



蓝十字心理援助倾力推荐
蓝十字心理援助 蓝十字心理援助由网易、中国心理学会、中科院心理研究所共同发起

学会感恩 懂得爱

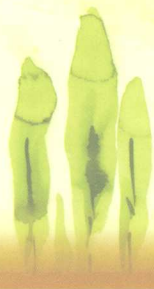
王志艳◎编著

感恩是一种心态，感恩是一种回报；
感恩是一种品质，感恩是一种心境。

珍藏版

XUEHUI GANEN DONGDEAI

- 学会感恩，才能体会到生活的多彩 ·
- 学会感恩，才能体会到生命的责任 ·
- 学会感恩，才能懂得人生道路上的那些爱 ·



中国纺织出版社



学会感恩 懂得爱

XUEHUI GANEN DONGDEAI

王志艳◎编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

人生幸福的关键在于你用一颗什么样的心来看待自己和周围的世界,只有懂得感恩、懂得爱的人才会持续地拥有幸福、享受快乐。常怀感恩之心,我们就能够逐渐原谅那些曾与自己有过结怨甚至触及心灵痛处的那些人和事,会让我们已有的人生资源变得更加深厚,让我们的心胸变得更加宽阔、宏远。为此,我们特别编写本书,希望通过书中一个个感人的故事,让读者在感恩中重新寻找到生活的幸福、成功的感觉和人生的真谛。

图书在版编目(CIP)数据

学会感恩懂得爱/王志艳编著. —北京:中国纺织出版社, 2008. 11

ISBN 978-7-5064-5050-8

I. 学… II. 王… 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 140198 号

策划编辑:曲小月 杨 婕 责任编辑:王 慧 责任印制:周 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

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:15

字数:167 千字 定价:28.00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前言 PREFACE



亲爱的读者,相信有一首歌您一定不会陌生,因为它深情的旋律时时会穿越我们的耳膜,进入我们的内心深处——“我来自偶然,像一颗尘土,有谁看出我的脆弱?我来自何方,我情归何处,谁在下一刻呼唤我?天地虽宽,这条路却难走,我看遍这人间坎坷辛苦。我还有多少爱,我还有多少泪,要苍天知道我不认输!感恩的心,感谢有你,伴我一生,让我有勇气做我自己;感恩的心,感谢命运,花开花落我一样会珍惜……”

每每听到这首歌,我如闻天籁,留恋于动听的旋律而驻足不前反复听着,一种感动的情结凝结在心头。

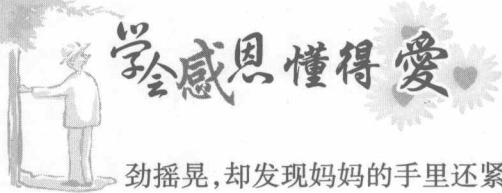
后来,我知道这首歌背后还有一个动人的故事:

有一个天生失语的小女孩,父亲在她很小时就去世了,她只能和妈妈相依为命。每天,妈妈很早就要出去工作,很晚才能回来。

每到落日时分,小女孩就会充满期待地站在家门口,望着门前的那条路等妈妈回来。这是她一天中最快乐的时刻,因为妈妈每天都要给她带一块年糕回来。在这个贫穷的家里,一块小小的年糕足以称得上是无上的美味了!

一天,天突然下起大雨,妈妈很晚也没回来。她决定去寻找妈妈。她走啊走啊,不知不觉走了很远,终于在路边看见了倒在地上浑身泥泞的妈妈。她用力地摇晃着妈妈的身体,但妈妈毫无反应。她以为妈妈睡着了,就把妈妈的头枕在自己的腿上,想让妈妈睡得舒服些。但这时她发现,妈妈的眼睛没有闭上!

