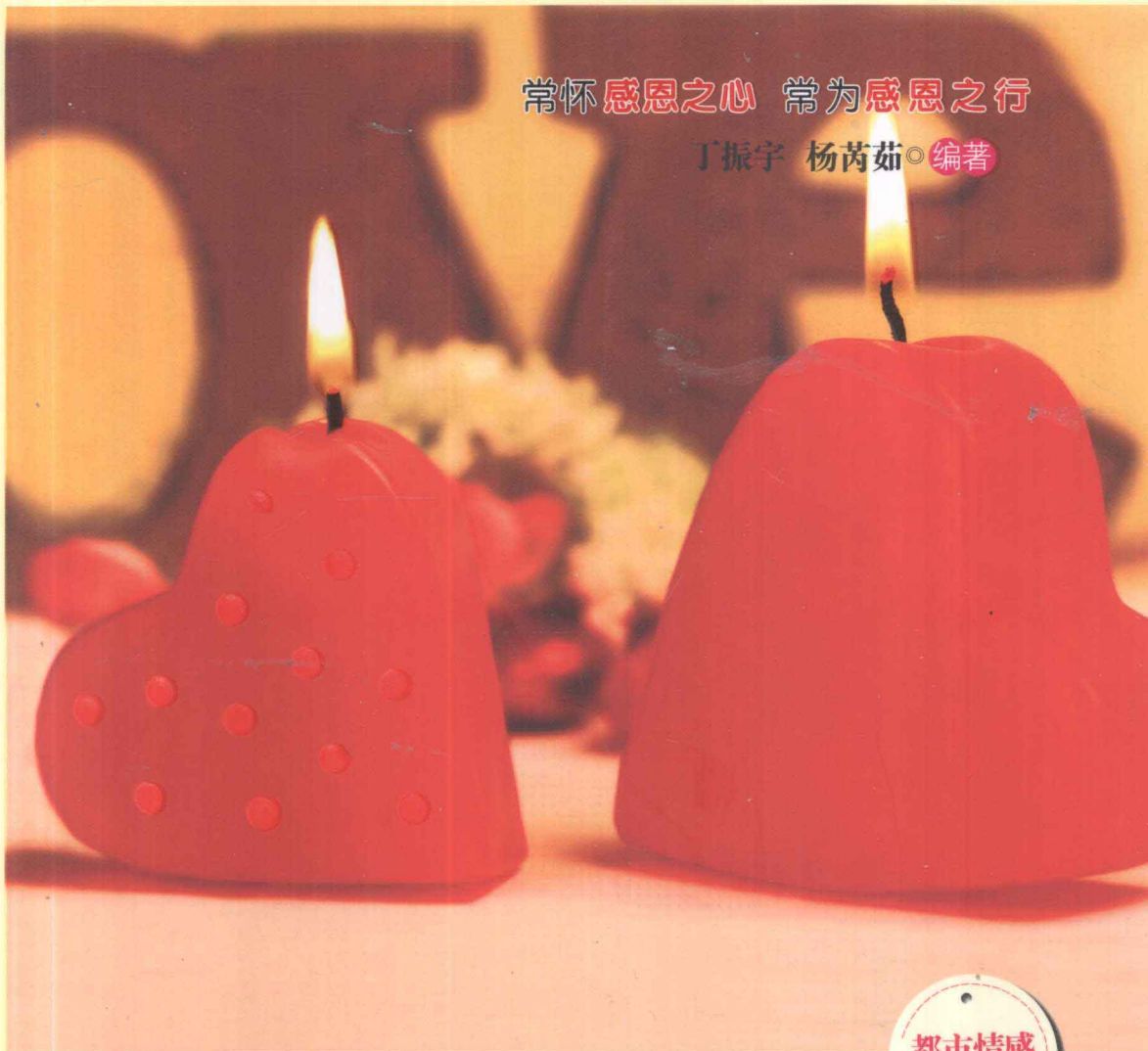


常怀感恩之心 常为感恩之行

丁振宇 杨芮茹◎编著



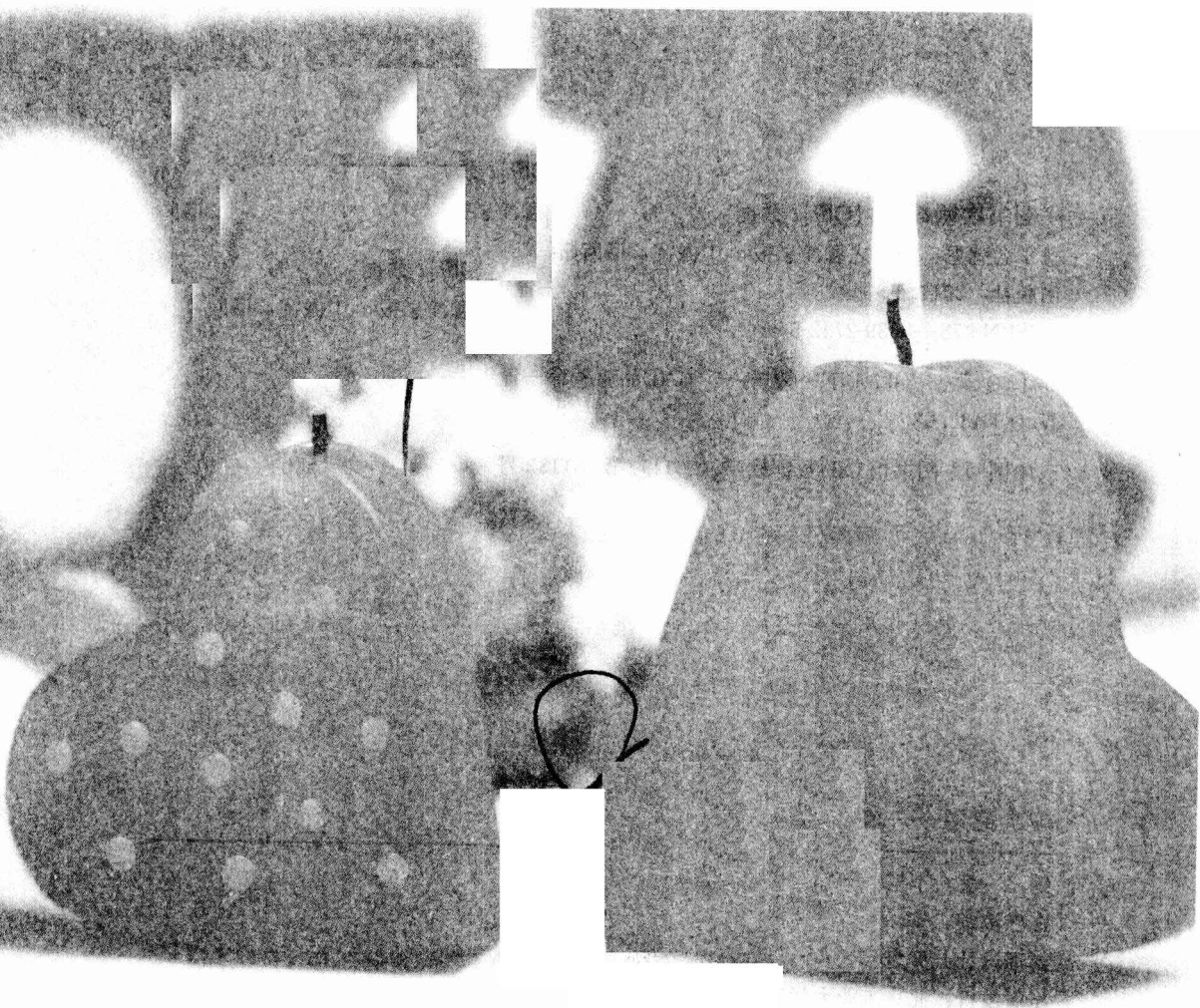
都市情感
枕边书

学会感恩

日报

聆听生命的真谛，净化心灵的尘垢 感悟生活的智慧，收获别样的人生

北京工业大学出版社



学会感恩

滴水之恩涌泉报

丁振宇 杨芮茹◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会感恩：滴水之恩涌泉报 / 丁振宇，杨芮茹编著. —北京：北京工业大学出版社，2011.6

