

新闻媒体强烈呼吁的感恩大讲堂
感恩意味着责任

培养学生知恩、感恩、回报社会的第一道德准则和行动指南

教学生 懂得感恩 的17堂课

感恩教育纪实 孝敬培养课堂 道德规范最有价值的课外读物
学生必读 父母必备 青少年必看 学校必教的感恩圣经

碧 泠◎编著

时事出版社

感恩教育
感恩意味着責任

教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部

教學生 懂得感恩

的17堂課

教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部 教育部



教学生 懂得感恩 的17堂课

碧冷◇编著



时事出版社

图书在版编目(CIP)数据

教学生懂得感恩的 17 堂课/碧冷 编著. —北京:时事出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80232-138-0

I.教… II.碧… 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 197327 号

教学生懂得感恩的 17 堂课

出版发行:时事出版社

地址:北京市海淀区万寿寺甲 2 号

邮编:100081

发行热线:(010)88547590 88547591

读者服务部:(010)88547595

传真:(010)68418647

电子邮箱:shishichubanshe@sina.com

网址:www.shishishe.com

印刷:北京京安印刷厂

开本:787×1092 1/16 印张:13.25 字数:160 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

定价:26.00 元

前言



QIAN YAN

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,我们大家都知道,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”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。感恩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,让我们以知足的心去体察和珍惜身边的人、事、物;感恩,让我们在渐渐平淡麻木了的日子里,发现生活本是如此丰厚而富有;感恩,让我们领悟和品味命运的馈赠与生命的激情。

乌鸦有反哺之义,羔羊有跪乳之恩,不懂感恩,就失去了爱的感情基础。感恩是一种人性的体现,是人类文明的体现,也是每个人品质的体现。能够正确地感恩,从小的角度来说能造就人与人的和睦相处,从大的角度来说能使国家和谐温馨。

每个人都应该学会“感恩”,这对于现在的学生来说尤其重要。现在的学生,吃着汉堡包,喝着咖啡、可乐,玩着电脑,拿着手机……他们所有的条件比之以前的我们不知强了多少倍,但是他们却不懂得感恩,不知道心疼父母,不晓得关爱老师……他们乐此不疲地与“世界接轨”,尽情地过情人节、愚人节、母亲节、父亲节、圣诞节,却没有想到过感恩节。他们大手大脚花父母亲的血汗钱,对父母的馈赠从不言谢,对朋友的帮助少有谢意,稍有不如意便大发牢骚,总觉得世界欠自己太多,社会太不公平,动辄诉诸暴力,或以死相威胁。他们将所享受的一切视为理所当然,却口口声声得不到温暖。

他们不能抵制诱惑,不能承受压力,不能面对挫折,口口声声“现代”的他们却很脆弱。这许许多多不胜枚举的心理偏差,迫切需要感恩思想深入他们每个人的心灵深处,来一次灵魂的洗礼。因为,感恩可以消解内心所有积怨,感恩可以涤荡世间一切尘埃。

学会“感恩”,其实就是让他们学会懂得尊重他人,对他人的帮助时时怀有感激之心。感恩教育就是要让学生知道每个人都在享受着别人通过付出给自己带来快乐的生活。在水中放进一块小小的明矾,就能沉淀所有的渣滓;如果在我们的心中培植一种感恩的思想,则可以沉淀许多的浮躁、不安,消融许多的不满与不幸。只有心怀感恩,我们才会生活得更加美好!

教学生拥有一颗感恩的心,就是使他们懂得孝敬父母,尊敬师长,关心、帮助他人,懂得勤奋学习、珍爱自己,学会包容,只有这样,他们才会拥有一个健康的心理,才能拥有快乐,拥有幸福,才会明白事理,更快的长大,才能够拥有一个美好的未来。

人生的幸福有多种,但感恩是最大的幸福。愿这本《教学生懂得感恩的17堂课》能给你以启迪!

