

金师起点·超级讲师精品书系

让感恩成为一种习惯 / 让报恩成为一种行动 /

感恩日志

边立国 王洪涛◎主编



感恩是一种心态，更是一种能力，所有的能力都是训练出来的

怀有一颗感恩的心，能帮助你在逆境中寻求希望，在悲观中寻求快乐。感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最富有的人。

 **中国财富出版社**
CHINA FORTUNE PRESS

金师起点·超级讲师精品书系

/ 让感恩成为一种习惯 / 让报恩成为一种行动

感恩日志

边立国 王洪涛◎主编



中国财富出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

感恩日志 / 边立国, 王洪涛主编. —北京: 中国财富出版社, 2015. 11

(金师起点·超级讲师精品书系)

ISBN 978-7-5047-5777-7

I. ①感… II. ①边… ②王… 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 (2015) 第 178241 号

策划编辑 宋 宇

责任编辑 宋宪玲

责任印制 何崇杭

责任校对 饶莉莉

责任发行 敬 东

出版发行 中国财富出版社

社 址 北京市丰台区南四环西路 188 号 5 区 20 楼 邮政编码 100070

电 话 010-52227568 (发行部) 010-52227588 转 307 (总编室)

010-68589540 (读者服务部) 010-52227588 转 305 (质检部)

网 址 <http://www.cfpress.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 北京京都六环印刷厂

书 号 ISBN 978-7-5047-5777-7/D·0120

开 本 710mm×1000mm 1/16

版 次 2015 年 11 月第 1 版

印 张 10

印 次 2015 年 11 月第 1 次印刷

字 数 151 千字

定 价 32.00 元

版权所有·侵权必究·印装差错·负责调换

感恩日志

让感恩成为一种习惯

让报恩成为一种行动



个人信息

姓名

电话

工作单位

地址

紧急联系人

紧急联系人电话

我/我们承诺创造一个感恩的世界！

——边立国 王洪涛（中国《感恩日志》发起人）



有一种感恩叫离开
落红不是无情物，化作春泥更护花
有一种感恩叫胸怀
沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春
有一种感恩叫温暖
我只愿，面朝大海，春暖花开



有一种感恩叫守望
过尽千帆皆不是，余晖脉脉水悠悠
有一种感恩叫奉献
春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干
有一种感恩叫祝福
莫愁前路无知己，天下谁人不识君

《感恩日志》使用方法

1. 人生中所有的能力都是训练出来的，感恩的能力也不例外；
2. 《感恩日志》不仅仅是一本书，更是一种训练感恩能力的工具；
3. 你可以不开始，一旦开始至少要坚持 108 天；
4. 每天坚持写一篇属于自己的《感恩日志》，切勿三天打鱼，两天晒网；
5. 语句无关华丽，字数无关多少，只要是发自内心的感恩即可；
6. 可以围绕一天当中遇到的人、发生的事和使用的物写作《感恩日志》。

每天坚持写《感恩日志》10 大好处

1. 训练个人的感恩能力，有利于身心成长；
2. 公司内部员工全体使用可以建立企业真正的感恩文化；
3. 家庭成员使用会有利于家人之间的交流，感恩之家必有幸福；
4. 焦点关注在美好的事物上，不会产生抱怨的心态；
5. 吸引更多的贵人和美好的事物来到你的身边；
6. 能更好地协调和处理人际关系；
7. 记录每天的点点滴滴，人生拥有更多美好的回忆；
8. 发自内心的感恩会增强自己的生命能量；
9. 可以让财富倍增，事业更成功；
10. 通过自己的变化来影响周围的人开始写感恩日志，让更多人受益，共同创造一个正能量的环境，实为一种积德行善、为后代纳福的行为。



成为一位感恩的人

“这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。”狄更斯说。

“今日的世界，西方文化的贡献促进了物质文明的发达，这在表面上看来，可以说是历史上最幸福的时代；但是人们为了生存的竞争而忙碌，为了战争的毁灭而惶恐，为了欲海的难填而烦恼，在精神上，也可以说是历史上最痛苦的时代。人是莫名其妙地被生下来，无可奈何地活着，最后是不知所以然地死掉。人类正面临着一个新的危机。”南怀瑾大师如是说。

我们正生活在危机中，每天匆匆忙忙地赶路却不知道自己在追求的是什么，每天忙忙碌碌地生活却不知道自己想要的是什么，每天都随身携带各种面具去面对戴着不同面具的人们，于是你经常会感到无助、空虚、沮丧和忧郁。这些都让你心力交瘁、焦躁不安，让你的心灵无处安放。我们开始抱怨社会的不公，抱怨人情的冷淡，抱怨老板的苛刻要求，抱怨朋友的见利忘义，甚至开始抱怨环境的恶劣，抱怨天气的阴晴。那么，面对道德缺失、诚信难守、敬业不再、责任空谈，我们该如何自处？我们该如何渡过危机？唯有爱，唯有感恩，唯有从自我做起，心怀爱，心怀感恩，才能让我们内心平和，安然渡过危机！

在我们生活的环境中有一种看不见的能量，一直引导着整个宇宙规律性的运转。正是因为这种能量的作用，我们的地球才能够在 46 亿年的时间里保持着运转状态；也正是因为这种能量的作用，太阳系乃至整个宇宙中数以亿计的星球，能够在各自的轨道上正常运行。这种能量引导着宇宙中的一切事物，包括我们人

