

心存感恩，知足惜福。

人生路上永远需要一颗**感恩的心**

学会感恩

Xuehui Gan'en

感恩是对生命恩赐的领略，感恩是对生存状态的释然；

感恩是对现在拥有的在意，感恩是对有限生命的珍惜；

感恩是对赐予我们生命的人的牵挂，

感恩是对陌路关爱的震颤……



中国民航出版社

心存感恩，知足惜福。

人生路上永远需要一颗感恩的心

学会感恩

Xuehui Gan'en

夏 午 编著



中国民航出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会感恩/夏午编著. —北京: 中国民航出版社,
2005.7

ISBN 7-80110-677-6

I. 学…

II. 夏…

III. 散文-作品集-中国-当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 066071 号

学会感恩

夏午 编著

出版	中国民航出版社
社址	北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼 (100028)
发行	中国民航出版社 新华书店经销
电话	(010) 64290477
印刷	北京市昌平北七家印刷厂
开本	880×1230 1/32
印张	8.25
字数	150 千字
版次	2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-677-6/Z·200

定价 19.80 元

感恩是人间的温暖与呵护

献上感恩的心
归给至尊全能的神
因他所赐下的一切
使大地得以生息

献上感恩的心
归给纯全无瑕的爱
因她所拥有的美丽
使生命得以延续……

这是我很早就学会的一首歌。每当我轻轻哼起这首歌的旋律的时候,疲惫的精神总会升腾出一种灵魂与生命的

学会感恩

感动：啊，久违了，感恩！

啊，久违了，感恩！长久以来，我们一直带着一颗渴求拥有的贪婪之心负重前行。我们渴求拥有财富，我们渴求拥有成功，我们渴求拥有荣耀……我们总是在渴求，却忽略了我们已经拥有的一切。我们的渴求之心遮蔽了我们灵魂里的眼睛，它使我们总是忽略上苍每天所给予我们的恩赐，它使我们总是因对未来的无限期待而忘记对今天的感恩。

是啊，久违了，感恩！没有阳光，就没有日子的温暖；没有雨露，就没有五谷的丰登；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情和爱情，世界就会是一片黑暗和孤寂。虽然没有人不懂这些浅显的道理，但是，我们总是常常缺少一种感恩的思想和心理。

是啊，久违了，感恩！“谁言寸草心，报得三春晖”；“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”，我们小时候背诵的诗句，讲的就是感恩。滴水之恩，涌泉相报；衔环结草，以报恩德，中国绵延多少年的古老成语，告诉我们的也是要感恩。但是，这样的古训有多少已渗进我们的血液，今天有多少人还会记得，无论生活还是生命，都需要感恩？

因此，对于日日沉浸于世界的美丽怀抱中、享有了那么多的喜悦和幸福的我们来讲，世界给予我们的实在太多，而我们回报给世界的，却实在微乎其微。我们都对世界欠了一笔巨大的心债，然而我们却利用了世界的慷慨，至今仍继

续索取而拒绝偿还。为此,难道我们不应感觉到于心不安或心怀内疚,并进而反省反省自己的灵魂?

感恩是一种生活的必需。因为,感恩不只是一种对于生命馈赠的欣喜,感恩也不只是一种对于这一馈赠所给予的言辞的回馈;感恩乃是用我们赤子般纯全无瑕的心,去领受那付出背后的艰辛、期冀、关爱和温情。感恩是茫茫天地间宇宙大爱的传承,感恩是宇宙洪荒中生命与生命相联系的见证。

感恩是一种对生命恩赐的领略,感恩是一种生活的智慧。“感恩”不一定要感谢大恩大德,“感恩”可以是一种生活态度,一种善于发现美并欣赏美的情趣。人生在世,不如意事十有八九。如果我们囿于这种“不如意”之中,终日惴惴不安,那生活就会索然无趣。

感恩是一种生存境界,感恩是对现在拥有的在意,感恩是对有限生命的珍惜。然而,有意或无意地忽略你身边所拥有的一切,似乎是人类的通病。因为人们总是有理由使自己相信,远方的远方肯定比这里更精彩,外面的世界有这里见不到的新鲜玩意儿。然而当你真正游历了远方,你或许会发现,原来你已经拥有的,才是这世上最独特最珍贵的东西,只是因为你已经拥有了,所以不珍惜。

感恩之心是成功的第一步,感恩是感激冤家和对手的气度,感恩的心让我们谦卑。

学会感恩

感恩是对赐予我们生命的人的牵挂,感恩是对陌路关爱的震颤。“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……”

感恩既是如此的美好,那么,究竟什么时候,我们才会为自己拥有的一切而心怀感激呢?难道只有当我们发现人生无常的时候,我们才能发现并乐于承认,我们所拥有的每一天,每一分钟,每一次呼吸,真的都是……上帝所赐予我们的礼物吗?而在我们春风得意的时候,我们是不会记得为自己所拥有的一切而感谢上天的?

感恩之心需要学习,这是人生必修的一堂功课。因为,学会感恩,就是学会不忘恩负义;学会感恩,就是学会谦虚之德;学会感恩,就是学会敬畏之心;学会感恩,就是学会爱多于恨;学会感恩,就是学会懂得忏悔;学会感恩,就是学会不沉溺于财富和权力;学会感恩,就是永远也不要忘了说一声“谢谢”……

假如每一个人在需要帮助的时候都得到帮助,假如每一个得到过帮助的人都记得感恩,假如人与人之间这付出与回报的链条永不中断,那么,人们就永远生活在爱的链条中,那时,人间就会如天堂般美丽!那时,人间便处处充满温情,而人生则时时都会遭遇奇迹——

序 言

如今,软弱者已得刚强
贫穷者已成富足
都因为施与一切的上苍
已成就了大事
感恩!

