

感恩的心

最完美的『感恩』主题培训读本

感恩，是一种能力，更是获取能量与成功的途径！
感恩是实现成功人生最无价的宝贵财富！
感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。

『华人潜能大师』职 勇◎著



中国纺织出版社

感恩的心

感恩是心灵的桥梁，是心灵的纽带，是心灵的纽带。



感恩是心灵的桥梁，是心灵的纽带，是心灵的纽带。

感恩的心

感动亿万中国人的心灵读本

职 勇 ◎ 著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。人生在世，不可能一帆风顺，困难、失败、无奈都需要我们勇敢地面对、旷达地处理。当你遇到挫折时，是一味地埋怨生活，从此变得消沉、萎靡不振？还是对生活满怀感恩，重新振作起来？本书以“感恩”为主题，告诉人们人生需要的大智慧——要有一颗感恩的心。

图书在版编目（CIP）数据

感恩的心 / 职勇著. —北京：中国纺织出版社，2007.7

ISBN 978-7-5064-4401-9

I. 感… II. 职… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2007）第 061780 号

责任编辑：曲小月 特约编辑：闫 星 责任印制：刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街 6 号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京市雅彩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本：787 × 1092 1/16 印张：15

字数：180 千字 定价：24.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

学会感恩 P R E F A C E

没有阳光，就没有温暖；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情、友情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗……这些都是浅显的道理，没有人不懂，但我们在生活中理所当然地享受着这一切的同时，却常常缺少了一颗感恩的心。

“感恩”之心，就是对世间所有人和事物给予自己的帮助表示感激，铭记在心；“感恩”之心，是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露，一刻也不能少。无论你是何等尊贵，或看似怎样卑微；无论你生活在何时何处，或是你有着怎样特别的生活经历，只要你胸中常常怀有一颗感恩的心，就必然会不断地涌现出诸如温暖、自信、坚定、善良等这些美好的处世品格。

感恩是每个人应有的基本道德准则，是做人的起码修养。鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩，不懂感恩，就失去了爱的感情基础。学会感恩，感谢父母的养育之恩，感谢老师的教诲之恩，感激同学的帮助之恩，感恩一切善待帮助自己的人。

感恩，是人性善的反映；感恩，是一种生活态度，是一种品德，是一片肺腑之言。如果人与人之间缺乏感恩之心，必然会导致人际关系的冷漠。不懂得知恩图报，反而忘恩负义之人，必是遭人唾骂的无耻之人。所以，每个人都应该学会感恩。学会感恩，就是要学会懂得尊重他人，对他人的帮助时时怀有感激之心；学会感恩，就是让你知道每个人都在享受着别人给予自己的快乐生活；学会感恩，首先要拥有一颗感恩的心，一个人只有懂得感恩，才会懂得付出，懂得付出后，才能获得感恩；学会感恩，要培养谦虚的品

德，对待比自己弱小的人，要知道躬身弯腰伸出援助之手；学会感恩，要有奉献精神，无论做什么事，应以“公”为先，做一个大公无私、乐于奉献的人。

感恩可以消解内心所有的积怨，感恩可以涤荡世间一切尘埃。感恩是一种生活的大智慧，感恩是一切良好非智力因素的精神底色，感恩是学会做人的支点，感恩让世界这样多彩，感恩让我们如此美丽！

感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化为一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一粒和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。从成长的角度来看，心理学家们普遍认同这样一个规律：心的改变，态度就跟着改变；态度的改变，习惯就跟着改变；习惯的改变，性格就跟着改变；性格的改变，人生就跟着改变，愿感恩的心改变我们的态度，愿诚恳的态度带动我们的习惯，愿良好的习惯升华我们的性格，愿健康的性格使我们收获美丽的人生！

人们往往会牢记自己的付出，却容易忘记感恩。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，都是建立在其他人的劳动的基础上。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。”我们只是个普通的人，不可能像伟人那样对人类有卓越的贡献。但当我们赤裸裸地来到人世，从无知直到长大成人，每时每刻都在享受着大自然、亲朋和无数陌生人给予的一切，我们被爱紧紧围绕着，许许多多人在为我们的成长，我们的生活奉献着、付出着，我们难道不应该永远记住所有人和事，所有爱和恩，为此承担一份歉疚，珍惜、知足现有的一切吗？