编者

2007年12月



目 录



第1堂课 西方人眼中的感恩

- 第一节 感恩节的来历 2
- 第二节 《圣经》中的感恩思想 6
- 第三节 西方人是如何教育孩子感恩的 8

第2堂课 中国古代的结草与衔环

- 第一节 儒家思想中的感恩教义 13
- 第二节 新时代的感恩内涵 16
- 第三节 我们为什么要提倡感恩教育 18

第3堂课 感悟亲情

- 第一节 母爱似海 24
- 第二节 父爱如山 27
- 第三节 兄弟姐妹情深深 30
- 第四节 你是否理解父母的良苦用心 33

第4堂课 了解父母供养之难

- 第一节 算一笔恩情账 38
- 第二节 我们该如何回报父母 43
- 第三节 倡导节俭的生活 46

第5堂课 百善孝为先

第一节	孝行是中华民族的传统美德	54
第二节	孝道乃立身之本	56
第三节	如何引导学生的“孝”心	58
第四节	我们怎样做才算懂孝道、知感恩	62

第6堂课 感激身边人

第一节	感恩老师	68
第二节	感恩友情	71
第三节	感恩邻居	74
第四节	感恩陌生人	76

第7堂课 感恩社会和祖国

第一节	感恩祖国和社会对我们的培育	82
第二节	时时维护国家的荣誉	84
第三节	做一个对国家和社会有用的人	85

第8堂课 感念自然之恩

第一节	亲近自然,感受大自然的恩赐	91
第二节	与大自然生灵和谐相处	95
第三节	保护我们生存的环境	99

第9堂课 带学生去体验生活

第一节	看看我们周围的人是如何工作的	105
-----	----------------------	-----

第二节	到贫困山区体验生活的辛苦	106
第三节	进行角色互换体验	108

第10堂课 在娱乐中教会学生感恩

第一节	教学生学唱感恩歌曲	114
第二节	给学生讲讲感恩的故事、让他们看看感恩书籍	117
第三节	与学生一起观看爱心电影	119
第四节	做感恩游戏	122

第11堂课 感恩与责任

第一节	感恩意味着责任	125
第二节	培养责任心	127
第三节	勇于承担、从不推卸责任	131

第12堂课 学会和谐相处

第一节	懂得如何与人和谐相处	136
第二节	善于与人合作	138
第三节	懂得分享	140
第四节	做一个懂文明、讲礼仪的学生	143

第13堂课 用另一种态度看人生

第一节	挫折是另一种财富	150
第二节	对手和敌人是对我们最好的磨炼	152
第三节	幸亦不幸,不幸亦幸	153
第四节	不抱怨,知足也是感恩	156

第五节 用积极的心态看人生	159
---------------------	-----

第14课 珍惜自己拥有的一切

第一节 珍惜自己的生命	164
第二节 我们每个人都富有	167
第三节 珍惜现有的生活	169

第15课 受助要言谢

第一节 感恩,从谢谢开始	174
第二节 受助要言谢	177

第16课 感恩,需要即刻行动

第一节 忘恩负义是可耻的	183
第二节 感恩在于即刻行动	186
第三节 回报他人的恩情无大小	188
第四节 感恩并非是简单的报恩	190

第17课 让关爱和友善

在每一个人的心间传播

第一节 献出你的爱	195
第二节 不要省略你的同情心	196
第三节 善待每一个人	198
第四节 用爱传递爱	200

第1堂课 西方人眼中的感恩

一切美德我都想有一些,尤其感恩这种美德,因为这不仅是伟大的德行,而且还是一切美德之母。

——(古罗马)西塞林

常存弟兄相爱的心

有一个很美的传说,讲到两兄弟情义深厚、互相帮助。他们的田正好毗连。傍晚,哥哥把收成的禾穗捆妥之后,告诉妻子:“弟弟只有一个人,受不了这样重的工作压力,顶着大太阳劳动。趁他不注意时,我们不妨把扎好的禾穗搬一些到弟弟的禾场。”几乎在同一时间,弟弟同样受到爱心驱使,想到哥哥已有家累,自己还是单身,生活的担子较轻,应当帮助哥哥,于是把捆妥的禾穗,偷偷往哥哥那边送。

令两兄弟大惑不解的是,第二天早上,他们发现自己的禾捆竟未短少。同样的事连续发生了好几天,于是各自决定守夜,以便查明事实真相。隔天晚上两兄弟在半路相遇,各人的手臂都抱着禾捆往对方的田地送去。事情真相终告大白。传说两兄弟相遇的地点,就成为圣殿的原址,上帝的国就是奠基於弟兄相爱之上。

神既然对我们施恩,我们也当恩待别人。

专家点评:

感恩节本是基督徒的节日,而今天感恩却已植于每个人的心中。当一首





“感恩的心”红遍了大江南北的时候,当企业把回报社会叫作感恩的时候,感恩一词已经深扎于人心。

“感恩”之心,就是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露,一刻也不能少。无论你是何等的尊贵,或是怎样的看待卑微;无论你生活在何地何处,或是你有着怎样特别的生活经历,只要你胸中常常怀着一颗感恩的心,随之而来的,就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等等这些美好的处世品格。自然而然地,你的生活中便有了一处处动人的风景。

