

医药学院 610 2 12053807

thanksgiving
class



每天一堂 感恩课

感恩生活 生活将赐予你灿烂的阳光 抱怨生活 最终你将一无所有

感恩是个人立身于世的基本道德 感恩是员工纵横职场的精神武器

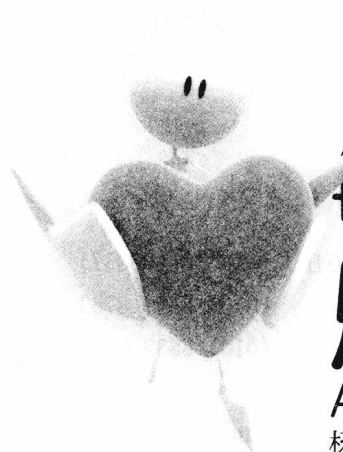
杨云鹏 编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS



医药学院 610 2 12053807



每天一堂 感恩课

A daily thanksgiving class

杨云鹏编著



图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂感恩课 / 杨云鹏编著. —北京: 新世界出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5104-1477-0

I. ①每… II. ①杨… III. ①企业—职工—修养
IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233026号

每天一堂感恩课

作 者: 杨云鹏

责任编辑: 杨艳丽 梁素娟

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总编室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部: +86 10 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印刷: 保定市新华印刷厂

经销: 新华书店

开本: 710×1000 1/16

字数: 301千字 **印张:** 20

版次: 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1477-0

定价: 29.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

佛法中常说要报“四重恩”：感念佛陀授我以正法之恩；感念父母生养抚育我之恩；感念师长启我懵懂，导我入真理之恩；感念施主供养滋润我色身之恩。

一个人不能孤立地存在于这个世界上，小到家庭、大到社会与自然，都给予了我们生存与发展的土壤，对这些恩赐我们要心怀感恩。我们心怀感恩，说明对自己与他人和社会的关系有着正确的认识；我们践行报恩，是因感恩而产生的责任感。在感恩的空气中，人们可以平心静气；在感恩的空气中，人们可以认真务实；在感恩的空气中，人们严于律己、宽以待人；在感恩的空气中，人们正视错误，互相帮助；在感恩的空气中，人们不会感到孤独。

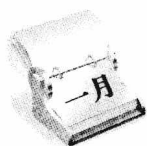
感恩之心的形成是心灵修炼的结果。心理学认为：心改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变；习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

对一个职场人士来讲，感恩是培养忠诚、责任、敬业等职业精神的心理基础，是提高执行力、学习力、创新力、抗压力等职业素质的精神保障。培养感恩之心，需要日常生活的点滴滋养，于潜移默化中形成。本书

前言

名为《每天一堂感恩课》，一天一个感恩故事、一天一段感恩阐述，从一月到十二月，经历春耕、夏长、秋收、冬藏，让读者在这一年的感恩之旅中完成心灵的蜕变。

常怀感恩之心，我们的人生将更加美好。



感恩与心灵修炼

第一周	怀抱感恩需要控制欲望	2
第二周	以积极乐观的心态感恩	8
第三周	感恩之人懂得选择与取舍	13
第四周	从容淡泊培育感恩	19
心理素质测试		25



感恩与忠诚

第一周	忠诚是感恩的结果	29
第二周	珍惜每份工作	34
第三周	忠诚是最好的投资	40
第四周	不断成长是对企业最大的忠诚	46
员工忠诚度测试		51



感恩与责任

第一周	感恩与责任是职业精神的源头	54
第二周	视工作为馈赠，履行职责就是感恩	59
第三周	优秀是一种感恩，成长是一种责任	65
第四周	在感恩中体悟负责，在负责中践行感恩	72
责任感测试		78



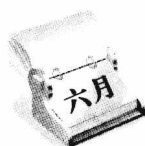
感恩与敬业

第一周	感恩为怀，敬业为魂	81
第二周	感恩激发敬业，敬业源自感恩	87
第三周	感恩常怀于心，敬业践诺于行	93
第四周	敬业让你成就卓越	98
敬业精神测试		103



感恩与抱怨

第一周	感恩胜于抱怨	106
第二周	与其抱怨环境，不如改变自己	111
第三周	抱怨不是真功夫，能力才是真本领	116
第四周	制订不抱怨计划，收获阳光业绩	121
抱怨程度测试		127



