

世界500强企业塑造感恩文化最佳心灵读本

— 培养员工新主人翁精神 营造企业和谐共赢氛围 —

感恩 你的工作

[做一个懂得感恩的员工]



Thanks For Your Work

孙承波 成杰◎著

拥有一颗感恩的心，你的工作就会充满快乐；
长存一颗感恩的心，你的人生会更加顺畅！

中国华侨出版社

世界500强企业塑造感恩文化最佳心灵读本

— 培养员工主人翁精神 营造企业和谐共赢氛围 —

感恩 你的工作

[做一个懂得感恩的员工]



Thanks For Your Work

孙承波 成杰◎著

拥有一颗感恩的心，你的工作就会充满快乐；
长存一颗感恩的心，你的人生就会更加顺畅！

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

感恩你的工作 / 孙永波, 成杰著. —北京: 中国华侨出版社,
2009. 11

ISBN 978-7-5113-0140-6

I. ①感… II. ①孙…②成… III. 成功心理学—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第195086号

• 感恩你的工作

著 者 / 孙永波 成 杰

责任编辑 / 王 晖

经 销 / 新华书店

开 本 / 787 × 1092毫米 16开 印张 / 12.5 字数 / 150千

印 刷 / 北京华戈印务有限公司

版 次 / 2009年12月第1版 2009年12月第1次印刷

书 号 / 978-7-5113-0140-6

定 价 / 25.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼305室 邮 编: 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 传真: (010) 64439708

发行部: (010) 64443051

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

感恩

序言

PREAMBLE

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，没有人不懂，然而，当我们在生活中理所当然地享受着这一切的时候，却常常漠视着这一切，常常缺少了一颗感恩的心。

事实上也的确如此，人们对自己的付出往往会记忆深刻，对自己的得到却常常会忘记感恩。爱因斯坦说过：“每天我都要无数次地提醒自己，我的内心和外在的生活，都是建立在其他人的劳动的基础上。我必须竭尽全力，像我曾经得到的和正在得到的那样，作出同样的贡献。”虽然我们只是个普通的人，不像伟人那样对人类有卓越的贡献。但当我们赤裸裸地来到人世时，我们就被爱紧紧围绕着，许许多多人都都在为我们的成长，我们的生活奉献着、付出着，难道这一切不值得我们永远铭记，不应该去好好珍惜吗？

有一家大学毕业生们都非常向往的公司，每年都会招聘员工，并由公司董事长亲自进行最后一关的筛选。题目仅有一个：“请问你有没有洗过妈妈的手脚？有何感想？”有个年轻小伙子的答案是“没有”，董事长建议他回去洗妈妈的手脚，3天后再来面试。

小伙子回家就端了一盆热水洗妈妈的手脚，他与母亲的距离从没有这样亲近过，他的内心感到无比温暖，同时也才发现母亲的手脚相当粗糙，结满了茧，他顿时百感交集，并向母亲忏悔，他觉得自己从未真正关心过母亲，母亲每天不辞劳苦，为家人不求回报地默默付出，使家人无后顾之忧。经过这次亲身体验，他对母亲对家人的爱及无私奉献有了更深入的体会。3天后他向董事长一五一十地做了报告……最后这个小伙子被录用了。

在这位董事长看来：只有会感恩的人才是最有价值的人。这具体表现在以下三个方面：

一、对人应感恩：工作中大家应当相互支持合作，在我的工作成果中，有你的一份支持，在你的工作成果中，也有我的一份贡献，感恩的心使人感动。

二、对事应感恩：感恩的人会感谢工作提供一个让他学习成长的机会，多做多学习，不怕事多，不怕事烦，不拒事、不惹事，事事追求尽善尽美。

三、对物应感恩：感恩的人爱物惜物，物物都需成本，件件都需费用，当思来之不易，不奢侈、不浪费，物尽其用。

但遗憾的是，在现实中，很多人特别是年轻人，他们却常常陷入这样的怪圈：找到了一份展示自我的工作，却抱怨老板苛刻、薪水微薄；过上了平淡安稳的日子，却抱怨它不够富裕；拥有了关爱我们的亲人，却抱怨他们太过唠叨；交到了真心以待的朋友，却抱怨他们不够体贴……

也许，生活中的一切确实不是那么尽善尽美，但作为一名公司员工，我们却要感恩自己的工作，因为它不仅给了我们生存的物质，还为我们提供了展现人生价值的舞台，让我们的人生阅历得以丰富，让我们的人格得以锤炼，让我们的聪明才智找到萌芽的乐土。