感恩是爱和善的基础，我们虽然不可能变成完人，但常怀着感恩的情怀，至少可以让自己活的更加美丽，更加充实。而感恩是需要学习，需要培育的。西方的父母从孩子很小的时候就要求他们写感恩日记，感恩阳光、感恩自然、感恩一切给予微笑和爱的人。所以培育感恩情结，并非是一朝一夕的功夫，如果人人都有一颗感恩的心，那天天都是感恩节，这世界就会变得

更加美丽。

但即使有感恩的心，人们也常常是只记得感谢给我们关心、帮助、掌声的人，在他们需要帮助的时候也会助一臂之力，而少有人去感激伤害、欺骗、打击过我们的人，我们常常对他们是报以怨恨。其实，对那些伤害过我们、带给我们疼痛的人，我们也应该记得：正是他们让我们对这个世界有了一个更深刻的认识，我们不仅要学会用一颗感恩的心去体会真情，更要学会用一颗感恩的心去驱逐伤害。

感谢伤害我的人，因为他磨炼了我的心志；

感谢欺骗我的人，因为他增进了我的见识；

感谢遗弃我的人，因为他教导了我应自立；

感谢绊倒我的人，因为他强化了我的能力；

感谢斥责我的人，因为他助长了我的智慧；

感谢藐视我的人，因为他觉醒了我的自尊；

感谢父母给了我生命和无私的爱；

感谢老师给了我知识；

感谢朋友给了我友谊和支持；

感谢邻家的小女孩给我以纯真无邪的笑脸；

感谢周围所有的人给了我与他人交流勾通时的快乐；

感谢生活所给予我的一切，虽然并不全都是美满和幸福；

感谢天空，给我提供了一个施展的舞台；

感谢大地，给我无穷的支持与力量；

感谢太阳，给我提供光和热；

感谢天上所有的星，与我一起迎接每一个黎明和黄昏；

感谢我爱的人和爱我的人，使我的生命不再孤单；

感谢我的敌人，让我认识自己和看清别人；

感谢鲜花的绽放，如茵的绿草，鸟儿的歌唱，让我拥有了美丽和充满生机的世界；

感谢日升，让我在白日的光辉中有明亮的心情；

感谢日落，让我在喧嚣疲惫过后有静夜可依；

感谢快乐，让我幸福地绽开笑容；

感谢伤痛，让我学会了坚忍，也练就了我释怀生命之起落的能力；

感谢生活，让我在漫长岁月里拈起生命的美丽；

愿人人都拥有一颗感恩的心！

目 录 CONTENTS

第一章 学会感恩：成功人生的必修课

感恩的意义	002
感恩节的来历	004
感恩之心，走向成功的第一步	008
安东尼·罗宾的故事	010
今天，你学会“感恩”了吗？	013
感恩需要一种穿透人生的智慧	015
一张小小的车票	018
两个人的心脏	021
一颗“偿还”的心	024
失之东隅，收之桑榆	028
没贴邮票的贺卡	030

第二章 用感恩的心做人：每天你会进步 1%

人人都要有一颗感恩的心	036
会爱的人才会有真正意义上的成功	039
我们绝不可做忘恩的人	042
给别人留路就是给自己留路	045
对自己得到的要心怀感激	048
微笑是最善意的使者	051

用感恩的心看世界	054
请多一些爱心去关怀别人	057
感恩，不要忘了说声“谢谢”	060
施恩不图报是做人的美德	064
送人玫瑰，手有余香	067

第三章 感恩无处不在：让感恩成为一种习惯

感谢羞辱	072
活着，是一种应该感恩的幸福	075
感他人之恩，责自身之过	079
施恩，要给别人留面子	082
驻足片刻，请帮助不幸的人	085
恩惠没有大小的区别	088
给别人以尊重，就是莫大的施恩	091
真诚待人，及时行善	095

第四章 与人为善：感恩需要真诚奉献与付出

感恩，请伸出援助之手	100
吃水不忘挖井人	104
知恩图报	107
天堂和地狱	110
施舍是一种很高贵的行为	113
只为施与而快乐	116
帮助别人是一种莫大的幸福	119
无价的付出与感激	122
给予能让你更加富有	125
施恩其实是增加资产	127

日行一善，助人即助自己	131
-------------	-----

第五章 懂得感恩：做公司重点培养的员工

让我们成为感恩的员工	134
用感恩的心去对待工作	137
感激领导的知遇之恩	141
懂得感恩才可以奢谈忠诚	145
只有感恩，才会负起责任	147
感恩的人，处处维护公司的利益	152
感恩的人，老板在不在都会一样努力	154
感谢你的职位之恩	157
对老板充满感激	160

