

励学

志会

成感

才恩

北京感恩教育咨询中心 编

XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI

XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI

XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI
XUE HUI GAN EN
LI ZHI CHENG CAI



接力出版社
Publishing House

全国优秀出版社
NATIONALLY EXCELLENT PUBLISHING HOUSE

学

会

感

恩

◇ ◇
编 主
委 编

张 张 黄 杨 廖 莫
南 瑞 饶 华 铁 伦
平 永 星 伦



接力出版社
Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

学会感恩 励志成才/北京感恩教育咨询中心编.
—南宁:接力出版社,2007.11
ISBN 978-7-5448-0079-2

I. 学… II. 北… III. 品德教育—青少年读物
IV. D432.62—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 165925 号

出版人:黄 俭

出版发行:接力出版社

社址:广西南宁市园湖南路 9 号 邮编:530022

电话:(0771)5863339(发行部) 5866644(总编室)

传真:(0771)5863291(发行部) 5850435(办公室)

网址:<http://www.jielibejing.com> <http://www.jielibook.com>

经销:新华书店

印刷:广西地质印刷厂

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16

印张:17.5 字数:220 千字

版次:2007 年 11 月第 1 版

、印次:2007 年 11 月第 1 次印刷

定价:45.00 元

版权所有 侵权必究

如有印装质量问题,可直接向本社调换。如发现画面模糊、字迹不清、断笔缺画、严重重影等疑似盗版图书,请拨打有奖举报电话。 电话:0771-5849336 5819378

序

骆桂明

知恩图报是中华民族的传统美德，是加强和改进公民道德建设、未成年人思想道德建设的重要内容，更是学校德育工作不可缺少的重要组成部分。

人的一生要承载太多的恩情。如果没有父母、亲人、家庭、朋友、老师、学校、社会、国家的帮助，我们的生命、健康、知识、事业以及快乐与成功将无从谈起，只能是无源之水，无本之木。

我们生命的每时每刻都在接受别人的帮助和关爱：我们在爱的关怀下成长，在爱的关怀下成熟，在爱的关怀下实现自我价值……一点一滴的恩情，悄无声息地注入我们的生命，汇成了我们力量的源泉，使我们感受到了世界的温暖。

然而，近年来，包括感恩在内的许多中华传统美德受到了不同程度的冲击。有些人忘却了感恩，无暇去感恩，心态变得浮躁而喧嚣不安。感恩，似乎已在慢慢趋于隐匿，取而代之的是无休止的抱怨。过上了安稳的日子，有人却抱怨自己不够富裕；拥有了贴心关爱的亲人，有些人却抱怨他们太过唠叨；交到了真心相待的朋友，有些人却抱怨他们还不够体贴……人们似乎已习惯了忘却——忘却了曾经困难时，能过着

XUEHUI GAN'EN
LIZHI CHENGCAI



平淡的日子；忘却了曾经失意时，能有人鼓励；忘却了曾经无助时，能有人关心……

一些青少年缺失感恩意识，以自我为中心，漠视珍贵的亲情、友情、师生情，表现出一定程度的精神“真空”。更有不少独生子女养成了唯我独尊、只知索取不思回报的习惯。他们厌学贪玩、网溺早恋，学习不求上进，生活盲目攀比，脾性时而暴躁，时而又萎靡……

值得欣慰的是，青少年感恩意识的缺失引起了党和政府、学校、家庭乃至整个社会的高度关注。2004年，《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》〔中发（2004）8号〕和《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号）相继颁行后，许多地方政府和学校都把开展“感恩教育”作为贯彻落实这两个文件精神的有效举措，通过创新形式、搭建载体，卓有成效地组织开展了一系列工作和活动。难能可贵的是，北京感恩励志教育讲师团进行的感恩教育不是空洞的说教和硬性的灌输，其说理往往是与体验式的教育方法、导行性的教学特色紧密联系在一起。在感恩励志教育中，学校和老师们的坚持以活动为载体，鼓励学生参与，引导学生体验，让学生“感恩于心、回报于行”，在实践中进一步提高认识、净化心灵，确立正确的情感、态度和价值观，努力做到“把孝心留给父母，把关心留给他人，把爱心献给社会，

