这个国家的人是可以改变它的。”

感恩，使那些曾经帮助过你的人感到欣慰。感恩别人的每一次帮助，哪怕只是在上车的时候扶了你一把；感恩自己的父母、老师、朋友。感谢与每一个人的相遇，感谢别人的尊重，感谢那些默默付出的人，感谢每一次机会的到来，感谢上天赐予自己生命，以感恩的心来爱这个世界。

罗斯福家曾经失盗，被偷去了许多东西。一位朋友闻讯后，忙写信安慰罗斯福，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。”

感谢朋友，原谅自己的敌人，罗斯福因为感恩而包容，以博大的胸襟去面对人世间的纷争。感谢生活，才会最大化的包容。包容生活给自己带来的不幸，因为相信这是生活对你的考验。对那些曾经伤害过自己的人真诚地说声“真的没关系”，之后擦干脸上的泪水，微笑。面对那些欺骗过你的人，无须大动干戈，因为他们让你在今后的日子里更加智慧。感谢那些曾经抛弃你的人，因为他们教会了你独立地面对生活。那些绊倒你的人让你更加坚强，那些斥责你的人让你改掉了自身的缺点。感激生活的种种赐予，以一颗包容的心行走。

包容的人疼痛，疼痛在于委屈，但疼痛过后，收获的是一颗金子一般的心，一种豁达的人生境界。

《学会感恩，懂得包容》这本书囊括了人生的各种境界，汇集多个经典的人生哲理故事，涉及包容、尊重、分享、淡泊、放弃、知足、爱心等多方面的内容。行文旋律优美流畅，语言细腻清新，于炎炎浊世中，为各方的人们搭建一个心与心交流的平台。

每一篇短文带给你的是一次心灵的悸动，一道顿悟的光芒，一泓沁人心脾的清泉，让你在尘世的喧嚣中蓦然聆听到生命的真谛，得到心灵的净化和情感的释放，用心地体悟人世间最美的心灵乐章，感激生命，感谢生活的赠予，以一种博大的胸襟面对生活，微笑着看待人生。



CONTENTS 目录

第一章 尊重他人是对生命的一种感恩

- 002 每个生命都从不卑微
- 003 自尊是上天赐予我们的遮雨棚
- 005 即使是弱者,也需要理解和尊重
- 007 欣赏,给失败者送去贴心的问候
- 008 用刀剑去攻打,不如用微笑去征服
- 010 残缺的野花也有芬芳
- 012 信任+尊重=快乐
- 014 拨开猜疑的乌云,方见信任的彩虹
- 015 真诚的心才能写出友谊的童话
- 017 用信任的春风催开幸福的花朵

第二章 感谢折磨你的人,他们让你更动人

- 020 折磨你的人会给你的生活带来清新氧气
- 022 感谢折磨你的人就是在感恩命运
- 023 尊重上司,你才能成为事业舞台上的主角
- 024 微笑面对有“不是”的父母
- 026 感谢别人给你的一片阳光
- 028 世事本难完美,何必让人生在痛苦中轮回
- 029 逆境,你剥夺不了我的快乐

第三章 感恩的心,让你看到我珍惜的手

- 034 拥有一颗感恩的心,你就能时时触摸幸福
- 035 活着,便是一种莫大的幸福
- 037 珍视今天,勿让等待妨害人生
- 039 若只剩一个柠檬,那就做杯柠檬水
- 040 别为打翻的牛奶哭泣



CONTENTS

目录

- 042 艳羡别人,不如珍惜自己的生活
- 044 告诉眼前人,他对你很重要
- 046 谁珍惜生命,谁就延长了生命
- 047 好马也吃“回头草”
- 049 珍惜缘分吧!它是可遇而不可求的精灵

第四章 莫生气,感恩获得好心情

- 054 一把火,烧伤别人也灼伤自己
- 055 穿上上帝赐予的华服,每个人都是天使
- 057 海阔天空:人生不在一堵墙
- 058 洗尽铅华:吹小调、哼小曲也是一种境界
- 060 给“气球”松松口
- 061 东边日出西边雨
- 063 幸福在于失意时的忘却
- 064 假如……我可以吗?