第六章 从现在做起：感恩你身边的每一个人

感恩，是一个人健康成长的催化剂	164
感恩生母的养育之恩	167
感谢父亲的爱	170
说出对父母的爱吧！	175
感恩能把对手变成朋友	178
感恩老师给予我们生命的意义	180
感恩朋友带来真挚的友情	184
感激陌生人	188

第七章 做最好的自己：用感恩成就美好人生

感恩：成就阳光人生的支点	192
无私地帮助，为人脉关系加砝码	194
其实你很富有	197

困境是一所最好的大学	199
诸葛亮的感恩情结	201
感恩可以改变人生	204
感恩生活，你会发现世界如此美好	206
用感恩的心对待当下的生活	208
学会感恩才能拥有美好未来	211
感恩是一种生存境界	213
后 记	215
附 录	222

第一章

学会感恩：成功人生的必修课

感恩是人们感激他人对自己所施的恩惠并设法报答的内在心理需求。感恩是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感，它是不可磨灭的良知，是人们与生俱来的本性，是深藏于我们内心的优秀品质。生命的个体之间是相互依存的，每一事物都依赖其他事物而存在：无论是父母的养育，师长的教诲，还是朋友的关爱，大自然的慷慨赐予……我们无时无刻不沉浸在恩惠的海洋中。感恩，是一个人的内心独白，是一片肺腑之言，是一份铭心之谢……所以感恩之心应该年年、月月、时时、刻刻存在。

感恩的意义

感恩,是一盏使人们对生活充满理想与希望的导航灯,它为我们指明了前进的道路;感恩,是两支摆动的船桨,它将我们在汹涌的波浪中一次次争渡过来;感恩,还是一把精神钥匙,它让我们在艰难过后开启生命真谛的大门!拥有一颗感恩的心,能让你的生命变得无比珍贵,更能让你的精神变得无比崇高!

在汉语文字中,“恩”字有这样的解释:从心、从因,因从口大,乃就其口而扩大之意,亦含有相赖相亲之意,心之所赖所亲者,彼此必有厚德至谊,即他人给我或我给他人的某种情谊。

汉语词典对“感恩”一词的解释是这样的:“对别人所给的帮助表示感激。”“感恩”是个舶来词,“感恩”一词在西方与基督教的感恩节(Thanksgiving Day)密切相关,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。”感恩是一种对恩惠心存感激的表示,是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感,是一种生活态度。我们生活在这个五彩缤纷的世界上,许多事物都对我们有或深或浅的恩情!

比如说,父母带给我们生命,在生活中给予我们点点滴滴的关爱与照顾,对此,我们要感恩;朋友带给我们真挚的友情,在生活中给予我们关心和鼓励,对此,我们同样要感恩;生活让挫折磨炼我们的意志,让苦难锤炼我们的品质,使我们更深刻地理解生活,对此,我们要感恩。此外,感恩社会,感谢它孕育了一个个相像而又不尽相同的个体,组成了一个丰富多彩的大千世界;感恩大自然,岁荣岁枯,春夏秋冬,山水相映,鸟语花香;感恩

于洒在我们身上的每一缕阳光，感恩于路人投来的每一个微笑，感恩生活中一切让我体验到的真实的美好。

感恩是一种积极向上的思考和谦卑的态度，是一种充满爱意的行动，也是一种处世哲学和生活智慧。感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。一颗感恩的心，就是一粒美好的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任，一种追求阳光人生的精神境界。每一个有爱心的人，都应该是个懂得感恩的人。人生是精彩的，正是因为有了爱心、孝心和感恩之心。

看看下面这个小故事：

一位辛苦持家的主妇，操劳了大半辈子，却从来没有从家人身上得到过任何感激。

一天，她问丈夫：“如果我死了，你会不会买花向我哀悼？”

她丈夫非常惊讶地说：“当然会啊！不过，你在胡说些什么呀？”

妇人极其认真地说：“等到我死的时候，再多的鲜花都已经没有意义了，不如趁我还活着的时候，只送我一朵花就足够了！”

有些时候，小小的一朵花就可以表达谢意，给对方喜悦和希望。可惜的是，有些人并非不愿意表达感恩，而是天性木讷、害羞，不好意思大声说：“谢谢！”或者是不明白应当怎样适当地向对方表示。