在职业生涯中，无论做什么事，我们都要将个人的心态归零：放空自己，怀着一颗感恩的心，把每一次都看成一个新的起点，一次新的经验。

学会感恩，我们会变得宽容，不再抱怨；学会感恩，我们便能以一种更积极的心态去回报我们感恩的对象；学会感恩，我们会怀抱一颗感恩之心，去帮助那些需要帮助的人……

“送人玫瑰，手留余香”，怀着这样一种从容、坦然与喜悦的心去感恩你的工作吧，你将会取得更大的成功。

孙承波 成杰

2009年11月于上海

感恩

目录

CONTENTS

序 言

第一章 学会感恩，让我们都有一颗感恩的心

感恩是一种崇高的精神 / 3

感恩是一种多赢的哲学 / 6

人人都需要学会去感恩 / 8

忘恩是一种“职业癌症” / 11

用感恩的心去看待世界 / 13

对得到的一切心怀感激 / 16

第二章 不要抱怨，用感恩的心对待自己的工作

工作是生命中最珍贵的礼物 / 21

感恩是根治抱怨的最佳良药 / 24

感谢工作中的挫折与磨难 / 26

抱怨只会把感恩越抛越远 / 28

让浮躁的心在感恩中沉淀 / 31

用感恩的心驱逐抱怨的“恶魔” / 34

第三章 敢于担当，履行职责是发自内心的感恩

- 感恩与责任是职业精神的源头 / 39
- 履行责任是发自内心的感恩行为 / 41
- 漠视责任是对感恩的最大亵渎 / 43
- 让内心的使命感无处不在 / 45
- 感他人之恩，责自身之过 / 47
- 感恩让你主动承担更多责任 / 49

第四章 自动自发，把感恩之心付诸行动

- 感恩是自动自发的源动力 / 53
- 感恩的人对工作决不拖延 / 55
- 把工作当成自己的事业做 / 58
- 主动做公司非常需要做的事 / 61
- 心怀感恩，比别人多做一点点 / 64
- 比你的老板更加积极主动 / 66

第五章 结果导向，感恩需要体现在业绩上

- 业绩是能力和价值的代名词 / 71
- 业绩是所有企业生存的底线 / 74
- 没有业绩，感恩便成为奢谈 / 77
- 对想要的结果要“志在必夺” / 80
- 以感恩为动力，打造一流业绩 / 83
- 借助团队合作，攀登业绩高峰 / 86

第六章 拥抱感恩，塑造新时代主人翁精神

感恩的员工永远不会出卖公司 / 91

以主人翁心态贡献自己的力量 / 94

感恩工作，把公司利益放在首位 / 97

像爱护眼睛一样爱护公司的财产 / 100

树立“过门意识”，公司就是你的家 / 103

把企业的形象当作自己的脸面 / 106

第七章 知恩图报，感恩你生命中的每一个人

感恩领导的培养和赏识 / 111

感恩于同事的支持和信任 / 114

感恩于家人的关怀和奉献 / 119

感恩于朋友的理解和帮助 / 121

感恩于客户的抱怨和选择 / 124

感恩于对手的竞争和挑战 / 126

第八章 知足惜福，感恩会让你工作得更快乐

感恩来自对生活的爱与希望 / 131

懂得感恩是职场快乐的源泉 / 133

付出比索取更令人感到快乐 / 136

会感恩的人，才能享受工作 / 139

送人玫瑰，手留余香 / 141

用感恩的心对待当下的生活 / 144

第九章 挑战自我，用感恩成就美好人生

感恩是一种美德也是一种智慧 / 149

感恩是个人健康成长的催化剂 / 152

学会感恩才能拥有美好未来 / 155

用感恩唤醒你最大的潜能 / 157

感恩的人永远受公司垂青 / 160

第十章 超越感恩，让我们为爱而工作

感恩要成为一种行为习惯 / 165

工作着是美丽的 / 168

让感恩成为一种生活方式 / 170

懂得爱才会拥有真正的成功 / 173

超越感恩，大爱无疆 / 176

附录

感恩文化在企业 / 179

中外感恩名言 / 185

感恩之歌 / 188

第一章



学会感恩， 让我们都有一颗感恩的心

感恩

感恩是一种崇高的精神

在每一个人的人生道路上，时常会遇到让人感动和铭记的事。

但是在当今高速发展的社会，我们常常对周围的一切不以为然，有些人把金钱和利益看得太重，而忽视了人与人之间的感情，觉得父母的细心照顾、朋友的关心帮助都是理所当然的，忙忙碌碌的生活，让我们忘记了感恩，也无暇去感恩，这是一种生活的悲哀。