当我们读完这个小故事的时候,是不是你也认为,感恩是我们的本份,是人的固有的一种德行?它为我们讲述了一种原始的感恩情怀。

感恩,让生活充满阳光,让世界充满温馨。

第一节 感恩节的来历



感恩节的起源,和英国基督教的宗教纷争有关。大约在公元16世纪末到17世纪,英国清教徒发起了一场来势猛烈的宗教改革运动,宣布脱离国教,另立教会,主张清除基督教圣公会内部的残余影响。但是,在17世纪中叶时,保皇议会通过了《信奉国教法》,清教徒开始遭到政府和教会势力的残酷迫害,逮捕、酷刑、宗教审判,每时每刻都在威胁着清教徒。被逼无奈,他们只得迁往荷兰避难。但是,寄人篱下的日子不好过。在荷兰,清教徒不仅没能逃脱宗教迫害,而且饱受战争带来的痛苦和折磨。更令他们难以忍受的是:“远在异国他乡,孩子们受不到‘英国式’的教育,对故土的感情一天一天地淡薄下去”。为了彻底逃脱宗教迫害的魔爪,为下一代保留住祖国的语言和传统,他们再一次想到大迁徙。

天下虽大,但哪里有他们的安身之地呢?想来想去,他们把目光投向了美洲。哥伦布在100多年前发现的这块“新大陆”,地域辽阔,物产富饶,而且有很多地方还没有国王、没有议会、没有刽子手,未开发的处女地。“海阔凭鱼跃,天高任鸟飞。”只有在这样的地方,他们才能轻轻松松地生活,自由自

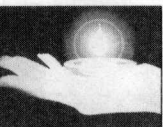
在地信奉、传播自己所喜欢的宗教,开拓出一块属于清教徒的人间乐园。

于是,清教徒的著名领袖布雷德福召集了 102 名同伴,在 1620 年 9 月,登上了一艘重 180 吨、长 90 英尺的木制帆船——“五月花”号,开始了哥伦布远征式的冒险航行。对于航海来说,这艘有着浪漫名字的船只未免太小了。由于形势所迫,他们“选择”的,又是一年中最糟的渡洋季节。不过,怀着对未来的美好憧憬,为了找回失去的权利和自由,这群饱经忧患的人已经不顾一切了。

海上风急浪高,“五月花”号就像狂风暴雨中的一片树叶,艰难地向前漂泊着,几乎随时都有船毁人亡的危险。但在大家的共同努力下,船只没有遇到任何损害,并在航行了 66 天后,于 11 月 21 日安抵北美大陆的科德角,即今天美国马萨诸塞州普罗文斯敦港。稍事休整后,五月花号继续沿海岸线前进。由于逆风和时差,它没有能到达预定的目的地——弗吉尼亚的詹姆斯敦,反而在圣诞节后的第一天,把他们送上了新英格兰的土地。

有意思的是,在这次充满危险的远征中,所有探险者只有一人死亡。但由于旅途中诞生了一名婴儿,使到达美洲的人不多不少,仍然是 102 名。移民都是虔诚的教徒,无不手划十字,衷心感谢上帝的眷顾。

但是,呈现在他们面前的完全是一块陌生的土地,蜿蜒曲折的海岸线显得沉寂、荒凉。因此,大约在一个月內,移民们不敢贸然靠岸,仍然以船为家。在此期间,他们派出了侦察队,乘坐小船在科德角湾沿线寻找定居地。一天,正在大家焦急等待的时候,侦察队返回来报告说,他们发现了一个适合移民们居住的、真正的“天堂”。“天堂”就是今天的普利茅斯港,这是一个天然的良港,非常适合五月花号停泊。港口附近有一个优良的渔场,可以提供大量的海产品。不远处一片连绵起伏的小山,就像一道天然屏障,把这块土地环绕起来。在明亮的阳光下,结了冰的小溪反射着晶莹的光泽,可以为移民们提供充足的淡水。开垦过的肥沃农田,一块一块整整齐齐地排列着。除此之外,他们还看到了一片虽然残破,却足以遮风避雨,帮助他们度过严冬的房屋……看起来,一切都不错,而且不能再好了。唯一令他们感到迷惘的是:这