ISBN 978-7-5639-2742-5

I. ①学… II. ①丁…②杨… III. ①品德教育—青年读物
IV. ①D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 081133 号

学会感恩——滴水之恩涌泉报

编 著：丁振宇 杨芮茹

责任编辑：李 华 贾英敏

封面设计：天之赋设计室

出版发行：北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人：郝 勇

经销单位：全国各地新华书店

承印单位：北京高岭印刷有限公司

开 本：700 mm×1000 mm 1/16

印 张：16

字 数：209 千字

版 次：2011 年 6 月第 1 版

印 次：2011 年 6 月第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-5639-2742-5

定 价：26.80 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题，请寄本社发行部调换 010-67391106)



前 言

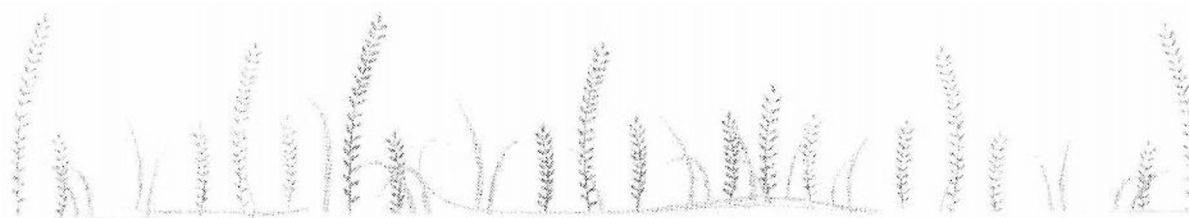
我们生活在这个世界上，处处享受着“恩赐”：亲人的关爱、师长的教诲、爱人的温暖、老板的垂爱、同事的协助、客户的恩泽、对手的促进等，就连人生中经历的贫穷、遭遇的失败和挫折都是命运赐予我们最好的礼物。

从“谁言寸草心，报得三春晖”的动人诗句中，从“滴水之恩，当以涌泉相报”“恩欲报、怨欲忘，报怨短、报恩长”的经典词句中，我们感受到古人对“感恩”的认同和崇尚。

当下社会正处在一个从传统向现代转型的历史时期，我们需要建构新的价值观念和生活方式，但是我们也更需要铭记一些经典的伦理规则和情感，比如感恩。

感恩是生活中的智慧，也是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的爱和希望。感恩是一种情感，感恩是一种责任，感恩是一种生活态度。一个人，不管他的起点与终点相距多远，只要他能怀有一颗感恩的心并珍惜它，就一定能成为一个不断进步的人，一个能拥有亲情、友情、爱情的人，一个拥有勇气和力量去快乐生活的幸福的人！

当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一粒和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种自立、自尊和追求阳光人生的精神境界！





怀有一颗感恩的心，才更懂得尊重。一代伟人邓小平在古稀之年说：“我是中国人民的儿子，我深深地爱着我的祖国和人民！”怀着感恩的心，诗人艾青在他的诗中写道：“为什么我的眼中饱含泪水，因为我对这土地爱得深沉。”

怀有一颗感恩的心，不是简单地忍耐与承受，而是以一种宽宏的心态，积极勇敢地面对人生。一个人常怀一颗感恩的心，才能真正快乐。“羊有跪乳之恩”“鸦有反哺之恩”“赠人玫瑰，手有余香”“执子之手，与子偕老”。大地因怀有一颗感恩的心，才芬芳馥郁、香泽万里。