夏 午
2005 年 7 月

人生路上永远需要一颗感恩的心！
心存感恩，知足惜福。

序：感恩是人间的温暖与呵护 / 1

1 感恩是对生命恩赐的领略

心债 / 2

生命的每一天都是礼物 / 9

生命的额外之物 / 15

莫忘致谢 / 20

感恩节的荆棘花 / 25

橡树的恩赐 / 30

陌路相逢的感动 / 34

感恩是美好的 / 38

目录
Contents

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……

学会感恩

2 感恩是对生命与生活的洞见

感恩需要一种穿透人生的智慧 / 44

感恩是一种生活态度 / 48

感恩是保持一颗过客的心 / 51

感恩是一种生存境界 / 53

感恩是一种灵魂的洗礼 / 56

感恩是对有限生命的珍惜 / 59

感恩是对现在拥有的在意 / 62

感恩是永远对自己得到的心怀感激 / 65

感恩之心是成功的第一步 / 69

感激冤家和对手 / 72

感恩的心让我们谦卑 / 76

人生路上永远需要一颗感恩的心！
心存感恩，知足惜福。

3 感恩是对赐予我们生命的人的牵挂

趁双亲还健在 / 82

感恩的心 / 87

感谢父亲的爱 / 90

感激父亲给予的惊喜 / 97

谢谢你做我的父亲 / 101

写不完的母亲 / 105

母亲的遗产 / 110

献给母亲的万寿菊 / 115

母爱的见证 / 119

目录 Contents

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……

学会感恩

4 感恩是对陌路关爱的震颤

今天是谁替你扎好了降落伞 / 128

用爱来感谢爱的传递 / 131

感激陌生人 / 137

幸存者的记忆 / 144

感激偶然的奇遇 / 147

感激一生受用无穷的善 / 153

感激生命的再生之德 / 157

及时地说一声“谢谢” / 165

人生路上永远需要一颗感恩的心！
心存感恩，知足惜福。

5 感恩是真诚的奉献与付出

帮助别人是一种福 / 170

感恩之心 / 174

致谢之旅 / 177

真实的善良 / 180

自救即是给予 / 183

无价的付出与感激 / 186

能给予就不贫穷 / 191

爱的手臂 / 194

施恩不望报 / 197

上帝就是施与 / 202

春天的感恩 / 204

目录
Contents

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……

学会感恩

6 感恩是对人间温情的期待

偿还一杯牛奶 / 208

心中有桌永恒的筵席 / 210

人间情分是感恩 / 214

感激心海中的宝石 / 218

感谢陌生的柔情 / 221

感谢敌人的高贵 / 226

感恩是生命的效仿 / 231

感恩是相互的拯救 / 234

感恩是特别的谢礼 / 239

感恩是对天使的期待 / 241

感恩是滴水绵绵 / 244

感恩营造人间仙境 / 248

1

感恩是对生命恩赐的领略

心 债

对于日日沉浸于世界的美丽怀抱中、享有了那么多的喜悦和幸福的我们来讲，世界给予我们的实在太多，而我们回报给世界的，却实在太少了。我们都对世界欠了一笔巨大的心债，然而我们却利用了世界的慷慨，至今仍继续索取而拒绝偿还。为此，难道我们不应感觉到于心不安吗？

在生活中，许多人常常抱怨上帝对人的不公：我没有更高贵的出身，没有更漂亮的外表，没有更眩人的学历；更令人气恼的是，我付出了百倍于人的努力，然而我得到的，却总比别人的少。生活待人为什么总是那么偏心呢？当我渴望成功时，我遭遇的却总是失败；当我渴望荣耀时，我所得到的却总是寂寞；而当我渴求金钱时，我所得到的却仍是贫

1 感恩是对生命恩赐的领略

穷。

我匆匆地来，匆匆地去，匆匆地活。当我们拥有时，我们总是埋怨自己得到的太少，缺乏的太多。当我们失去时，我们只记得自己一无所有，却忘记了我们曾经拥有过许多美好的事物。在这种“贪婪”的心态中生活久了，我们就会觉得：没有我们欠世界的道理，只有世界欠我们的。直到有一天，我读到如下一个震颤心灵的故事时，才忍不住沉思良久：

修道院位于一座山上，山下是广袤的农田，山北是蔚蓝的大海。

修女安已在修道院生活了 50 年，但至今辽阔的大海仍令她惊叹，令她心醉神迷。安是个太简朴、太平凡不过的女人，没有一个至爱亲朋，也没有谁关心和热爱她。她年幼时就被领进了修道院，从来没有家，也没有父母。她总是别人吩咐干啥就干啥，所以最劳苦的活儿总会搁到她肩膀上。记不清多少年了，她一直负责擦洗那些硕大而肮脏的锅、壶、盆、罐。奇怪的是，多年的辛劳并没有损伤她的精神，反而使她的精神充满了力量。

安并非天生强壮。年幼时她十分孱弱。为促进她发育，她被安排在阳光充足的菜园里干活。随着时间的流逝，她越来越喜爱她精心培育的绿色植物。当嫩绿的幼苗破土而出时，她的心便会兴奋得颤栗。对菜园的热爱开阔了她