片到处都有人类生活遗迹的土地,竟然看不到一个人影、一缕炊烟,显得是那样荒凉,倒好似事先就为他们准备的一样。后来才知道,这里原来是一个相当繁荣的印第安村落。几年前天花流行,全村人无一幸免,这才使它成了这群异国漂泊者的最佳避难所。

几天后,“五月花”号渡过了科德角湾,在普利茅斯港抛下了锚链。移民们划着小艇登陆时,按照古老的航海传统,首先登上了一块高耸于海面上的大礁石。“五月花”号上礼炮轰鸣、人声鼎沸,共同庆祝新生活的开始。后来,这块礁石就被称为“普利茅斯石”,成为美洲新英格兰第一个永久性殖民地的历史见证。

不过,对这些渴望幸福的移民来说,第一个冬天并不美好。从大西洋上吹来的凛冽寒风,像魔鬼一样在空中嘶鸣;漫天的冰雪,无情地拍打着简陋的住房。在这一片冰天雪地里,移民们缺少必要的装备,也缺乏在这片土地上生活的经验。在繁忙劳动的重压下,不少人累病了,恶劣的饮食、难以忍受的严寒,使更多的人倒地不起。接踵而来的传染病,夺去了许多人的生命。一个冬天过去了,历尽千难万险来到美洲的102名移民,只剩下了50个。几乎每天都有人死去,几乎天天都有一家或几家在做丧事。刚刚踏上这片土地时的欢乐没有了。每个人的心头都被一种空前绝望的气氛所笼罩。一个梦,一个刚刚开始的美梦,难道就这样被打破了吗?每个人都在思索着。

就在移民们束手无策、坐以待毙时,第二年春天的一个早晨,一名印第安人走进了普利茅斯村。他自我介绍说是临近村落的印第安酋长派来察看情况的。这是移民们来到美洲后接待的第一个客人。他们向客人倾诉了自己的来历以及所经受的种种无以复加的苦难。印第安人默默地听着,脸上流露出无限的同情。事情就此有了转机,几天后,这名印度安人把他的酋长马萨索德带进了移民们的房屋。酋长是个慷慨热情的人,他向移民们表示热烈的欢迎,给他们送来了许多生活必需品。派来了最有经验、最能干的印第安人,教给移民们怎样在这块土地上生活,教他们捕鱼、狩猎、耕作以及饲养火鸡等技能。



这一年,天公作美,风调雨顺,再加上印第安人的指导和帮助,移民们获得了大丰收,终于闯过了生活的难关,过上了安定、富裕的日子。就在这一年秋天,已成为普利茅斯总督的布雷德福颁布了举行盛典,感谢上帝眷顾的决定,这就是历史上的第一个感恩节。当然,他没有忘记为移民们排忧解难的真正“上帝”——热情、好客、智慧的印第安人,特地邀请马萨索德和他手下的印第安人前来参加节日庆典。

印第安人欣然接受了邀请,提前送来了5只鹿作为礼物。11月底的一天,移民们大摆筵席,桌子上摆满了自山林中打来的野味和用自产的玉米、南瓜、笋瓜、火鸡等制作的佳肴。庆祝活动一共进行了3天,白天,宾主共同欢宴,畅叙友情;晚上,草地上燃起了熊熊篝火,在凉爽的秋风中,印第安小伙子同普利茅斯殖民地的年轻人一起跳舞、唱歌、摔跤、射箭,气氛非常热烈。

今天,在美国人心目中,感恩节是比圣诞节还要重要的节日。首先,它是一个长达4天的假日,足以使人们尽情狂欢、庆祝。其次,它也是传统的家庭团聚的日子。感恩节期间,散居在他乡外地的家人,都要赶回家过节,这已经成了全国性的习俗。此外,美国人一年中最重视的一餐,就是感恩节的晚宴,最常见的传统食品有火鸡、南瓜馅饼和玉米面做的印第安布丁。一些美国人在这一天或举家出游,或探亲访友,尽情享受天伦之乐。感恩节期间,美国城乡都要举行化装游行、戏剧表演和射击、打靶等体育比赛。一些美国家庭、宗教组织及慈善机构还为穷人、孤儿及流浪者们提供免费的火鸡宴,让那些不幸的人们在感恩节里也得到一份人间的温暖。