把忠心留给祖国，把信心留给自己”，从而使感恩成为一种时代气息鲜明的校园文化，营造出富有人文关怀的社会环境。

事实证明，感恩教育不仅丰富了青少年思想道德建设的内容，而且对于构建和谐校园乃至和谐社会，都有着积极的推动作用。胡锦涛总书记曾经指出：“一个社会是否和谐，一个国家能否实现长治久安，很大程度上取决于全体社会成员的思想道德素质。没有共同的理想信念，没有良好的道德规范，是无法实现社会和谐的。”和谐社会不但是人与自然的和谐，更是人与人、人与社会的和谐。在学生中开展感恩教育，目的在于教育、引导学生常怀感恩之心，逐渐养成一种自觉的感恩思维意识和行为习惯。

感恩是爱和善的基础。不懂感恩，就不会有友爱。没有友爱，何来社会和谐？感恩使人心境恬淡、胸怀宽广，有助于人们养成健康心态，塑造健全人格，促进人的全面发展。从学校教育角度而言，感恩教育能够营造一种感恩无处不在、无时不有的德育环境，帮助学生领悟为人处世的基本道理，培养文明生活的基本素养，学会处理人与自然、人与人、人与社会的基本关系，有助于培养出道德自律的学生。从社会角度而言，感恩教育是社会和谐的营养剂，它使人常思回报、乐助他人，有助于化解矛盾纠纷，改善人际关系，培养遵守伦理道德规范的公民，促进全社会的和谐发



展。正因为如此，在短短几年的时间里，该中心主持的感恩教育受到普遍好评，从学校、厂矿、部队甚至到监狱，都掀起了生命教育和爱心教育的热潮。

尽管感恩教育早已存在，但作为结合现今实情的一种系统专题教育走进学校、走向社会，它还是一个新生事物，值得我们广大教育工作者深入研究、积极探索。

《学会感恩 励志成才》清晰地记录了北京感恩励志教育中心的专家学者对感恩教育和学生心理健康教育的积极探索。书中的许多内容都是“原汁原味”的，有的源自于师生的亲身经历，有的取材自专家们巡回演讲时的所见所闻。因为质朴，所以感人动人。这种“用身边的人讲身边的事，用身边的事教育身边的人”的做法，值得借鉴。

当爱成为一种鞭策，当感恩成为一种自觉，我们的生活将更加美好！我相信并且期待，随着感恩教育的持续深入开展，我们能看到更多这样的“感恩现场”，听到更多这样的“感恩故事”、“感恩心语”，各学校将培养出更多明伦理、扬美德、尊师长、知荣辱、敢负责、争上进的新一代青少年学生！

（本文作者系国家教委基础教育课程研究中心综合处原处长，中央教育科学研究所《中国德育》杂志社副社长、中国图书馆学会中小学图书馆委员会秘书长）

写在心底的话

人生在世，谁都希望有所作为。每一颗年轻的心，都充满着期盼和梦想。因为期盼，我们心中会激起几丝悸动；因为梦想，我们的生活才激情澎湃，生命才多姿多彩。

然而，随着时间的推移，环境的改变，竞争的加剧，生活的艰辛，世风的浸染，人们期盼成功的心灵会蒙尘，追求理想的步伐会受牵绊。近十年来，中国青少年犯罪的情况不容乐观。进入 20 世纪 90 年代以后，未成年人犯罪的状况虽然也曾出现过和缓下降的趋势，但是，从 1997 年起，青少年犯罪的数量又出现反弹，并有逐年上升的趋势。青少年犯罪与青少年的心理发展、心理健康有直接的联系。中国青少年研究中心和共青团中央国际联络部日前发布的《中国青年发展报告》称，在我国 17 岁以下儿童和青少年中，约 3000 万人受到各种情绪障碍和行为问题的困扰。而这诸多情绪障碍和行为问题的发生，几乎都源于同一个病根——冷漠麻木。