第五章 学会接受别人的爱,懂得付出自己的爱

- 068 赠人玫瑰,手有余香
- 070 给别人一颗心,就能听到两颗心跳动的声音
- 071 为别人付出,你的生命也会增值
- 073 分享一颗种子,收获一树风景
- 074 左手给予爱,右手收获爱
- 076 付出爱心,你就种下了希望
- 078 自私只会让心灵的后花园更加荒芜

第六章 秋天,成熟的果实都低下了头

- 082 尊贵不因曾经的卑微而打折扣
- 083 翅膀挂满金子的小鸟飞不起来



CONTENTS

目录

- 085 脱下优越的外衣,你才能赢得更多的尊重
- 086 成功是个圆,向后走也能到达终点
- 088 出头,出头,不要出过头
- 089 解开你的心结,让“出丑”变得“出众”
- 091 不要为你的缺点遮羞
- 092 关了你一道门,就会为你打开一扇窗
- 093 让出功劳,才能平步青云

第七章 在人生的风雨中拥抱幸福

- 098 生活是一个百花园,苦难也芬芳
- 099 盛满希望的生命才不会枯萎
- 101 泥泞的路才能留下脚印
- 102 你被打败但不是被打倒
- 104 感恩使你清醒的疼痛
- 106 不怕万人阻挡,只怕自己投降
- 108 野百合也有春天
- 109 人生的冷遇也是一种幸运
- 111 击败逆境,你就能笑到最后

第八章 用包容的心点亮生活的圣灯

- 114 原谅生活,是为了更好地生活
- 115 友情也需要包容的阳光
- 117 人生的快乐不在于拥有的多,而在于计较的少
- 119 多点雅量面对嘲笑
- 120 理解是座舒心桥
- 122 让它三尺又何妨
- 123 送人明月,月光也会照耀你心
- 125 邀千百人之欢,不如释一人之怨



CONTENTS

目录

127 忍耐,笑到最后的黄金法则

128 分享是一项长远投资

第九章 每一处遗憾都会有一个完美的角落

132 不完美也是一种完美

133 完美只是海市蜃楼的幻想

135 阳光照不到你的生活,微笑着才发现沿途开满花朵

136 世上没有绝对的完美

137 寻找美玉,标准过高只会迷失自己

139 惬意的生活在于闭嘴、用心

140 将嫉妒搬出心灵,它是幸福的绊脚石

142 朋友如音乐,也有觉得刺耳的时候

143 当我跳下楼,从窗户看到别人比我不幸

第十章 懂得知足的人,更懂得珍惜

148 知足,人生才能富足

149 只看我有的,我已经是富人

151 如果你因为没有鞋穿而哭泣,想想那些没有脚的人

153 贪小便宜总是被人占便宜

155 为利欲膨胀的心减减“肥”

156 无尽的欲望会让你成为一口枯井

158 弱水三千,只取一瓢而饮

160 给自己的欲望打折

161 远离名利的烈焰,让生命逍遥自由

163 贪婪是白骨精,不要受了它的蛊惑

第十一章 水一样做人,最有融合力

168 安静水流,不经意间走了很远

169 人誉我谦,又增一美



CONTENTS 目录

- 170 “愚者”的智慧：让幸福追着自己跑
- 172 低姿态消融他人嫉妒的壁垒
- 174 敌人是面镜子，照出你的胸襟与气魄
- 175 比天空更宽阔的是人的胸怀
- 177 天天扣弦，弓就失去弹性
- 178 含苞待放的花朵需要的只是等待
- 180 以大悲大喜做水，清洗心灵的脆弱

第十二章 学会放弃是一种明智的选择

- 184 人生是场大火，只能选择一部分抢救
- 185 站在不同的枝头，摘到不一样的水果
- 187 人不能总舔着伤口度日
- 188 抛弃重负，让生命之舟轻扬
- 190 “最美”在哪里？
- 191 踩着自己的拍子起舞
- 192 缱绻人生，遗憾是份不错的答卷
- 194 放开胸怀得到的是整个世界
- 195 幸福总在一拿一放间溜走
- 197 诱惑常伴左右

第十三章 容己，方能容人

- 200 你是独一无二的，要告诉世界“我很重要”
- 201 做自己的伯乐
- 203 走自己的路，让别人说去吧
- 205 张扬个性，“秀”出自己才有机会
- 206 太在意别人的眼光，将暗淡自己的光彩
- 208 像世界超模一样走路
- 210 卑微不是一种时尚



CONTENTS

目录

211 保持特质才能赢得蓝天

213 跨越自己给自己设定的樊篱

第十四章 要谦虚,不要“虚谦”