小女孩突然明白了:妈妈可能已经死了!她感到恐惧,拉过妈妈的手使



劲摇晃,却发现妈妈的手里还紧紧地攥着一块年糕……她拼命地哭,却发不出一点声音……

雨一直在下,天与地的泪水替小女孩哭出了无尽的伤心,

也不知哭了多久,她知道妈妈再也不会醒来了,但妈妈的眼睛为什么不闭上呢?是因为不放心自己吗?她突然明白了自己该做什么。于是,她擦干眼泪,决定用自己的语言来告诉妈妈,她一定会坚强地活着,让妈妈放心地走……

于是,小女孩就在雨中一遍遍用手语“唱”着这首《感恩的心》,泪水和雨水混在一起,从她小小的却写满坚强的脸上滑过:“感恩的心,感谢有你,伴我一生,让我有勇气做我自己……感恩的心,感谢命运,花开花落我一样会珍惜……”她就这样站在雨中不停地“唱”着,一直到妈妈的眼睛闭上……

看完这个故事,我的眼角已经湿润,一个失语女孩的坚强、一位穷困母亲对女儿的挚爱、一首用心在唱的手语歌曲、一种对生活的执著和热爱……令人感动万分。

或许你认为,只有拥有幸福、享受快乐的人才需要感恩。

事实上,幸福的关键就在于你用一颗什么样的心来看待自己和周围的世界。相信只有懂得感恩、懂得爱的人,才会持续地拥有幸福、享受快乐。否则,就算你拥有再多,也难以感到快乐。在这个世界上,总有一些东西能成为你坚实的依靠,总有一些人愿意与你同甘共苦。即使那些陌生的路人,也会不经意间给予你帮助和温暖;甚至于你的敌人、对手、灾难、挫折,也会磨砺你的意志,让你在挫折之中愈加坚强。

一个人真正明白了这些道理,才不会迷失方向,才能够感恩自然的福佑、父母的养育、师长的教诲、社会的安定,还有食之香甜、衣之温暖、爱之美好……

生活之中,悲伤和快乐、挫折与平坦都是共存的,就像一年四季有冬天与春天一样。但我们不能因为冬天的寒冷,就失去对春天的渴望。所以,不论我们在生活中遭遇任何挫折,在工作之中饱受任何压力,都请不要满怀怨

恨,而是要用一颗感恩的心去坚强对待。因为感恩,我们可以明确差距,得到慰藉,就像那些驰骋赛场的奥运健儿一样,就算失败了,依然能面带微笑,重新鼓起面对挫折的勇气,获得前进的动力。

每一天,当你睁开双眼,发现自己仍然健康地活着时,第一件应该做的事,就是对自己拥有生命、拥有健康、拥有完整的家庭、拥有父母的爱、拥有儿女绕膝的幸福、拥有稳定的工作、拥有不错的收入……而心存感激!唯有对生活心存感恩,你才不会对生活有太多的抱怨和不满。因为世上没有十全十美的事物,比抱怨更重要的是你为改变这一切所做的努力。感恩之心,足以稀释我们心中的狭隘和蛮横,帮助我们度过最大的痛苦和灾难。常怀感恩之心,我们就能够逐渐原谅那些曾与自己有过结怨甚至触及心灵痛处的那些人和事,会让我们已有的人生资源变得更加深厚,让我们的心胸变得更加宽阔、宏远。

为了让更多的人学会感恩,懂得爱,我们为读者精心打造了这本书。本书不仅将让我们学会凡事应以一颗感恩的心去面对,更以其真切情感,让我们在感恩中重新寻找到生活的幸福、成功的感觉和人生的真谛!希望通过阅读书中一个个感人的故事,每个人都能完成自己快乐的生命旅程。

感恩生命之中的一切。因为,它曾让我们如此平凡,却又如此幸运、如此坚强!



CONTENTS

目录



第一章 感恩关爱,让我感动于身边的点滴

1. 学会感恩,众爱成城 / 3
2. 双亲的爱,那份默默的付出 / 11
3. 珍惜与你牵手一生的那一个人 / 17
4. 朋友,总在困难的时候想起 / 21
5. 感谢陌生人的善良与温暖 / 30
6. 学会感激我们的对手 / 37



第二章 感恩责任,让我们证明了生命的价值

1. 漠视责任是对感恩的最大亵渎 / 47
2. 驱散悲观心态,充满感恩地面对生活 / 53
3. 与其抱怨,不如怀着感恩的心去实干 / 60
4. 没有卑微的工作,只有漠视感恩的人 / 67
5. 让感恩成为你最佳的自律良方 / 72
6. 驻足片刻,请帮助不幸的人 / 77



第三章 感恩挫折,让我收获爱的真谛

1. 灾难让我们学会了感恩 / 87
2. 勇敢面对失败 / 93
3. 困境是成长的阶梯 / 100
4. 贫穷是一笔可贵的财富 / 105
5. 用感恩引领乐观 / 109
6. 正视上天赐予的缺陷 / 113