冷漠麻木，是使人忘本、丧志、怠惰、消沉的精神鸦片！毋庸置疑，一张纸，如果沾上了油污，它就很难吸收墨色。一个孩子，如果看什么都不顺眼，对什么都不满意，那他的学习动力就会衰竭，他接受劝导、接纳意见的程度就会越来越小。一个满腹牢骚、

XUEHUI GAN'EN
LIZHI CHENGCAI



抱怨连天的人，就是一个潜在的有精神障碍的人。这样的人，是很难与人为善的。

多一个冷漠麻木的人，人间就平添几许猜疑，家庭就多出几重纷争，团队就多出几处涣散，社会就多出几分不安！

当年，鲁迅先生曾万分痛苦地说：“沉默呵，沉默呵！不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”他所说的“沉默”，就是冷漠麻木。

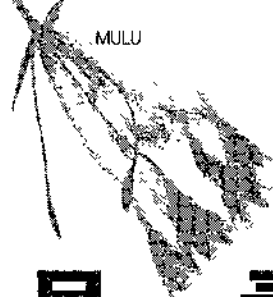
强国先强志，育人先育心。想让一张沾了油污的纸能重新吸收墨色，就必须净化它；想要迈开脚步走得顺畅，就必须清掉“鞋底之沙”；想让冷漠麻木的人重新振作，就必须唤醒他的良知，净化他的心灵，强化他的意志，树立他的责任意识。

通过对中国教育历史和现状的探寻与反思，我们深刻地意识到：感恩励志教育，正是医治冷漠麻木的一剂良方！

这里没有高深的理论和大道理，只有老牛般的舐犊之爱。本书若能让青少年读者学会知恩图报，不再冷漠麻木，不再贪玩浪荡，不再自卑消沉，那就是我们和广大教师、家长共同的期盼。

编者

2007年10月



目 录

序 / 1

写在心底的话 / 5

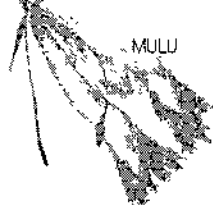
上篇： 聆听感恩故事 塑造感恩情怀

第一章 伟人名人 知恩图报成大业 / 4

- 一、毛泽东撰文祭母 / 4
- 二、朱德念母情深 / 6
- 三、陈毅探母 / 7
- 四、鲁迅的爱与恨 / 8
- 五、汉高祖跪拜父亲行大礼 / 9
- 六、韩信感漂母之恩 / 9
- 七、孝心感动君王 / 10
- 八、丘吉尔做孝子不管面子 / 11

第二章 身边凡人 为报深恩多壮举 / 14

- 一、带着父母上大学 / 14
- 二、捐肾给母亲 / 15
- 三、一位女孩和身患重疾的养父相依为命 13 年 / 18
- 四、一杯牛奶 / 20
- 五、与人为善 善必随之 / 21



六、最好的老师 / 22

第三章 我心本善 父母深恩铭心间 / 25

- 一、“母爱令我永不放弃!” / 26
- 二、爱和成功，就从这里开始 / 28
- 三、垃圾堆里捡回的女孩，从高一开始养“妈妈” / 30
- 四、浪子回头众人喜 / 32
- 五、“高干子弟”从家道兴衰的反思中奋起 / 34

第四章 以德报怨 仁义善举感天地 / 36

- 一、把竞争对手变成朋友，让合作实现双赢 / 36
- 二、本尼特的水彩笔 / 37
- 三、以德报怨，胸怀廓大 / 39

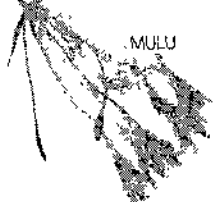
第五章 以怨报恩 结仇遗恨深几许 / 41

- 一、六年卖血供挥霍，换来一把辛酸泪 / 41
- 二、国王误会以怨报德，后悔终生永失笑容 / 42
- 三、笔耄老人靠捡食垃圾为生 亲生女儿住咫尺之遥楼房 / 43