或许，对方并没有期待回馈或报答，但这并不表示受惠的人就可以因此而忽略对方的付出。长期漠视别人的付出，其实是自己的损失。没有道谢，就无法体会彼此的好意在互动之间是多么的幸福，也很可能因而无法再继续得到对方的恩惠。

实际上，表达自己的感恩或接受对方的感恩，都是需要练习并且需要将它培养成为一种自然的习惯的。“大恩不言谢！”只不过是客套话罢了！恩惠是无所谓大小的，我们最好铭记“滴水之恩当以涌泉相报！”

如果是出于感恩之心，一句“谢谢”、一张贺卡、一封信、一个电话、一次拜访、一份礼物……都会因为彼此的真诚，而变成人间最甜美的甘泉。

感恩节的来历

只有感恩才会惜福，只有感恩才能聚福。“五月花”号的航行好像有天意相助，但真正承受磨难的是人而不是神，这次神奇之旅翻开了人类文明史新的一页，移民们的感恩之举教化了后人，也给了人们深深的启迪。

每年11月的最后一个星期四是感恩节。感恩节是美国人定下的一个古老的节日，也是美国人合家欢聚的节日，因此，每当美国人提起感恩节来时总是倍感亲切。

公元1620年的一天，英国的一个港口里悄悄地驶出了一条小渔船。船非常破旧，看起来并不适合用来远航。对这一点，船上的水手们都很清楚。但已经没有时间犹豫和深思熟虑了，也没有任何再延迟的余地了，因为船上搭载的是一群受迫害的人和落难者。在他们之中，有清教徒、破产者、流浪者——我们可以概括地称他们为“没有办法在这个世界的游戏规则中找到位置的人和没有办法实现梦想与抱负的人”。于是航船出海了，或者更准确地说，是小渔船出海了。

他们带着对新世界的梦想和随时可能葬身鱼腹的惶恐，向着不可预知的前途发出了挑战。这是一次充满危险的旅程，也是一次被载入世界史的光辉之旅。正是这次远航改写了世界文明史，但当时船上的人并不知道这一点，这艘破旧的渔船的名字是“五月花”。

航船满载着人们对不列颠的愤懑和对未来的殷切期待，离开了港口，当时船上共102人。

那时并不是航行的好季节。大西洋上风高浪大，寒流涌动。小小的渔船时而被抛向浪尖，时而沉落波谷。船上的人们不断地祷告着，无法克制的叫骂声和怨恨声充斥其间。当航船驶入那一望无际的大西洋时，粮食吃完了，疾病降临了，人们面临着共同的敌人——绝望。

就在进退维谷、粮食短缺、疾病肆虐的时候，船上的人空前地团结了起来。他们必死的决心和同绝望抗争到底的勇气全部调动了起来。那时，巨浪滔天，人们体能耗尽，有些人已经考虑该立遗嘱了，但抗争的勇气依然有在。

这样，30天艰难地过去了，接下来，又是一个月过去了，大家都不约而同地感到生命已走到了尽头，随之而来的是无尽的疲惫和倦怠感。102人中有一个死去了。然而，他逝去的同时，船上的孕妇顺利地分娩出了一个生命！船不知何时就将破碎，它已经再也经不起任何大风大浪了。

四天后，人们突然听到甲板上传来了世上最为悦耳的声音。他们一窝蜂地跑到船舷去观望。奇迹发生了——一块新大陆赫然展现在他们面前！

美丽的大陆海岸线像一条温驯爬行的长蛇伏在人们眼前！美洲大陆敞开怀抱，迎接着这批移民的到来，他们是美利坚民族的祖先。在他们之中，有今天名列世界500强企业的创始人，有哈佛大学的创立人，有美国历任总统的先人，就连现任美国总统布什、前副总统克里的先人也名列在内。“五月花”号渔船上的人们历经了风暴、饥饿、疾病、绝望之后，竟能顺利抵达美洲，这是人类创造的又一个奇迹。

新家园就在面前，船上水和粮食短缺的程度已经达到了极限，然而这时小船却停了下来，船上的人们并非叫嚷着、急着上岸，他们认为有必要讨论一个问题：我们如何管理一个新世界？我们未来将依靠什么来管理这个崭新的世界？

这个重要的讨论在船上的51名男子中间展开，最后，被称为美国历史上第一部宪法的《“五月花号”公约》诞生了！

这51名男子笃信，是上苍之手，将他们从劫难中拯救出来。因此，人们对这块新土地充满了敬意。

但是，让他们没有想到的是，船上的日子并不是最糟的，这从死亡人数