对生活心存感恩，就不会有太多的抱怨。世上没有十全十美的事物，比抱怨更重要的是自己为改变这一切做了哪些努力。感恩之心足以稀释我们心中的狭隘和蛮横，还可以帮助我们渡过最大的痛苦和灾难。常怀感恩之心，我们就可以逐渐原谅那些曾经和我们有过结怨甚至仇恨的人，我们的人生资源会因此变得更加深厚，心胸更加宽阔宏远。

对未来心存感恩，就不会有太多的迷茫。不会因为曾经跌倒，就不愿再站起来，使自己最终一无所有；不会因为前方一路风雨，就犹豫徘徊、畏缩不前，使如火的激情悄然熄灭。

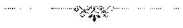
对生命心存感恩，就不会有太多的悲观。只有感恩生命，我们才不会浪费宝贵的光阴，才能让生命之树结满丰硕的果实；只有感恩生命，我们才能不断地向理想的目标靠近，才能有机会与成功握手；只有感恩生命，我们才会创造崭新的自我，执著地书写无悔的人生。

感恩，充实着我们的生活；感恩，塑造着我们的灵魂；感恩，让世界变得美丽；感恩，使我们拥有爱心。常怀感恩之心，我们便能够生活在一个感恩的世界；常怀感恩之心，快乐就会永远与我们的人生相伴。

让我们永远怀揣一颗感恩之心，去感谢生活中充满芬芳的点点滴滴吧，因为心存感恩会让我们收获更多。



目 录



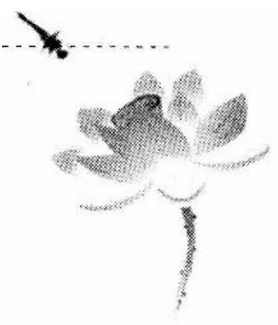
第一章 感恩亲情——血浓于水骨肉情深

父母给了我们最为宝贵的生命，手足之情是那么真挚而强烈，亲情是世界上最灿烂的阳光。亲人给予我们最无私的爱和帮助，他们是我们生命的支柱。感谢父母的生养之恩，感谢兄弟姐妹给我们温馨的爱，感谢身边所有的亲人，正是有了他们，我们才体会到人世间最伟大、最温暖的亲情之爱。

- ❖ 母爱如水，似海恩情何以报 / 2
- ❖ 父爱如山，宽广深沉而厚重 / 5
- ❖ 手足情深，风雨同舟显真情 / 9
- ❖ 亲情是世界上最灿烂的阳光 / 11
- ❖ 父母之恩我们永记心间 / 14
- ❖ 感谢我们身边所有的亲人 / 16
- ❖ 大声说出我们对亲人的爱 / 19
- ❖ 常回家看看自己的亲人 / 22

第二章 感恩友情——好汉全靠朋友帮扶

友情是和煦如春的暖阳，温暖人心；友情是夏日里的凉风，清爽怡人；友情是一支火把，照亮我们前行的路；友情是一把雨伞，为我们撑起一片晴天。我们不能没有友情，不能没有朋友。有了友情，在这个世界上我们就不会感到孤单；有了朋友，我们就多了份战胜困难的勇气和力量。

- ❖ 朋友伴我一生一世 / 28
 - ❖ 朋友带给我们最真的友情 / 31
 - ❖ 朋友是我们隐形的翅膀 / 35
- 



- ※ 感谢朋友的关怀和援助 / 37
- ※ 信任带来最真挚的友情 / 40
- ※ 懂得感恩，收获友情 / 43
- ※ 包容是对友情最大的感恩 / 46

第三章 师恩难忘——一日为师终身为父

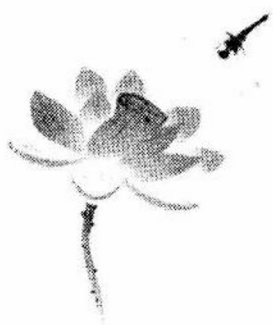
“师者，所以传道授业解惑也。”老师，带我们走进知识的殿堂，领略人类的智慧之光；老师，为我们插上飞翔的翅膀，让我们摆脱无知放飞梦想；老师，为人师表，给我们树立起做人的榜样。师恩难忘，是老师给了我们打开知识宝库的钥匙，照亮了我们的人生之路，让我们的生命绽放出属于自己的光芒。