感恩与宽容

第一周	保持对人的尊重是对生命的感恩	131
第二周	莫生气，感恩获得好心情	136
第三周	用包容的心点亮生活	141
第四周	包容自己，欣赏自己	147
包容力测试		153



感恩与主动

第一周	感恩唤醒内在驱动力	157
第二周	自动自发，用工作实践感恩	162
第三周	拥抱感恩，当好企业的主人翁	167
第四周	感恩与自觉：职场中的双赢哲学	173
主动精神测试		178



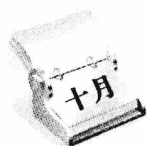
感恩与执行

第一周	感恩要落实于行动	180
第二周	不找借口，立即行动	185
第三周	执行到位	190
第四周	业绩为王	196
执行力评估		202



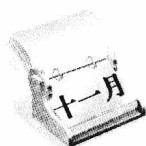
感恩与成就卓越

第一周	化感恩为动力，努力追求卓越	204
第二周	卓越就是让自己变得更强大	210
第三周	感恩让你更优秀	215
第四周	心灵的高度成就卓越	220
团队凝聚力测试		226



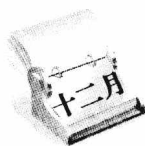
感谢折磨你的人

第一周	是对手让我们增加了生命的高度	229
第二周	学会忍耐	235
第三周	感谢别人对你的折磨	241
第四周	折磨的意义	246
交友能力测试		251



感恩与挫折

第一周	感恩风雨，让成长的脊梁坚韧挺拔	254
第二周	把挫折踩在脚下，在泥泞的路上留下足印	260
第三周	挥动梦想的翅膀，握紧希望的曙光	266
第四周	自助者天助，伸出双手拥抱阳光	271
抗挫折能力测试		277



感恩与幸福生活

第一周	感恩家庭	281
第二周	感恩父母	287
第三周	感恩师长	294
第四周	感恩朋友	302
幸福感测试		309



一月

January



感恩与心灵修炼

第一周 怀抱感恩需要控制欲望

唯有知足才能使人生富足



员工课堂导读

希腊哲学家克里安德，八十高龄时依然仙风鹤骨，非常健壮，有人问他：“谁是世上最富有的人？”克里安德斩钉截铁地说：“知足的人。”

有人问美国石油大王洛克菲勒：“怎样才能致富？”这位石油大王不假思索地回答：“节约。”“谁比你更富有？”“知足的人。”



老子说：“祸莫大于不知足，咎莫大于欲得。”庄子告诫人们：“知足者，不以利自累也。”王廷相则说：“君子不辞乎福，而能知足也；不去乎利，而能知足也。故随遇而安，有天下而不与也，其道至矣乎！”吕坤曰：“万物安于知足，死于无厌。”知足者常乐，不作非分之想，不好高骛远，不贪婪、不奢求、不豪夺巧取。知足者温饱不虑便是幸事，无病无灾便是福泽。过分地贪取、无理的要求，只会带来烦恼，在日日夜夜的焦虑企盼中，还没有尝到快乐，就已饱受痛苦煎熬。如果能够把握住自己的心，驾驭好自己的欲望，不贪得、不覬覦，做到寡欲无求，役物而不为物役，生活上自然能够知足常乐、随遇而安。



课后总结

知足者方能长乐，无尽的欲望只会让你深陷痛苦。学会知足方能体会事物之美好，方能以积极心态面对苦难，方能对生活中的人与事抱有感激之情。

欲望会让生命成为一口枯井



员工课堂导读

有一位富翁，为了教每天精神不振的孩子知福惜福，便让他到当地最贫困的穷人家住了一个月。一个月后，孩子精神饱满地回家了，脸上并没有带着“下放”的不悦，让富爸爸感到不可思议。爸爸想要知道孩子有何领悟，问儿子：“怎样？现在你知道，不是每个人都能像我们过得这么好吧？”

儿子说：“是的，他们过的日子比我们还好。因为我们晚上只有灯，他们却有满天星空。我们必须花钱才买得到食物，他们吃的却是在自己的土地上栽种的免费粮食。

“我们只有一个小花园，对他们来说到处都是花园。

“我们听到的都是噪音，他们听到的都是自然音乐。

“我们工作时神经紧绷，他们一边工作一边大声唱歌。

“我们要管理佣人、管理员工，他们只要管好自己。

“我们要关在房子里吹冷气，他们在树下乘凉。

“我们担心有人来偷钱，他们没什么好担心的。

“我们老是嫌菜不好，他们有东西吃就很开心。

“我们常常失眠，他们睡得好安稳。所以谢谢你，爸爸。你让我知道，我们也可以过得那么好。”



