



中华感恩教育系列成果之五

传递感恩

点燃梦想

学会感恩

人生成功的第一堂必修课

◎高得胜 王禄平 著



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

传递感恩 点燃梦想

学会感恩

人生第一堂必修课

◎高得胜 王禄平 著

广西师范大学出版社

桂林

图书在版编目(CIP)数据

传递感恩 点燃梦想 / 高得胜, 王禄平著. —桂林: 广西师范大学出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5633-9003-8

I. 传… II. ①高…②王… III. 品德教育—通俗读物
IV. D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 153578 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

广西师范大学印刷厂印刷

(广西桂林市临桂县金山路 168 号 邮政编码: 541100)

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32

印张: 6 插页: 5 字数: 106 千字

2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00 001~10 000 册 定价: 36.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

◇感恩是做人的支点：

学校的教育不能只停留在增长知识上，还要帮助学生逐步形成良好的个性和健全的人格，让他们懂得：感念父母之恩，要孝敬父母；感念祖国之恩，要报效祖国；感念自然之恩，要学会和大自然生灵和谐相处；感念社会之恩，要学会和不同性格、不同阶层、不同文化背景的人相处。这是一种更加丰富的教育，这样的教育才是“刻骨铭心”的。

——《人民日报》2006年5月9日

◇和谐社会更需要感恩教育：

一个不懂得感恩的民族，是没有希望的民族。只有人人怀有感恩之心，处处心生感激之情，人与人之间的距离才会拉近，世界也因此多一分阳光，少一点冷漠。这样才会使得我们所处的社会更文明，人与人之间的关系更融洽。

——新华网2006年1月8日

◇感恩离我们并不遥远：

有一堂课，估计好多学生都没有上过，这就是感恩课。日前，广西钦州一中一堂感恩课，不光教育了学生，也感动了家长。演讲报告结束后，上百名同学主动站到了前台，勇敢地向父母表达自己的感恩之情。感恩活动的效果出奇的好，学校表示，今后要继续加强对学生的感恩教育。

——《央视国际》2006年4月10日

一个不懂得感动、感恩的人，就是一个最无知、最失败的人，也是最不值得别人尊重的人。

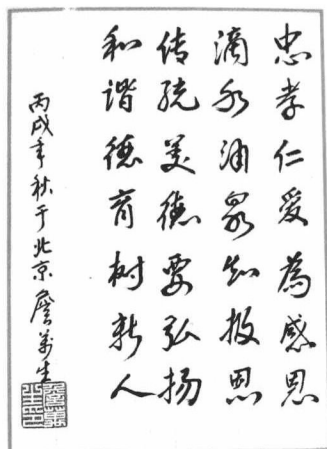
——伟大哲人 卢梭

会读书不如会做事，会做事不如会做人，会做人不如会感恩。会感恩的人才是最快乐、最有价值的人。

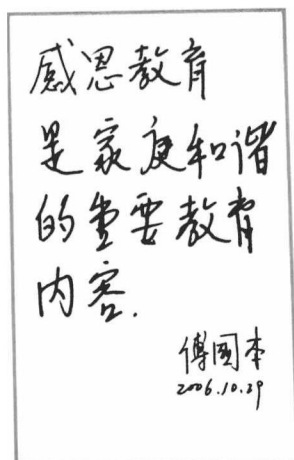
——松下幸之助（日本）

会感恩的人才是好人；不会感恩的人，活着也不像人样。

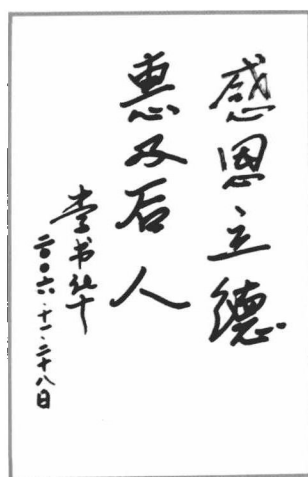
——中国著名教育改革家 魏书生



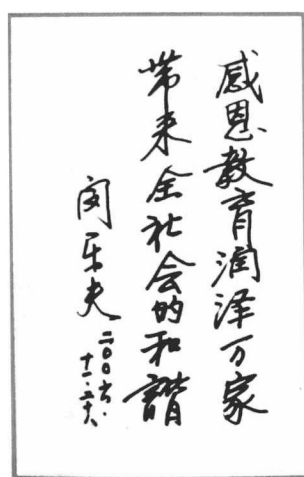
△著名德育专家、中国伦理学会德育研究会会长、博士生导师詹万生研究员题词



△德育专家、中国社会科学院傅国本教授题词



△教育专家、中央教科所学校教育研究部李书华研究员题词



△教育专家、北京市家庭教育研究会副秘书长闵乐夫题词

序

一个偶然的的机会，在一次聚会上与高得胜教授谋面，在交流之中得知高教授和王禄平副所长等人正在从事感恩教育事业。高教授和王副所长能从事感恩教育事业、关注青少年的健康成长是一件令人非常欣慰的事情，这种义举值得尊崇与赞许。