第四章 感恩悲伤,让我发现人生的多彩

1. 是谁偷走了快乐 / 123
2. 生命每一天都是新的 / 129
3. 直面人生中的不幸 / 133
4. 不要自己否定自己 / 140
5. 跳出不如意的怪圈 / 145
6. 懂得感恩,学会放弃 / 152



第五章 感恩压力,让我释放无限潜能

1. 善待压力,感恩奋进 / 159
2. 有毅力才能成就梦想 / 163
3. 感恩,让心灵超越局限 / 169
4. 用勤奋将困难分解 / 176
5. 做事就要风雨无阻 / 180
6. 敢于砸破自己的饭碗 / 185

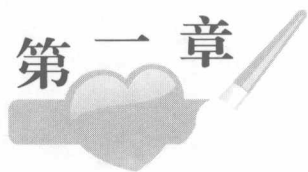


第六章 感恩平凡,让我更珍爱现在的自己

1. 保持内心的平和与宁静 / 193
2. 日行一善,将感恩融入生活 / 198
3. 欲望越小,人生越幸福 / 205
4. 发现平凡之中的感动 / 210
5. 幸福就在豁达之处 / 214
6. 在爱与感恩中升华自己 / 219

参考文献 / 227

第一章



感恩关爱,让我感动于身边的点滴

神说:所谓幸福,就是有一颗感恩的心。生命的个体之间,本来就是相互依存的。世界之所以美好,就在于大多数人都拥有一颗懂得爱和感恩的心。在我们每个人的生活之中,都会有很多人值得我们用心去感谢:家人、朋友、爱人、故友,甚至给过你机会的陌生人和无数其他人。你可能更要感谢生活本身的赐予或自然界的美景。面对这些,如果我们都能用一颗感恩的心,去感受世界的万物,人间的真情,那么你获得的不仅仅是心灵的宁静,还有在磨难之中体会到的幸福真谛。

1. 学会感恩,众爱成城

用感恩营造一个爱的世界

如果我们时时能用一颗感恩的心来看这个世界,你会发现这个世界其实很可爱、很精彩!

现实中,常常有些人面对幸福的生活迷失了自己,总觉得自己付出的太多,获得的太少,甚至对生活充满怨恨。这是不对的。

人生的道路曲折坎坷,不知有多少艰难险阻,甚至要遭遇失败和挫折。在危难时刻,有人向你伸出温暖的双手,解除生活的困顿;有人为你指点迷津,让你明确前进的方向;甚至有人用肩膀、身躯把你擎起来,让你攀上人生的巅峰……最终,你战胜了苦难,到达了幸福的彼岸。对此,你难道不心存感激吗?

生活之中,值得我们感恩的实在是太多了,我们真的应当怀着一颗感恩的心来看待这个世界,看待生活中的每一件事。

一天清晨,在一个平凡而贫困的家庭里,早晨的阳光如利箭般穿透了薄薄的窗纱,射到了墙上。家里的小男孩早就醒了,但他没有做声——他不愿意惊醒疲倦的父母,因为他们还在沉沉地酣睡。

其实,他的父母也早就醒了,只不过他们不愿面对儿子那失望的眼睛。因为今天是11月的最后一个星期四——感恩节。可是,他们没有能力准备任何节日的礼物与膳食。

丈夫想:如果能放下脸皮,去当地慈善团体联系一下,或许能分到一只



学会感恩懂得爱

火鸡过节。但他做不到这一点。唉，怎么办呢？

几个小时后，夫妻俩终于硬着头皮起床了。丈夫没有好心情，妻子当然也是唉声叹气的。生活太贫困了，他们又觉得去行乞很可怜，这个感恩节对他们来说，简直就是一种折磨。

就在一家人陷入深深的痛苦之时，突然响起了一阵敲门声。男孩跑去开门。门外站着一个高大的男子，他满脸笑容，手里提着齐全的节日膳食，火鸡、罐头，应有尽有，都是过节的必需品。一家人惊讶地看着他。那人说：“这些东西是一位知道你们有需要的人要我送来的，他希望你们知道，在这个世界上，还有人在关怀并深爱着你们。”