托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。”欲望人人都有。世人为何不心安，只因放纵欲望。明末清初有一本书叫《解人颐》，对欲望做了入木三分的描述：“终日奔波只为饥，方才一饱又思衣。衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。娶得美妻生下子，恨无田地少根基。买到田园多广阔，出入无船少马骑。槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。当了县令嫌官小，又要朝中挂紫衣。若要世人心满足，除是南柯一梦兮。”做人如果不能控制自己的欲望，就会成为欲望的奴隶，最终丧失自我，被欲望所役。要知道，即使拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐而已。

课后总结

贪婪会耗尽人的能量，却永不让人满足。所以，我们一定要控制自己的欲望，不要让它破坏了我们的幸福。

获得幸福需要减少欲望



员工课堂导读

一个商人在码头上看见渔夫划着小船靠岸，船上有好几尾大鱼。商人问要多少时间才能抓这么多，渔夫就说一会儿工夫就抓到了。商人再问：“那你为什么不抓一些鱼？”渔夫觉得不以为然：“这已足够我一家生活所需了啊。”商人又问：“那么你一天剩下的时间做什么呢？”渔夫说：“我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来就陪孩子玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏就到村子里喝喝酒下下棋，我的生活可说是充实又忙碌呢！”商人不以为然地说：“我可以让你赚很多钱——你每天多抓鱼，你就有钱买更大的船，你就可以抓更多的鱼，再买更多的渔船。然后你就可以拥有一个船队。然后你可以开自己的工厂，对鱼进行加工再处理和行销。你可以离开这个小渔村，搬到城市里，在那里不断地扩充经营你的事业。”

渔夫问：“我能取得那么大的成就，要花多少时间呢？”商人回答：“十到十五年。”渔夫又问：“然后呢？”商人哈哈大笑说着：“等到时机成熟，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给那些投资者。这时候你就有好多钱了！”渔夫又问：“然后呢？”商人说：“然后你就能退休了啊！你可以搬到海边的小渔村住。每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来就陪孩子玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏就到村子里喝喝酒下下棋。”渔夫听完很不解地问：“我现在不就过着这样的生活吗？”



欲望遮蔽我们的双眼，让我们失去了简单的幸福，我们追求的终极目标，是获取人生的幸福。如果你现在感到幸福了，那还奢求什么呢？不要做那些无谓的假设，也不要奢求那些不切实际

的妄想。心存感激，快乐地活着，你的心中才能充满幸福。幸福并不是你要获得很多，当一个人拥有健康平和的心态，自然懂得幸福。



课后总结

欲望是快乐的天敌。远离欲望，于利不趋，于色不近，于失不馁，于得不骄，便能进入宁静致远的人生境界。

远离名利，给生命以自由



员工课堂导读

一天，庄子正在濮水垂钓。楚王委派两位大夫请他做官：“吾王久闻先生贤名，欲以国事相累。”庄子持竿不顾，淡然说道：“我听说楚国有一只神龟，被杀死时已三千岁了。楚王以竹箱珍藏之，覆之以锦缎，供奉在庙堂之上。请问两位大夫，此龟是宁愿死后留骨而贵，还是宁愿生时在泥水中潜行摇尾呢？”两位大夫道：“自然愿活着在泥水中摇尾而行了。”庄子说：“两位大夫请回去吧！我愿在泥水中摇尾而行哩。”



课堂精讲

庄子远离名利，而选择淡泊的生活，因此他得到了心灵上的真正自由。人活在世界上，无论贫穷富贵，穷达逆顺，都免不了与名利打交道。传说乾隆皇帝有一次下江南时，来到江苏镇江的金山寺，看到山脚下大江东去，百舸争流，不禁兴致大发，随口问一个老和尚：“你在这里住了几十年，可知道每天来来往往多少船？”老和尚回答说：“我只看到两艘船。一艘为名，一艘为利。”一语道尽天下事。淡泊名利是一种境界，追逐名利是一种贪欲。《飘》的作者玛格丽特·米切尔说过：“直到你失去了名誉以后，你才会知道这玩意儿有多累赘，才会知道真正的自由是什么。”我们常羡慕那些名人的风光，可我们是否了解他们的苦衷？其实大家都一样，活出自我的人生就有意义。