216 贴地面越紧,越能感受天地的广阔

217 谦卑到泥土里,再开出鲜艳的花朵

219 从温柔的绵羊做起

220 谦虚随和的谷穗容易长大

221 鹤立鸡群,只能孤芳自赏

223 自谦的心如小石卵,虽小却极为结实

224 半桶水却总响叮当

226 显眼的花草易招挫折

第十五章 淡泊,让生命清静而从容

230 简单,幸福生活的完美基调

231 平平淡淡才是真

233 笑看天下几多愁

234 谣言也不能扰乱一颗追求平静的心

236 幸福的榜单上,第二名同样是英雄

237 懂得淡泊,一个人才能获得内心的宁静

239 那朵坠落的小花,也会有它的自在

240 过重的名誉会压断你起飞的翅膀

242 只要有一颗清净的心,即能领取幸福

243 水温够了茶自香

第十六章 学会变通才能推开生活的另一扇门

246 从新的视角拍摄生活的乐趣

247 改变世界,从改变自己开始



CONTENTS 目录

- 249 穷人 VS 富人,野心是秘诀
- 250 条条大路通罗马
- 252 谁也不是太阳,别把自己太当回事
- 253 常理并非真理
- 255 下山的也是英雄
- 256 人生处处有死角,要懂得转弯
- 258 方法错了,越坚持走得越慢
- 259 绕个圈子,避开钉子

第十七章 有一种责任叫包容

- 264 和心灵定份契约
- 265 生命的色彩在于承担
- 267 血液里流淌着的使命,赐予力量的源泉
- 268 见微知著,魔鬼藏于细节
- 270 今天的你我,怎能重复昨天的故事
- 271 另一半人生:经营自己的乐园
- 273 “借口”如“温床”,舒服却最容易昏迷
- 274 没有堤坝的河流,迟早会干涸
- 275 岿然于天地,与草木同秋
- 277 为成功埋下的一粒种子

第十八章 倾听世界,剪辑生活最真实的瞬间

- 280 倾听是不紧不慢的体贴
- 281 让别人觉得他很重要
- 283 嘴巴用语,耳朵用心
- 284 “海底”也能捞起一轮“月亮”
- 286 我很丑但我很温柔
- 287 哑巴哲学:想说的时候忍一忍
- 288 最动听的音符有时候是没有声音



CONTENTS

目录

第十九章 爱是最大的包容

- 292 爱的种子撒在哪里,哪里就会开花
- 293 为自己撑一柄避雨的伞
- 295 感激:为世界注入盈盈暖意
- 296 母亲,上帝派到人间的天使
- 298 冷漠是堵心墙,拆除了才能见到阳光
- 299 缺少爱,世界只剩荒寒
- 300 家庭不是地狱,不要歇斯底里地呼喊
- 302 安乐窝:天堂里的地狱
- 303 投我以木桃,报之以琼瑶
- 305 珍惜每一次花开,善待每一步停留

学会感恩，懂得包容

第一章

尊重他人是对生命的一种感恩



每个生命都从不卑微

著名企业家迈克尔出身贫寒，他的家庭穷困潦倒。在从商以前，他曾是一家酒店的服务生，干的就是替客人搬运行李、擦车的活儿。

有一天，一辆豪华的劳斯莱斯轿车停在酒店门口，车主人吩咐一声：“把车洗洗。”迈克尔那时刚刚中学毕业，还没有见过世面，从未见过这么漂亮的车子，不免有几分惊喜。他边擦洗边欣赏这辆车，擦完后，忍不住拉开车门，想上去享受一番。这时，正巧领班走了出来。“你在干什么？穷光蛋！”领班训斥道，“你不知道自己的身份和地位吗？你这种人一辈子也不配坐劳斯莱斯！”

受辱的迈克尔从此发誓：“这一辈子我不但要坐上劳斯莱斯，还要拥有自己的劳斯莱斯！”他的决心是如此强烈，以至于成了他人生的奋斗目标。许多年以后，当他事业有成时，果然买了一部劳斯莱斯轿车！如果迈克尔也像领班一样认定自己的命运，那么，也许今天他还在替人擦车、搬运行李，最多做一个领班。

霍兰德说：“在最黑的土地上生长着最娇艳的花朵，那些最伟岸挺拔的树木总是在最陡峭的岩石中扎根，昂首向天。”而高普更是一语道破天机，他说：“并非每一次不幸都是灾难，早年的逆境通常是一种幸运，与困难做斗争不仅磨炼了我们的意志，也为日后更为激烈的竞争准备了丰富的经验。”

美国 NBA 联赛中有一个夏洛特黄蜂队，黄蜂队有一位身高仅 1.60 米的运动员，他就是蒂尼·伯格——NBA 最矮的球星。伯格这么矮，怎么能在巨人如林的篮球场上竞技，并且跻身大名鼎鼎的 NBA 球星之列呢？这是因为伯格的自信。