中篇： 常怀感恩之心 励志成就人生

第一章 认识感恩 引发生命原动力 / 48

- 一、感恩课堂：感恩，生命的必需 / 49
 - (一) 生命由无数的恩泽与感恩互动交织而成 / 49
 - (二) 感恩，是人类生存和发展的需要 / 50
 - (三) 感恩是生命的护照 / 53



(四) 感恩是人们获得快乐与成功的大智慧 / 54

(五) 感恩是人生最大的美德 / 55

二、感恩接力 / 57

(一) 相依一颗善良的心 / 57

(二) 感恩就是快乐生活 / 58

(三) 感恩生活，善待每一天 / 59

(四) 应当感谢的一些事 / 59

(五) 感恩苛刻的命运 / 61

(六) 爱的力量 / 61

1. 三个老人的故事 / 61

2. 一对银烛台的故事 / 62

三、励志践行 / 63

第二章 感恩父母 回报生命主根基 / 65

一、感恩课堂：感恩父母 / 66

二、感恩接力 / 69

(一) 母亲的工资 / 69

(二) 作为孩子，你曾经怎样报答母爱？ / 70

(三) 旷世家书：孩子，爸爸要躲很久 / 72

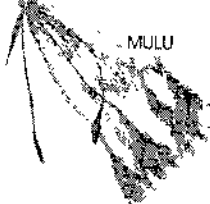
(四) 趁双亲还健在 / 73

三、励志践行 / 75

第三章 感恩生命 实现人生价值 / 78

一、感恩课堂：感恩生命 / 78

(一) 感恩生命带来一切 / 78



(二) 感恩生命，敬畏生命 / 80

(三) 感恩生命，创造生命 / 81

二、感恩接力 / 81

(一) 被爱着，真的很美妙 / 81

(二) 我为自己以前的离家出走和自残而后悔 / 82

(三) 自残与自杀，是可悲而又可耻的逃避 / 84

三、励志践行 / 86

第四章 感恩老师 排忧解难开心智 / 87

一、感恩课堂：感恩老师 / 87

(一) 感恩老师关怀我们成长 / 87

(二) 感恩老师激励我们成才 / 88

(三) 感恩老师帮我们把握人生的航向 / 89

(四) 感恩老师用清贫为我们诠释人生的真义 / 89

(五) 感恩老师为我们做表率 / 90

(六) 感恩教师，不忘师恩 / 90

二、感恩接力 / 92

(一) 毛主席一生不忘恩师 / 92

(二) 刘翔认师为父传佳话 / 93

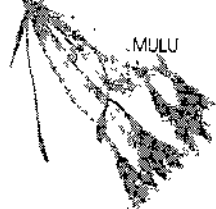
三、励志践行 / 94

第五章 感恩同学 互教互帮同苦乐 / 96

一、感恩课堂：感恩同学 / 96

(一) 感恩同学为我们分忧 / 96

(二) 感恩同学给予的慰勉 / 97



二、感恩接力 / 98

同学之情 / 98

三、励志践行 / 99

第六章 感恩亲人 相携相扶在人间 / 100

一、感恩课堂：感恩亲人 / 100

(一) 感恩亲人呵护着我们成长 / 101

(二) 感恩亲人给了我们成长的空间和启迪 / 101

(三) 善待亲人是人生的必修课 / 103

二、感恩接力 / 105

(一) 平分生命 / 105

(二) 感念祖先 / 106

(三) 感恩母亲，感恩姐姐 / 108

三、励志践行 / 109

第七章 感恩朋友 互助互勉伴今生 / 111

一、感恩课堂：感恩朋友 / 111

(一) 感恩朋友的逆耳忠言 / 111

(二) 感恩朋友的大度宽容 / 112

(三) 感恩朋友的雪中送炭 / 113

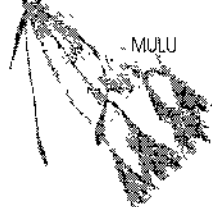
(四) 感恩朋友，珍惜拥有 / 113

二、感恩接力 / 114

(一) 朋友是一笔无价的财富 / 114