人生在世，不可能孤立地生存，总要与身边的人、事、物以及赖以生存的社会环境和自然环境交织在一起，我们都是在父母的养育、师长的教育、朋友的帮助、社会的关爱下成长和发展起来的，因此学会感恩是我们每一个有良知有道德的人应该做到的。如果缺失感恩，家庭将不再温暖，社会将不再和谐！

感恩，是中华民族的传统美德。自古以来，中国人就把感恩作为为人处世的准则，并且代代相传。“结草衔环”、“乌鸦反哺”、“羔羊跪乳”和“滴水之恩，当涌泉相报”等充分体现了这种要求与教育的成果，也成了中华民族几千年所遵循的伦理道德和传颂的经典。

感恩，是世间万事万物相互依存的一种基础，是主流价值观的核心内容，也是社会和谐的基础。人生，因为感恩而快乐，因为快乐而幸福，因为幸福而富有！然而，“感恩”在我国现阶段逐渐成为被人们淡忘的词语，感恩意识缺失随处可见，与主流价值观偏离的“忘恩负义”等现象正成为我国改革开放历史进程中的不

和谐因素,也给青少年的健康成长带来极大负面影响。梁启超先生曾说:“少年智,则国智;少年富,则国富;少年强,则国强。”青少年是祖国的花朵、民族的未来。青少年的健康成长是当前的要务,也是时代的责任。

感恩教育,作为一门心灵成长教育课程,深究人性本真,以真换真,以善扬善,引导人们反省自我,实现了主体意识的复归、道德的人本理解和个性发展的主动寻求,促进了人的主体性发展。

感恩教育,与说理教育相辅相成,相得益彰,改变了说教、灌输的教育方式,以其独特的原理与作用净化受众的心灵、唤醒受众的良知、激发受众的爱心和报效责任,有助于提高个人素质和修养、完善公民道德情操和健全人格,有助于提高青少年的责任意识、自立意识、自尊意识,对和谐社会建设、文化建设、青少年思想道德建设、预防未成年人犯罪和弘扬中华文化等都起到润物无声的促进作用。作为感恩教育的系列成果,《传递感恩 点燃梦想》不失为很好的青少年课外读物,对青少年做人、做事有很好的指导作用。

祝教育园地里感恩教育这株新苗茁壮成长。

是为序。

钟文典

2009年9月9日于桂林

目 录

前 言	感恩是做人的支点	1
第一章	感恩的内涵	10
第二章	感恩父母	29
第三章	感恩老师	77
第四章	感恩朋友	97
第五章	感恩社会	111
第六章	感恩祖国	127
第七章	感恩大自然	133
第八章	感恩生活	146
附 件	精彩感恩瞬间	164

前言 感恩是做人的支点



伟大哲人卢梭曾经说：“一个不懂得感动、感恩的人，就是一个最无知、最失败的人，也是最不值得别人尊重的人。”

日本的松下幸之助曾经说：“会读书不如会做事，会做事不如会做人，会做人不如会感恩。会感恩的人才是最快乐、最有价值的人。”

孔子曰：“仁者爱人。”只有懂得感恩的人才懂得爱，只有懂得爱的人才懂得珍惜，只有懂得珍惜的人，才会善待自己、善待他人。

《人民日报》2006年5月9日报道：学校的教育不能只停留在增长知识上，还要帮助学生逐步形成良好的个性和健全的人格，让他

们懂得,感念父母之恩,要孝敬父母;感念祖国之恩,要报效祖国;感念自然之恩,要学会和大自然和谐相处;感念社会之恩,要学会和不同性格、不同阶层、不同文化背景的人相处。这是一种更加丰满的教育,这样的教育才是“刻骨铭心”的。



西方很多国家都设有“感恩节”(Thanksgiving Day)。感恩节是美国人独创的一个古老节日,也是美国人合家欢聚的节日,因此美国人提起感恩节总是倍感亲切。每逢感恩节这一天,美国举国上下热闹非凡,人们按照习俗前往教堂做感恩祈祷,城乡市镇到处举行化装游行、戏剧表演和体育比赛等,学校和商店也都按规定放假休息。孩子们还模仿当年印第安人的模样穿上离奇古怪的服装,画上脸谱或戴上面具到街上唱歌、吹喇叭。