伯格斯的自幼十分喜爱篮球，但由于身材矮小，伙伴们瞧不起他。有一天，他很伤心地问妈妈：“妈妈，我还能长高吗？”妈妈鼓励他：“孩子，你能长高，长得很高很高，会成为人人都知道的大球星。”从此，长高的梦像天上的云在他心里飘动着，每时每刻都闪烁着希望的火花。

“业余球星”的生活即将结束了，伯格斯的面临着更严峻的考验——1.60米的身高能打好职业赛吗？

伯格斯的横下心来，决定要在高手如云的NBA赛场上闯出自己的一片天地。“别人说我矮，反倒成了我的动力，我偏要证明矮个子也能做大事情。”在威克·福莱斯特大学和华盛顿子弹队的赛场上，人们看到蒂尼·伯格斯的简直就是个“地滚虎”，从下方来的球百分之九十都被他收走……

后来，凭借精彩出众的表现，蒂尼·伯格斯的加入了实力强大的夏洛特黄蜂队，在他的一份技术分析表上写着：投篮命中率50%，罚球命中率90%……

一份杂志专门为他撰文，说他个人技术好，发挥了矮个子重心低的特长，成为一名使对手害怕的断球能手。“夏洛特的成功在于伯格斯的矮”，不知是谁喊出了这样的口号。许多人都赞同这一说法，许多广告商也推出了“矮球星”的照片，上面是伯格斯的淳朴的微笑。

成为著名球星的伯格斯的始终牢记着当年他妈妈鼓励他的话，虽然他没有长得很高很高，但可以告慰妈妈的是，他已经成为人人都知道的大球星了。

其实，每个生命都不卑微。在我们的生活中，也许我们常常会看到这样的人，他们因自己角色的卑微而否定自己的智慧，因自己地位的低下而放弃自己的梦想，有时甚至因被人歧视而消沉，因不被人赏识而苦恼。这个时候，我们就应该给予他们更多的支持和鼓励，而不是冷漠的鄙视和嘲笑。

自尊是上天赐予我们的遮雨棚

伟大的思想巨匠卢梭，曾在他的一篇著名演讲词中，诠释了自尊的力量。他说：“自尊是一件宝贵的工具，是驱动一个人不断向上发展的原动力。它将



全然地激励一个人体面地去追求赞美、声誉，创造成就，把他带向他人生的最高点。”

尊严是一个人灵魂的骨架，一个人一旦失去了尊严，他所剩下的也只是人的一副躯壳了。现实的浊流中，我们渐渐地磨掉了个性的棱角，学会了怯懦、世故和圆滑。太多的时候，是我们自己轻易丢掉了自己的尊严。

1995年3月7日下午3点，头天晚上加班到凌晨两点的珠海某电子公司的工人，好不容易盼到10分钟的工休时间，工人们都太累了，一名患病的女工实在坚持不住，伏在工作台上打起了盹。

然而谁也没有想到，韩国女老板顺手操起一块线路板朝这位女工猛砸过去，紧接着大发雷霆，吼叫着让各生产线管理人员直身站立，举起双手做投降状，然后叫车间工人统统跪下。人群中有一个青年直直地站着，愤怒地望着这个外国妇人。女老板吼叫：“你为什么还不跪？”青年说：“我是不会给你下跪的！”这个中国青年员工的名字叫孙天帅。

面对无所畏惧的孙天帅，女老板已是黔驴技穷，没有一点办法，最后只能气急败坏地大吼：“不跪就马上给我滚出去。”孙天帅毫不犹豫，大步流星地走了出去。

在孙天帅看来，尊严比失去工作更重要。他的这种面临权贵不卑不亢的精神维护了我们中国人的尊严。一个人的尊严需要其他人的维护，但更重要的是你自己的重视，如果你失去了做人的尊严，就如同太阳没有炽热的光芒，人也就失去了它存在的价值和意义。

研究现在的很多成功人士，可以看出强烈的自尊是他们共同的特点。他们中的许多人在幼年时就意识到自我价值。真正的成功者，在体育运动、商业、艺术等各个生活领域中，都有着自己的独到见解，有着很强的自我价值感和自信心。他们希望别人了解自己，把这看成是有意义的事。他们非常自然地吸引着朋友和支持他们的人，这些人很少是孤独的。

“我喜欢我自己，我真的非常喜欢我自己。不论我父母说的，还是我自己的感觉都是这样。我非常高兴我是我自己。我愿意成为我自己，而不愿是历史上任何时代的别人。”这种正面的自我暗示，是培养自我尊重的重要部分。

自尊是对自己的一种敬意，它教会了一个人要有尊严，要爱自己的肉体