- ※ 老师是我们人生的启蒙者 / 52
- ※ 老师赋予我们生命的意义 / 53
- ※ 老师是最可亲、可敬的人 / 57
- ※ 老师是世上最绚烂的阳光 / 60
- ※ 用成长路上的努力回报师恩 / 63
- ※ 铭记师恩，情系一生 / 65

第四章 爱情永驻——最暖人心的是爱情

爱情是那么美好，可以让人永葆青春活力；爱情可以让人变得纯洁和高尚；爱情可以让人变得意志坚强。爱情的温暖还可以帮助我们驱散心头的阴影和人生的孤寂。感谢爱情，让我们获得支持和力量；感恩爱情，让我们收获幸福和快乐。

- ※ 爱情很美，美得令人心醉 / 70
- ※ 感谢爱人，让我收获爱情 / 73
- ※ 感谢爱人，伴我共度风雨 / 75
- ※ 爱人给我鼓励，催我奋进 / 77
- ※ 学会感恩，让爱永驻心间 / 79
- ※ 让爱人成为世上最幸福的人 / 82



※ 珍惜拥有，将爱情进行到底 / 85

第五章 感恩老板——是你给我就业机会

在我们的职业生涯中，老板是第一个应该感谢的人。老板给了我们工作和职位，老板给了我们展现才华的机会。感谢老板的知遇之恩，感谢老板的支持和帮助，感谢老板的信任和鼓励，感谢老板给予的教诲和经验，甚至批评，让我们得以快速成长，成为对社会有用的人。

- ※ 老板给予我们工作的机会 / 90
- ※ 老板承担更多的责任和压力 / 92
- ※ 感谢老板的知遇之恩 / 94
- ※ 感谢老板的教诲和关怀 / 99
- ※ 学会感恩，像老板一样工作 / 103
- ※ 懂得感恩，老板不在同样努力 / 105
- ※ 对老板常怀一颗感恩的心 / 109
- ※ 即使明天离开也要感谢老板 / 111

第六章 感恩同事——同舟共济共度风雨

“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”。同事是与我们朝夕相处、给予我们工作支持和帮助最多的伙伴，正是因为身边有这么多好同事，大家通力合作，才成就了我们如今的业绩和成功。关爱同事就是在关爱我们自己，我们要学会感激自己身边的同事，与同事一起共度风雨，携手打造属于我们的卓越团队。

- ※ 感谢同事伴我们一路成长 / 116
- ※ 感谢同事给予我们力量 / 117
- ※ 感激同事帮助我们成功 / 120
- ※ 善待同事等于善待自己 / 121
- ※ 感恩同事，从尊重开始 / 123
- ※ 学会对同事赞美和感谢 / 125





✧ 携手同事打造卓越团队 / 127

第七章 感恩客户——互惠互利才能双赢

客户是我们赖以生存的衣食父母。感激客户的满意，那是对我们工作的认可；感激客户的挑剔和抱怨，那将会为我们带来新的市场和发展机遇。客户就是我们的上帝，怀着一颗感恩的心去对待每一位客户，设身处地为客户的利益着想，才能赢得客户的信任，同时成就我们事业的辉煌。

✧ 客户就是我们的衣食父母 / 132

✧ 客户的好评是对我们的嘉奖 / 135

✧ 客户的抱怨给我们的成功打开一扇窗 / 137

✧ 学会感恩，客户永远是对的 / 139

✧ 感谢客户的挑剔和抱怨 / 142

✧ 感激客户就要提供更好的服务 / 145

✧ 像追求恋人一样追求客户 / 147

第八章 感恩贫穷——贫穷磨砺个人意志

与富贵相比，贫穷的土壤里更能孕育出坚韧不拔的意志，更能激发我们不屈不挠的奋斗精神。贫穷是一所最好的大学，在这里我们学会珍惜，学会如何去爱以及如何去缔造非凡的人生。贫穷并不可怕，可怕的是失去战胜贫穷的勇气。贫穷不是人生路上的绊脚石，而是命运赠予我们的一笔精神财富。