感恩节是西方众多节日中最重要的一个。每到这天,人们赶

回家与父母团聚，举行丰盛的感恩宴，一家人团团围坐在一起，大嚼美味火鸡，尽情享受天伦之乐，感谢父母的养育之恩，感谢上苍的仁慈和恩惠，感谢大自然的恩泽。

尽管我国没有设立感恩节，但是，感恩是中华民族的优良文化传统，这种传统已经延续了几千年，而且一直没有改变过。

春秋末期，智伯被赵襄子所害，晋国名将豫让为了报答智伯的知遇之恩，前后两次刺杀赵襄子。刺杀失败之后伏剑自杀，用实际行动履行了他自己立下的誓言——“士为知己者死”。

中国历史上伟大的军事家——汉代初期的韩信，年少时家境贫寒，父母双亡，在他最困难的时候，得到过一位人称“漂母”的老奶奶的救助。韩信被封为“淮阴侯”后对“漂母”的救助之恩始终没忘，于是派人四处寻找，最后以千金相赠来报答“漂母”的“一饭之恩”。

唐代著名诗人孟郊写下了千古绝句——“谁言寸草心，报得三春晖。”

明朝的《增广贤文》写道：“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩。”

清朝的《朱子家训》写道：“滴水之恩，当涌泉相报。”

此外，我们的文化里还记载了数不尽的诸如“望云思亲”、“上书救父”、“哭竹生笋”、“笼负母归”、“鹿乳奉亲”的感恩故事，同时也传诵着许多诸如“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”、“恩欲报，怨欲忘，抱怨短，报恩长”、“饮水思源”等家喻户晓、人人皆知的词句。这些都是中华民族感恩传统的真实写照。

感恩,是构建良好人际关系的纽带,也是我们每个人立足于社会的为人之道,即便是影响世界的伟大科学家和政治家也不忘感恩。居里夫人作为著名的科学家曾两次获得诺贝尔奖,但她在会上看见自己的小学老师时,就用一束鲜花表达她的感激之情。1949年10月1日中华人民共和国成立时,毛泽东将他的老师请上天安门城楼参加开国大典。

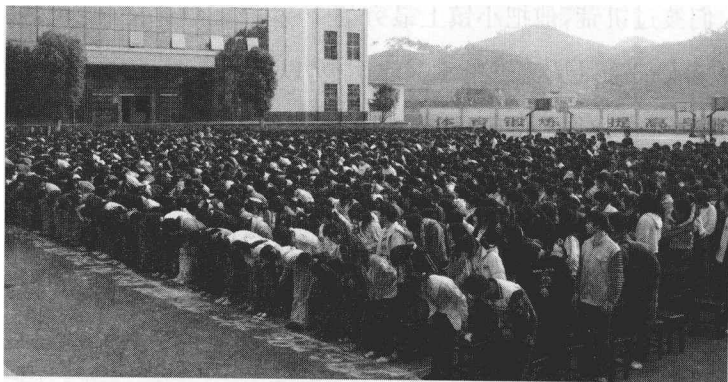
人生道路,曲折坎坷,不知有多少艰难险阻,甚至会遭遇挫折和失败。在危难时刻,有人向我们伸出温暖的援助之手,解除我们生活的困顿;有人为我们指点迷津,让我们明确前进的方向;甚至有人赴汤蹈火,牺牲自己的利益,让我们攀上人生的高峰……最终使我们得以战胜苦难,扬帆远航,驶向光明幸福的彼岸。

针对这些,我们能不心存感激吗?我们能不思回报吗?

感恩的关键在于回报。回报,就是对养育、培养、教导、指引、帮助、支持乃至救助自己的人心存感激,并通过自己的努力与付出,用实际行动予以报答。

感恩,是一种对恩惠心存感激的表示,也是一种萦绕心间的情感。感恩,是我们对世间所有人、事、物给予自己的恩德表示感激并且铭记在心。感恩,是我们每个人生活中不可或缺的一种阳光雨露。无论我们何等尊贵或卑微,无论我们生活在何时何地,也无论我们拥有何种特别的生活经历,只要我们心中常怀一颗感恩之心,我们就会拥有宽容豁达的胸怀,我们就会拥有温暖、自信、坚定、善良的处世品格。

感恩是每个人应有的基本道德准则,是做人的起码修养。鸦有反哺之义,羊有跪乳之恩,不懂感恩,就失去了爱的感情基础。



感恩,是构建和谐人际关系的纽带,是家庭和睦、人生幸福的基础。感恩,通过对人的内在真诚和善的本质的调动、开发和净化,能够促进人与人之间的相互信任、理解、尊重,有利于良好人际关系的建立。感恩是一种心态,是一种境界。感恩,使人生境界升华,给人带来快乐、美感和幸福。

感恩,是人性善的反映。如果人与人之间缺乏感恩之心,必然会导致人际关系的冷漠。不懂得知恩图报,反而忘恩负义之人,必是遭人唾骂的无耻之人。

一个人只有懂得感恩,才会懂得付出,懂得付出后,才能获得别人的帮助与尊重。

我曾经在一本书上看到这样一个故事:

在一个小镇上,饥荒让所有贫困的家庭都面临着危机,因为

对于他们来说,最起码的温饱问题都难以解决。

小镇上最富有的人要数面包师卡尔了,他是个好心人。为了帮助人们渡过饥荒,他把小镇上最穷的 20 个孩子叫来,对他们说:“你们每个人都可以从篮子里拿一块面包,以后你们每天都在这个时候来,我会一直为你们提供面包,直到你们平安地渡过饥荒。”

那些饥饿的孩子争先恐后地去抢篮子里的面包,有的为了得到一块大点的面包甚至大打出手。他们心里只想着要得到面包,当他们得到的时候,立刻狼吞虎咽地把面包吃完,甚至没想到要感谢这个好心的面包师。

面包师注意到一个叫格雷奇的小女孩儿,她穿着破旧不堪的衣服,每次都在别人抢完以后,她才到篮子里去拿最后的一小块面包,她总会亲吻面包师的手,感谢他为自己提供食物,然后拿着它回家。

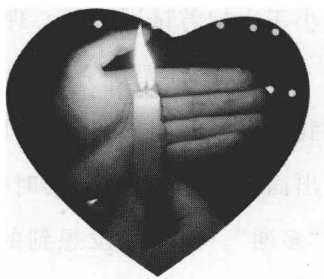
面包师想:“她一定是回家和自己的家人一起分享那一小块面包,多么懂事的孩子呀!”

第二天,那些孩子和昨天一样抢夺较大的面包,可怜的格雷奇最后只得到了昨天一半大小的面包,但她仍然很高兴。她亲吻过面包师的手后,拿着面包回家了。到家后,当她妈妈把面包掰开的时候,一个闪耀着光芒的金币从面包里掉了出来。妈妈惊呆了,对格雷奇说:“这肯定是面包师不小心掉进来的,赶快把它送回去吧。”

小女孩儿拿着金币来到了面包师家里,对他说:“先生,我想

您一定是不小心把金币掉进了面包里，幸运的是它并没有丢，而是在我的面包里，现在我把它给您送回来了。”

面包师微笑着说：“不，孩子，我是故意把这块金币放进最小的面包里的，我并没有故意想要把它送给你，我希望最文雅的孩子能得到金币，是你选择了它，现在这块金币是你的了，算是对你的奖赏。希望你永远都能像现在这样



知足、文雅地生活，用感恩的心去面对每一件事。回去告诉你的妈妈，这个金币是一个善良文雅的女孩儿应该得到的奖赏。”

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。



最近网上流传这么一则故事。

某跨国公司招聘地区销售主管，应聘者如潮，大学刚毕业的小王也抱着试试看的心里加入了应聘者的行列。

“我们还要进一步考虑你和其他候选人的情况，如果有消息，我们会及时通知你。”这几乎是招聘人员的标准面试结束语。走出面试考场，出大门的时候，他向为他拉开门的门卫鞠躬说了声“多谢”。但令他没想到的是，门卫拦住了他，并告诉他说：“请你等一下，面试官要见你。”

接下来的事情完全出乎他的意料，他竟然被面试官告知已经被破格录用了。小王愣住了，他疑惑不解地问那位面试官，也是他现在的上司：“能告诉我您录用我的原因吗？”上司笑着说：“尽管你还缺乏工作经验，但是你很有实力，而且更为重要的是，在所有求职者中，你是唯一向门卫说谢谢的人。”

生活就像一面镜子，你对它笑，它也会对你笑，你对它哭，它也会对你哭。感恩，也是一样。一个人，如果能对社会、对父母、对老师、对亲朋好友永存爱心和感激之情，那么他每时都会得到爱和情感的回报，他的一生将充满快乐、充满幸福！相反，一个连感恩都不知晓的人必定是孤助无援的。一个孤助无援的人在社会上难以取得成功的。

西方有句谚语：“幸福，是有一颗感恩的心，一个健康的身体，一份称心的工作，一位深爱你的爱人，一帮信赖的朋友。”感恩为

幸福之首，因为感恩是人生幸福的真谛。

感恩不仅是一种情感，更是一种人生境界，是一种责任，唯有学会感恩，感恩生活，感恩父母，感恩老师，感恩朋友，感恩一切给予过自己帮助的人，才会更加热爱生活，珍惜生命，体味人生的真谛。

感恩，是一切良好非智力因素的精神底色。感恩，是做人的支点。只有永存一颗感恩之心，我们才真正懂得孝敬父母、尊敬老师、帮助他人、关爱社会；也只有永存感恩之心，我们才会生活得快乐、生活得幸福、生活得有价值！