在日常生活、工作和学习中所得到的点点滴滴的关心与帮助，都值得我们用心去铭记——铭记那无私的人性之美和不图回报的惠助之恩。感恩不仅仅是为了报恩，因为有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔还清的，惟有用纯真的心灵去感激、去铭记，才能真正对得起给予你恩惠的人们。

一位盲人曾经请人在自己乞讨用的牌子上这样写道：“春天来了，而我却看不到她，但我能感觉到她的温暖。”我们与这位盲人相比，与那些失去生命和自由的人相比，目前能健康地生活在世界上，谁说不是一种命运的恩赐？想想这些，我们还会抱怨命运对自己的不公平吗？

在一个闹饥荒的城市，一个家境殷实而且心地善良的面包师把城里最穷的几十个孩子聚集到一块儿，然后拿出一个盛有面包的篮子，对他们说：“这个篮子里的面包你们一人一个。在上帝带来好光景以前，你们每天都可以来拿一个面包。”

瞬间，这些饥饿的孩子一窝蜂似的涌了上来，他们围着篮子推来挤去大声叫嚷着，谁都想拿到最大的面包。当他们每人都拿到了面包后，竟然没有一个人向这位好心的面包师说声谢谢就走了。



但是有一个叫依娃的小女孩却例外，她既没有同大家一起吵闹，也没有与其他人争抢。她只是谦让地站在一步以外，等别的孩子都拿到以后，才把剩在篮子里最小的一个面包拿起来。她并没有急于离去，她向面包师表示了感谢，并亲吻了面包师的手之后才向家走去。

第二天，面包师又把盛面包的篮子放到了孩子们的面前，其他孩子依旧如昨日一样疯抢着，羞怯、可怜的依娃只得到一个比头一天还小一半的面包。当她回家以后，妈妈切开面包，许多崭新、发亮的银币掉了出来。

妈妈惊奇地叫道：“立即把钱送回去，一定是面包师揉面的时候不小心揉进去的。赶快去，依娃，赶快去！”当依娃拿着钱回到面包师那里，并把妈妈的话告诉面包师的时候，面包师慈爱地说：“不，我的孩子，这没有错。是我把银币放进小面包里的，我要奖励你。愿你永远保持现在这样一颗感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈这些钱是你的了。”她激动地跑回了家，告诉了妈妈这个令人兴奋的消息，这是她的感恩之心得到的回报。

其实，感恩并不要求回报。无力报答，或一时无机会报答，都不要紧，只要心中长存感恩、常念回报就行，因为感恩最重要的是一种精神。

有一位单身女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人，一个寡妇与两个小孩子。有天晚上，那一带忽然停了电，没一会儿，忽然听到有人敲门。

原来是隔壁邻居家的小孩子，他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”女子心想：“他们家竟穷到连蜡烛都没有吗？千万别借他们，免得被他们缠上了！”

于是，她对孩子吼了一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那穷小孩微笑着轻声说：“我就知道你家一定没有！”然后，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈怕你一个人住又没有蜡烛，所以让我带两根来送你。”

此刻，女子自责、感动得热泪盈眶，将那小孩子紧紧地拥在怀里。

常怀感恩之心，便会更加感激和怀想那些有恩于自己却不言回报的每一个

人。正是因为他们的存在，才有了我们今天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，又足以稀释我们心中狭隘的积怨，感恩之心还可以帮助我们度过最大的灾难和痛苦。

感恩，就像阳光一样，带给我们温暖和美丽。

感恩，就像月亮一样，带给我们幻想和浪漫。

无论你从事何种职业，只要你胸中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、善良等这些美好的处世品格。自然地，你的生活中便有了一处处动人的风景。



感恩是一种多赢的哲学

爱默生说：“人生的最大美丽就是人们在真诚地帮助别人。”所以，我们应该伸出你的手去帮助别人，而不是伸出脚去试图绊倒他们。

生活和工作中，人们往往因陌生人的帮助而感动不已，但对身边许多与自己关系密切的人的恩德却视而不见，他们把这些视为自己应得的。即使有感恩的心，也常常只是记得感谢给我们关心、帮助、掌声的人，在他们需要帮助的时候也会助一臂之力，却很少有人去感激伤害、欺骗、打击过我们的人，我们常常对他们报以怨恨。其实，对那些伤害过我们、带给我们疼痛的人，我们也应该感恩，正是他们让我们对这个世界有了一个更深刻的认识，我们不仅要学会用一颗感恩的心去体会真情，更要学会用一颗感恩的心去驱逐伤害。