✧ 贫穷是激励人成长的老师 / 154

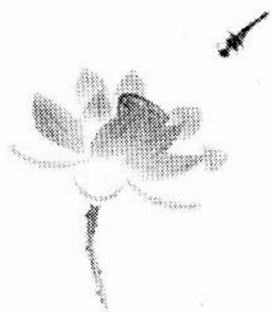
✧ 贫穷是一所最好的大学 / 156

✧ 贫穷是一种难得的财富 / 159

✧ 贫穷是命运赠予的礼物 / 161

✧ 贫穷的土壤孕育坚忍的意志 / 165

✧ 面对贫穷，学会坚强和快乐 / 167



第九章 感恩失败——失败是成功的奠基石

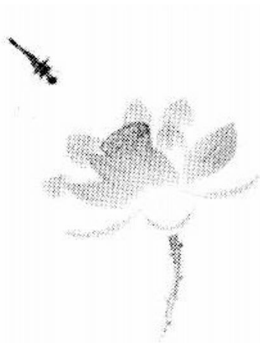
失败是成功的基石，是通向成功的阶梯。每一次失败，都能磨炼我们的意志，增强我们的勇气，考验我们的耐心，培养我们的能力，只有经过一次次的失败才能积累起获取成功的经验。失败并不可怕，只要我们坦然勇敢地面对失败，锲而不舍地前行，成功就会出现在下一个路口。

- ✧ 失败是一剂苦口良药 / 172
- ✧ 失败是成功之母 / 175
- ✧ 感谢失败对我们的磨砺 / 178
- ✧ 不要让失败挡住双眼 / 181
- ✧ 坦然面对，成功就在不远处 / 185
- ✧ 用微笑和热情拥抱失败 / 188
- ✧ 让失败成为成功的垫脚石 / 191
- ✧ 感恩失败，做越打越转的陀螺 / 195

第十章 感恩挫折——挫折是人生的人场券

挫折是一块千金难买的炼金石，挫折是一种人生的历练。智慧的积累，能力的提升，意志的磨炼，经验的增长，都需要经历挫折的磨砺。挫折对于弱者是万丈深渊，对于强者却是一笔财富。我们要微笑面对挫折，从挫折中汲取前进的力量，在感恩挫折中谱写壮美的人生篇章。

- ✧ 挫折是磨砺人生的炼金石 / 200
- ✧ 挫折是千金难买的财富 / 202
- ✧ 挫折是取得成功的法宝 / 205
- ✧ 挫折是历练人生的机遇 / 208
- ✧ 微笑面对挫折和困境 / 210
- ✧ 把挫折转化成前进的动力 / 213
- ✧ 感恩挫折，抒写壮美人生 / 217

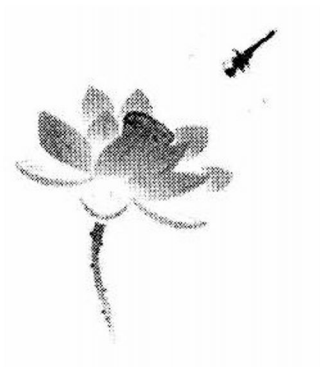




第十一章 感恩对手——对手让自己更强大

假如你是一把短刀，对手则像一块磨刀石，能让你在与之抗衡的疼痛中赢得锋利。奋斗途中，不要抱怨你的对手；成功来临时，不要忘记感谢你的对手。因为对手不是敌人，而是你人生路上最好的朋友，正是因为有了对手，我们才变得更加强大。