不过,初时感恩节没有固定日期,由各州临时决定,直到美国独立后,感恩节才成为全国性的节日。现在每年11月的第四个星期四就是感恩节。

多少年来,庆祝感恩节的习俗代代相传。无论在岩石嶙峋的西海岸,还是在风光旖旎的夏威夷,人们几乎在以同样的方式欢度感恩节,感恩节是不论何种信仰、何种民族的美国人都庆祝的传统节日。

第二节《圣经》中的感恩思想



曾经看过这样一则故事：有一天，耶稣在去耶路撒冷的途中经过一个比较偏僻的地方，进入一个村子。这时有十个麻风病人走过来，远远地站着，求耶稣给他们治病。虽然离得很远，但是耶稣还是看到了他们，听到了他们求救的呼声，于是耶稣对他们说：“你们去找祭司，把身体给他察看！”

十个麻风病人听见了耶稣的话，就去找祭司了。由于他们的信心、恒心和顺从的行为，感动了耶稣，耶稣便在他们去找祭司的途中把他们的病治好了。他们当中有一个是撒马利亚人，他看见自己的麻风病消失了，就回来俯伏在耶稣脚前感谢他。耶稣问：“其他的九个在哪里呢？为什么只有这个人回来感谢上帝呢？”这九个都是不知感恩的人。他们只是利用主的能力来医治他们的身体，却没有感谢主所做的一切。耶稣称赞了撒马利亚人的感恩的行为，说：“起来，走吧！你的信救了你。”这句话表明：撒马利人不仅肉体上的麻风病得到了洁净，也因感恩的行动，因承认耶稣就是救主的信心，耶稣也医治了他的心理和灵魂的疾病，把他从罪恶中拯救出来，过全新的生活。这段故事告诉我们应该做一个知恩、感恩和报恩的人。

“感恩”最初源自基督教教义，是一个宗教味道比较浓烈的概念。其本意是要信徒感谢主为了拯救世人所做的牺牲——被钉十字架，感谢主（上帝）的慈爱与宽容，感谢兄弟姐妹的帮助与支持等等。基督教要求信徒每天都要向主耶稣表示“感恩”，所以真正的基督徒都是极其宽容和富有爱心的。

我有一个朋友是基督教徒。让我感动的是，每天吃饭前她都要做祷告：感谢主，是你赐予我食物。她祈祷的样子让人感到一种圣洁的光辉，仿佛自己的心得到了净化一般。我不是感动于她的那个假设的感谢对象，而是她一直在用着一个假设的对象来成功地提示自己永葆一颗感恩的心。后来，我看到了《赞美诗》中的那首《谢饭歌》：我们会食同心感谢，一粥一饭来处不易，上帝恩赐同胞血汗，欢喜领受为人服役。由此，我便对圣经产生了一些兴趣。

圣经教导我们：生命中最重要的是要懂得感恩！在这里，我们试举一二：

（一）感谢并祝福伤害过自己的人

《圣经》有这么一段话：“现在我要告诫你们：爱你们的仇敌，并为那些迫害你们的人祈祷，这样你们便能成为你们在天之父的子孙；因为上帝让阳光普照坏人和好人，让雨水滋润良民与歹徒。”如果你们只爱那些爱你们的人，上帝凭什么要赏赐你们呢？即便是收税的官吏也能做到。而你们如果只与自己的朋友讲话，你们又有什么与众不同呢？连野蛮人也能做到。你们必须追求尽善尽美——正如你们在天之父那样完美！

现在，有人将圣经里这段话的意思具体化了，好比是圣经精神的实施办法：

感谢生活中所有曾经伤害过我们的人，正因为他们的伤害，磨炼了我们的心志，让我们变得更坚强！

感谢生活中所有曾经欺骗过我们的人，正因为他们的欺骗，在人生旅途中，增进了我们的见识！

感谢生活中遗弃我们的人，正因为他们的遗弃，教导了我们从此自立、自强！

感谢曾经绊倒过我们的人，正因为他们的绊子，强化了我们的能力，让我们意识到真正的工作与生活中充满了机遇和挑战！

感谢斥责过我们的人，正因为他们的斥责，助长了我们的智慧，让我们一步步接近成功！

上面这些话语，绝非阿 Q 精神的自我安慰，而是一种崭新的人生视角。要知道，有很多种机会可能改变人的命运，包括敌人的伤害。如果自己因此知耻而后勇，自强不息，各方面都得到长足的发展而最终成功了。试问，难道不该感谢一下那些曾经伤害过自己的人吗？他们可是自己的“贵人”哦！

（二）要常常喜乐

《圣经》中道：“要常常喜乐，不住地祷告，凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意。”