(二) 朋友有哪些类型? / 115

(三) 怎样结交朋友? / 115



(四) 怎样与朋友相处? / 116

三、励志践行 / 117

第八章 感恩他人 远近亲疏都是缘 / 119

一、感恩课堂：感恩他人 / 119

二、感恩接力 / 122

(一) 两姐妹找恩人 / 122

(二) 向对手感恩 / 123

(三) 感恩竞争对手帮助自己发现软肋 / 124

三、励志践行 / 125

第九章 感恩学校 春风化雨育我心 / 127

一、感恩课堂：感恩学校 / 127

(一) 感恩学校为我们提供了良好的学习和生活环境 / 128

(二) 感恩学校，我们的人生脚步会更踏实 / 130

二、感恩接力 / 130

世界数学大师的母校情怀 / 130

三、励志践行 / 133

第十章 感恩祖国 知恩图报赤子情 / 135

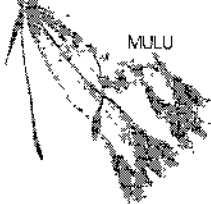
一、感恩课堂：感恩祖国 / 135

(一) 感恩祖国让我们摆脱了屈辱 / 135

(二) 感恩祖国让我们摆脱了贫穷 / 137

(三) 感恩祖国让我们拥有了尊严 / 137

(四) 感恩祖国给我们壮美的河山和灿烂的文化 / 139



(五) 热爱祖国，是伟大的情操，也是一种最基本的道德 / 141

(六) 以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻 / 141

二、感恩接力 / 142

华罗庚的爱国情 / 142

三、励志践行 / 144

第十一章 感恩社会 共建和谐尽己任 / 146

一、感恩课堂：感恩社会 / 146

(一) 感恩社会为我们提供了安定美好的生存环境 / 146

(二) 感谢社会为我们提供成长的锻炼机会 / 148

(三) 感恩社会，就要尽好自己的责任 / 149

二、感恩接力 / 150

(一) 学会感恩，传递爱心的火把 / 150

(二) 艾米的圣诞愿望 / 153

三、励志践行 / 155

第十二章 感恩自然 共生共荣享和谐 / 157

一、感恩课堂：感恩自然 / 157

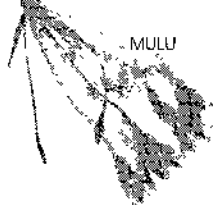
(一) 感恩自然带给我们这一切 / 157

(二) 我们的地球妈妈正在无奈地哭泣 / 159

(三) 感恩自然，敬畏自然 / 160

(四) 保护自然，人人有责 / 162

二、感恩接力 / 164



尽我们的全力来回报自然 / 164

三、励志践行 / 165

第十三章 撼心现场 唤醒良知百千万 / 167

一、我一定痛改前非，不让大家失望！ / 167

二、我要让哑巴爸爸像别人的爸爸一样幸福 / 169

三、有一天，我要带着母亲走遍全中国 / 170

四、一度着迷“六合彩”的家长当众立誓戒赌 / 172

五、懂事的孩子力挽破碎之家 / 174

六、假如有来世 / 176

七、我不再沉迷于网吧！ / 178

八、拨动心灵那根弦

——来自两广学生素质特训营的报道 / 180

下篇： 洗涤心灵尘埃 加快成长步伐

第一章 怨恨与感恩 苦乐祸福两重天 / 188

一、我怎样向父母表达感恩之情？ / 188

二、应当感恩际遇，不必纠缠“过去” / 190

三、爸爸平时很严肃，我怎样做才能和他和睦相处呢？ / 192

四、老师为什么这样对待我？ / 194

第二章 父母与家庭 嬉笑怒骂都是爱 / 197

一、母亲总是重男轻女，我怎么办？ / 197

二、父母要离婚，我该怎么办？ / 199