类。这种神奇的能量就是引力！

我们每一个人生活中所遇到的一切都是我们吸引来的。好运气是吸引来的，倒霉事也是吸引来的；遇到贵人是吸引来的，遭遇小人也是吸引来的；快乐的人吸引快乐的人，满腹牢骚的人吸引满腹牢骚的人；积极的人吸引积极的人，消极的人吸引消极的人。当你心中时刻充满感恩的时候，好运就会一点点地被吸引过来，美好的事情也会呈现在我们眼前。当一个人用心去感恩人或事的时候，抱怨心、悔恨心、后悔心皆无。感恩是宇宙中最强大的能量，感恩什么就会得到什么，感恩的越多，得到的就越多。

当我们坚持写 108 天的感恩日志以后，感恩的心智模式将存在于我们的潜意识当中，并逐步得到强化。我们不断地感恩每天发生在自己身上的一切的时候，我们将会获得强大的信念和发自内心的喜悦。我们会发现自己的人际关系越来越融洽，好事接二连三地发生，生命中的贵人一个接一个地出现，事业、生活和工作都得到了发展，影响力、感召力和人格魅力都得到了彰显。生命本身就是一个感恩的过程，起心动念，念念不忘，必得回响！

生活中，有太多的人和太多的事情值得我们去感恩，那些人我们可能叫不上他（她）们的名字，那些事情也许很小、很简单，却给我们带来了莫大的好处和便利。比如在城市迷路的时候，有人告诉我们如何去走；比如车子在路上坏了的时候，有人出手相助；比如在拥挤的公交车上，有人给我们腾出了一块可以下脚的地方……这些不都是我们应该感恩的事吗？做这些事的人不都是值得感谢的人吗？

所以，不要再抱怨这个世界冷漠了，不要再说些什么人情冷暖了，这个世界的冷暖不在于外界，而在于自己的内心。这个世界不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛，只要有一颗感恩的心，我们就会发现世界的美好！

从此刻开始，知道感恩；

从现在开始，学会感恩；

从当下开始，开始感恩。

感恩，是一种美德；

感恩，是一种力量；

感恩，是一种境界。

感恩，是值得用一生去创造的一次弥足珍贵的机遇；

感恩，是值得用一生去守候的一次震撼心灵的契约；

感恩，是值得用一生去完成的一次自我修炼的壮举。

感恩，让生活充满温馨；

感恩，让世界充满阳光；

.....

让我们每个人都成为感恩的人！

让我们共同创造一个感恩的世界！



中国《感恩日志》发起人



目 录

感恩宣言 / 001

感恩节的由来 / 005

12 星座最需要感恩谁 / 007

人生必报十大恩 / 011

表达感恩的十种绝佳方法 / 013

感恩故事 / 017

关于海星的故事 / 126

我们都能成为别人生命中的 EMO / 129

列出 50 种恩福 / 132

感恩的魔力 / 135

践行·感悟·分享 / 137



感恩宣言

因为对生活的热爱与珍惜，
因为对生命的尊重与敬畏，
我庄重宣言：
我感恩，就在今天，
感恩天地万物的教化和滋养，
给我们阳光、空气、水和食物，
在这宇宙和天地间，
我学会了谦卑和尊重，
我看到了自己是如此的渺小和平凡，
感恩天地万物的包容和陪伴，
感恩这世界上千百万种的植物花草，
是你陪我走过冬夏，走过春秋，
感恩这世上所有可爱的动物们，
我知道，
你们的生命同样的美丽又庄严，
我选择不伤害你们，
是因为我对自己的尊重，
是因为我对人性的敬仰，

我知道，每一个生命都是神圣而不可侵犯的。
我感恩，就在今天，
感恩国家、民族、社会，
让我们有寄托，有归属，有安全感。
当地球的另一半，
有婴儿在炮火中哭泣的时候，
而我的孩子，
有一个宁静而温暖的摇篮。
我感恩，就在今天，
感恩世世代代的祖先，
是你们把生命不断繁衍，
是你们让文明薪火相传，
我深深地知道，
那过程有多么的难，
我经常在历史的画卷里，
翻看你们的故事多少离合，多少悲欢，
我经常在诗书的典籍中，
追寻你们的足迹历经千遍、历经万遍，
我感恩，就在今天，
感恩天下所有的父亲、母亲，
感恩你们从小把我们哺育、陪伴，
感恩你们像大地、像苍天，
感恩你们总是把我们放在心间，
你们是我生命的源泉，
你们的爱是我生命之舟扬起的帆，

在你们爱与祝福的目光里，
我扬帆出海，去领略生命的广博与浩瀚，
你们永远是我的灯塔，是我的蓝天。
我感恩，就在今天，
感恩我生命中所有的老师，
感恩老师的谆谆教诲和不厌其烦。
“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，
每一次我生命的成长和蜕变，
都铭刻着“师恩难忘”如海如山。
我感恩，就在今天，
感恩我亲密的爱人，
你让我的人生有了最深刻的回忆和体验。
感恩我可爱的孩子，
你让我感受到了为人父母的喜悦和灿烂。
感恩我亲爱的朋友，
你们让我在滚滚红尘中不再寂寞和孤单。
我感恩，就在今天，
我感恩过去，
也感恩明天，
我感恩走过的每一段路，相遇的每一份缘，
也感恩每一个心灵和每一张笑脸。
无论未来的路有多长，有多远，
我都会带上这颗虔诚的感恩之心，
上路！
一路感恩，

是我最大的心愿！
我感恩，就在今天！
我感恩，就在今天！！
我感恩，就在今天!!!