课后总结

将名利看做是生命的修饰物，而不是人生的最终目的，这样更容易获得幸福。

生命之舟需要轻载



员工课堂导读

有一个流浪汉在长途跋涉，背着一大袋沉重的沙子，一根装满水的粗管子缠在他身上，两只手分别拿着两块大石头，脖子上用一根旧绳子吊着一块大磨盘，脚腕上系着一条生锈的铁链，铁链上拴着大铁球，头上还顶着一个已腐烂发臭的大南瓜。他呻吟着，抱怨疲倦在不停地折磨着他。迎面走过来一位农夫。农夫问：“喂，为什么不将手里的石头扔掉呢？”流浪汉明白了，他扔掉了石头。不久，又遇到一位少年。少年问他：“你为什么不把头上的烂南瓜扔了呢？你为什么要拖着那么重的铁链呢？”流浪汉很高兴，他解开脚上的铁链，把头上的烂南瓜扔到路边。他继续往前走，有一位老人从田里走来，见到流浪汉十分惊异：“啊，我的孩子，你扛了一口袋沙子，可一路上有的是沙子；你带了一根大水管，可你瞧，路旁就有一条清澈的小溪。”流浪汉又解下了大水管，把口袋里的沙子倒进一个洞里。他看到了脖子上挂着的磨盘，于是他解下磨盘。流浪汉卸掉了所有负担，在傍晚凉爽的微风中，寻找住宿之处。此时，他觉得自己的脚步轻松而愉悦，比原来快乐许多。



背负太多的东西，你如何能轻松前进？好比这个流浪汉，如果不放弃无用的东西，他永远也无法享受生命的美好，生命之舟需要轻载。生活本身就是一份责任和承担，是绝不轻松的，再加上额外的不必要的心理负担，压力就会更大了。因此，我们应当学会放弃，简单地面对自己的生活。生活中，人们常常给自己增添很多无形的包袱：明天还没有到来，会发生什么，都是无法预料的，我们需要做准备，我们总是

害怕准备不充分，我们就是用这样的锁链锁住了幸福，给自己的人生增添了太多的负担。每一天的生活都是一个新的开始，每一天都应该轻装上阵，只有这样，我们才能感受到生活的快乐和惬意。



课后总结

放弃一些烦琐，为了轻便地前行；放弃一丝怅惘，为了轻快地歌唱；
放弃一段忧愁，为了轻松地梦想。放弃是一种智慧。

第二周 以积极乐观的心态感恩

生命的阳光别被悲观阻挡



员工课堂导读

有一个对生活极度厌倦的绝望少女，打算以投湖的方式自杀。在湖边她遇到了一位正在写生的老画家，老画家专心致志地画着一幅画。少女厌恶极了，她鄙视地看了老画家一眼，心想：那鬼一样狰狞的山有什么好画的？那坟场一样荒废的湖有什么好画的？

老画家注意到了少女的存在和情绪，他依然专心致志、神情怡然地画着。过了一会儿，他说：“姑娘，来看看画吧。”她走过去，原本傲慢地睨视着老画家和他手里的画。但看着看着少女被吸引了，竟然将自杀的事忘得一干二净。她从没发现世界上还有那样美丽的画面——老画家将“坟场一样”的湖面画成了天上的宫殿，将“鬼一样狰狞”的山画成了美丽的、长着翅膀的女人，最后将这幅画命名为《生活》。这时，老画家突然挥笔在这幅美丽的画上点了一些黑点，似污泥，又像蚊蝇。少女惊喜地说：星辰和花瓣！老画家满意地笑了：“是啊，美丽的生活是需要我们自己用心发现的呀！”



少女的心被悲观填满，所以她没有发现湖面的美丽。一个阳光的人，心情乐观开朗，他的人生态度是积极的，不管在工作中还是在生活上，都能很好地完成任务，因此这类人自我价值的实现也就相对比较多。自我价值实现得越多，自我肯定的成就感也就越多，这样就能拥有一个好的心情，形成一个良性循环。相反，一个心情阴暗的人悲