丈夫极力推辞这份礼物，但来人却说：“不要推辞了，我只不过是个送货的而已。”他面带微笑，将篮子挎在了小男孩的臂弯里，并轻轻地说：“祝你们感恩节快乐！”然后转身走了。

此时，小男孩的心里油然升起了一种无可名状的神奇感受。这件发生在他童年时的“小事”，后来竟然影响了他的一生，并注定使他成了一个乐于助人的人。

转眼他18岁了。他的收入仍然很微薄，但他坚持在感恩节那天买很多食物去送给那些需要帮助的人。

又一个感恩节到来了，扮成送货员的已经长大的男孩出现在了一户人家的门口。开门的是一位西班牙籍的妇女，她有6个孩子，然而丈夫却抛弃了他们。眼下，她和孩子们正在遭受着断炊之苦。

男孩说：“我是来送货的，女士。”之后，他拿出了丰盛的节日大餐和礼物。女人惊呆了，站在那里一动不动，而她身后的孩子们则顿时爆发出了欢快的喊声……

女人激动得热泪盈眶，用蹩脚的英语感动地说：“哦，你一定是上帝派来

的……”年轻人腼腆地说:“不,我只是个送货的,是一位朋友要我送来这些东西的。他让我告诉你们,希望你们一家人都过个快乐的感恩节。也希望你们知道,有人在默默地爱着你们。今后你们若是有能力,就请同样将这样的礼物转送给其他需要的人。”

回想自己年少时的种种经历,没想到它们竟成为自己走向坦途的导引,指引他用一生的时间去帮助别人。童年时的那个送货人,深刻地改变了他的世界观和人生观。他觉得,传播爱的人,才是世界上最幸福的人。

几年后,这个年轻人终于成为美国总统的特别顾问。他就是全球著名的心理励志专家、成功学权威——安东尼·罗宾。

人生就如同一个容器,当这个容器被注满水时,它就会流淌。也许你会说,可惜我的容器从来没人来注入一点水。没错,罗宾有幸在童年时亲身感受到了这种神奇的力量,他由此具有了完备的人格,我们可能没有那么幸运,遇到过那个“敲门的男子”。

但是,难道我们生命中就真的没有可以感恩的人吗?比如给你生命的那两个重要的人,难道不值得你去感恩吗?那个曾和你产生美丽爱情的人,不值得你去感恩吗?那个与你牵手走完人生的人不值得你去感恩吗?那些在你有困难时帮助你的朋友,难道也不值得你去感恩吗?世上有太多太多的人,他们对你的付出,远比“敲门的男子”多得多,你难道不能感受到吗?

感恩,有时候就像一场永远也不会间断的接力赛。接棒的人是幸福的,而递棒的人更是乐在其中。一种行为,多人受益!唯有每个人都愿意成为递棒的下一个人,那么每个人都能成为心中充满爱的人,这个世界也将是一个充满爱的世界。



满怀感恩地活着

感谢生活中有那么多的美好,值得我们感恩地活着。

在生活中,我们或多或少都获得过别人的帮助,接受过他人的恩惠。可是,我们是否用心记住了这些,并因此多了一份感恩之情呢?其实,如果我们每个人都能够怀着一颗感恩之心面对生活,那么即使处于最困厄的环境里,我们也能看到沙漠中的绿洲,从而怀着更美好的希望去面对未来。感恩之心,也是一粒美好的种子,如果我们不仅懂得收藏,还懂得适时播种,那么就能给他人带来爱和快乐,并因此挽救他们或是改变他们的情感世界。

一天,修道院的大门被叫开了,看门人巴拉甘惊喜地看到,旁边果园的一个果农为他送来了一大串晶莹剔透的葡萄。

果农对他说:“兄弟,我送给你这串葡萄,感谢你在我每次来修道院时对我的关照。”看门人对如此情意浓厚的礼物表示非常感谢,并表示,修道院的人会很高兴地享用这串葡萄的。果农满意地离开了修道院。

看门人把葡萄洗净,得意地望着它。忽然,他想起修道院里的一个人最近生病了,什么也不想吃,就决定把这串看起来非常漂亮的葡萄送给他,让他开开胃:“他多么需要营养啊!”