刘洁毕业于哈佛大学商学院，曾就职于美国西南航空公司。与她相处过的同事都对她的微笑、善良和勤劳留有深刻的印象，几乎每一个和她相处过的人都成了她的朋友。

有人不解，问刘洁有什么与人相处的秘诀。

刘洁微笑着说：

一切应该归功于我的母亲。在我很小的时候她就教导我，对周围任何人的给予，都应该抱有感恩的心态，而且要永远铭记，要使自己尽快忘记那些不快。

我幸运地获得了这份工作，有很多友善的同事，虽然上司对我的要求很严格，但在生活方面对我很照顾。所有的这一切，我都铭记在心，对他们心存感激。

我一直带着这种感激的态度去工作，很快我就发现，一切都美好起来，一些微不足道的不快也很快过去。我总是工作得很开心，大家也都乐意帮助我。

企业也是一样，所有的同事都更愿意帮助那些知恩图报的人，老板也更愿意提拔那些一直对公司抱有感恩心态的员工，因为这些员工更容易相处，对工作更富有热情，对公司更忠诚！

感恩是一种积极的心态，更是一种向上的力量。当你以一种知恩图报的心情去工作时，你会工作得更愉快，更有效率！

张辉是美国奥美广告公司的一名设计师，有一次被公司总部安排前往德国工作。与美国轻松、自由的工作氛围相比，德国的工作环境显得紧张、严肃并有紧迫感，这让张辉很不适应。

张辉向上司抱怨：“这边简直糟透了，我就像一条放在死海里的鱼，连呼吸都很困难！”上司是一位在德国工作多年的美国人，他完全能理解张辉的感受。

“我教你一个简单的方法，每天至少说50遍‘我很感激’或者‘谢谢你’，记住，要面带微笑，要发自内心。”

张辉抱着试试看的态度，一开始觉得很别扭，要知道“刻意地发自内心”可不是件容易的事情。可是几天下来，张辉觉得周围的同事似乎友善了许多，而且自己在说“谢谢你”的时候也越来越自然，因为感激已经像种子一样在他心里悄悄发芽生根。

渐渐地，张辉发现周围的环境并不像自己想象中的那样糟糕。

到后来，张辉发现在德国工作是一件既能磨炼人又让人感到愉快的事情，是感恩的态度改变了这一切！

“谢谢你！”“我很感激！”当你微笑而真诚地说出这些话之后，感恩的种子已经在你自己和别人的心里种下了，这是比任何物质奖励都宝贵的礼物！

作为企业的一分子，无论你是才华出众的“领导人物”，还是默默无闻的小职员，如果你始终抱着对工作、对企业、对老板感恩的心，就很容易成为一个受欢迎的人，会更有亲和力和影响力。



人人都需要学会去感恩

《说文》把“恩”这个字解释为：惠也。所谓恩惠，自然有施之一方和受之一方。恩是用惠将施受两个方面的情感紧密联系在一起。在我们丰富的语言中有很多精辟的词语，如：恩怨分明、知恩图报、忘恩负义、恩将仇报……对施受两方面的情感变化给予赞美。

让我们一起来学习感恩吧！

感恩上天，是它让我们来到这个世界；

感恩父母，是他们哺育我们成长；

感恩老师们，是他们教育我们成为一个有用之人；

感恩朋友，是他们让我们不孤独；

感恩恩人，是他们帮助我们走出困境……

对他人感恩，实际上就是对自己的救赎。

让我们先来看看另一个真实的故事。

一个摄影师到山里采风。他遇到一个穷苦孩子，他的家里穷到四壁透风。摄影师立即慷慨解囊，帮助他家建了一座房子。房子盖好时，摄影师从城里特地打来电话询问那孩子搬进新房高不高兴。那孩子却说了一句让这位捐资者心寒的话，他说：“房子不错，就是还缺个电视。”

虽然这个捐资者多少有一点儿“施恩图报”之心，但把施恩者当摇钱树，不停对其榨取，其冷漠与欲望结合的回馈，实在是对关爱之心的一种亵渎。

最近一段时间，曾出现过将他人的帮助当做社会“福利”的事。这些现象让我们痛切地感到社会道德的某种缺失。