于是,看门人就把这串葡萄送到虚弱的病人床前。病人睁开双眼惊喜地看着葡萄,看门人对他说:“马蒂亚斯,有人给我送来了这串葡萄,但是我知道你什么都不想吃,也许它能给你带来食欲。”马蒂亚斯从心里感激他,对他说,他将永远记住他,就是有一天死了,也会在天堂里感谢他。

看门人拿来一个大盘子,把葡萄放在上面,让病人享用。然后,他又回去继续工作了。病人拿起葡萄,又想起应该把它送给对自己倾注了大量心

血,整日整夜照顾自己的护士,以慰藉自己的灵魂。

病人喊来护士,护士以为病人出了什么问题,迅速赶到他的床前。但是病人对护士说:“埃斯特万,看门人惦记着我的病,给我送来了这串葡萄,让我品尝。但是现在我吃了它可能会伤胃,我想还是送给你吃吧,你对我一直很不错。”护士坚持让病人吃,但是越坚持,病人越是拒绝。护士不得已只好把葡萄带走了,并感谢病人送给他如此诱人的礼物。护士边走边想,这串葡萄应该送给兢兢业业为大家服务的厨师。于是,护士来到厨房,找到了厨师埃纳文图拉,对他说:“你的心像这串葡萄一样美丽,那么这串美丽的葡萄就送给你吧。”厨师接受了护士的好意,然后又把葡萄送给了为大家操劳的修道院院长。

就这样,这串葡萄在整个修道院里传来传去,最后又重新回到了看门人手中。看门人惊奇得不知所措,他觉得不能再让葡萄兜圈子了。于是他不再迟疑,开始吃起葡萄来,他觉得自己从来没有吃过如此甜美的葡萄。

其实,人们传递的岂止是一串甜美的葡萄呢?应该更是一颗感恩的心,一份人与人之间心灵的呵护与关爱吧!有了这份关爱与感恩之心,不论风雨,也不论干戈,你都会从中收获到快乐、感动与不可战胜的勇气!也正因为有了这份爱与感恩之心,我们的社会才显得更有温情。

好人终有好报,这是亘古不变的真理。试着做个懂得感恩之人吧,用感恩的目光去寻找你生活中的温情,不要计较眼前的得失,你会发现原来世界是这样美好。记住:热爱周围的人,周围的人才会更加热爱你!

灾难,你让我们更坚强

因为灾难,让我们有了更加顽强的毅力!



学会感恩懂得爱

在四川省什邡市湔氐镇,有一位脚有残疾的农民,他叫廖继均。他有一个可爱的女儿,叫廖雨梦,今年刚刚 13 岁,是湔氐镇龙居中心小学六年级的学生。家里虽然比较清贫,但望着女儿一天天健康长大,他和妻子都感到很欣慰。在他们眼中,女儿就是他们未来的全部寄托与希望。

然而,就在 2008 年 5 月 12 日这天,灾难降临了。

在一阵令人惊悚的地动山摇之后,廖继均夫妇第一反应就是要找到自己的女儿。然而当他们出现在女儿雨梦所在的学校时,眼前的一幕让他们惊呆了——学校已成了一片废墟。

廖继均疯狂地跑遍了每个角落,呼唤着女儿的名字,然而终未能找到天真可爱的女儿,只在一根横梁下找到了女儿的衣服、头发……那张曾经美丽天真的笑脸,一瞬间便化成了悲伤的回忆……

几天后,学校老师告诉廖继均,说他们在废墟里找到了雨梦的一些东西,是一本作业本、一本字帖和一份期中考试语文试卷的作文。

在这篇期中考试的作文中,雨梦说,有一天早上,爸爸突然告诉她一件事,说他梦见自己走丢了,这把他都吓哭了。爸爸对她说:“女儿啊,你是爸爸的未来,是爸爸的希望,你可千万别出什么事呀,你要是真出了什么事,爸爸可就活不下去了啊!”……

然而噩梦还是不幸地成了现实,仅仅一个月后,这场灾难就让这个年仅 13 岁的女孩与父母阴阳相隔。这篇最后的作文,也寄托了雨梦对父母无限的爱意与不舍。

直到今天,廖继均也没能从头到尾看完女儿这篇饱含深情的作文。每每拿起,泪水就会顺着这个汉子的脸庞流落、模糊直至淹没他那布满血丝的双眼。

廖继均说,当时老师曾说,女儿的那篇作文写得很好,若不是地震,老师