- ※ 感恩对手，对手也美丽 / 222
- ※ 庆幸人生遇到好对手 / 223
- ※ 学会微笑，对手也是伙伴 / 226
- ※ 用感恩的心去看待对手 / 228
- ※ 真心感谢你，我的对手 / 229
- ※ 学会感恩，让对手成为朋友 / 233
- ※ 感恩对手，与对手一起进步 / 236
- ※ 让我们在感谢对手中强大 / 239



第一章

感恩亲情——血浓于水骨肉情深

父母给了我们最为宝贵的生命，手足之情是那么真挚而强烈，亲情是世界上最灿烂的阳光。亲人给予我们最无私的爱和帮助，他们是我们生命的支柱。感谢父母的生养之恩，感谢兄弟姐妹给我们温馨的爱，感谢身边所有的亲人，正是有了他们，我们才体会到人世间最伟大、最温暖的亲情之爱。



母爱如水，似海恩情何以报

从小到大，海角天涯，伴随我们的永远有妈妈。母爱是那香甜的乳汁，母爱是搀扶我们学步的双手，母爱是夜幕时声声叫儿归的呼唤，母爱是深夜替我们掖被时悄无声息的呵护，母爱是看到孩子快乐时开心的笑脸，母爱是校门口关注的眼神，母爱是终日辛苦的劳作，母爱是临行时一遍遍的叮咛，母爱是儿行千里默默的挂念，母爱是灯下那份悠长悠长的思念，母爱是一张日益苍老的脸庞，母爱是一双布满老茧的手掌，母爱是一个渐渐远行的背影，母爱是一片朴实的短文，母爱是一支曼妙的歌曲，母爱是一首绮丽的小诗，母爱是一曲婆娑的妙舞……母爱如水，轻柔温婉，柔肠百转，我们的每一步都行走在母亲目光的延长线上。

水是透明的，就像母亲那没有任何杂色的爱；水是淡淡的，就好像母亲那平凡甚至有些琐碎的爱；但，当你去细细品味时，你会发现水是甜的，是滋润的，这不正像那平凡而伟大的母爱吗？然而，正因为母爱似水常伴我们的生活，我们总是很难品味到它的甘甜。只有当你细细地去体会时，才知道，这份爱对我们每个人是多么重要！

当天气转凉，母亲让你加衣裳时，你的反应如何呢？也许你嫌她啰唆，也许你不理她。但出门后，寒风中的你庆幸自己多添了衣服时，才感受到母亲那无微不至的爱。

当你吃饭时，母亲一个劲儿往你碗里夹菜，帮你盛饭盛汤，你不仅一句感谢的话都没有，还挑三拣四。你可曾想过母亲心里的感受？

就好像你无法数清生活中到底喝过多少杯水一样，你又怎能说得出口母爱的数量呢？我们在母爱的天空下成长，就好像鱼儿在水中畅游，母爱在这样的平常小事中也可以散发出熠熠光辉。

“谁言寸草心，报得三春晖。”母亲给予我们的任何一种恩德，都是

我们无法报答的，想想看，生之恩、养之恩……

母爱如水，水是平凡的，又是伟大的，但又不是每个人都能感到的。母亲的似海恩情我们何以为报？2004年的一天，一个普普通通的儿子用身体做出了自己的回答，他把生命的一部分回馈给了病危的母亲。在温暖的谎言里，母亲的生命可能依然脆弱，但是孝子的真诚已经坚如磐石、坚不可摧。田世国，让天下所有的母亲都收获到了一份慰藉。

2004年9月30日，一对母子在上海复旦大学附属中山医院做了一个非常特殊的手术：医生先从年仅38岁的儿子身上摘取出一个鲜活的肾脏，然后移植到身患绝症、已经年过花甲的母亲体内。

这个让无数世人称颂的孝子名叫田世国，是广州国政律师事务所的一名律师。在母亲因身患尿毒症而痛不欲生的关键时刻，他毅然决定：捐肾救母，

2004年3月26日，田世国接到弟弟打来的一个电话，顿时脸色大变。在妻子一再追问下，他才用颤抖的声音说：“妈被确诊为尿毒症，而且，已经到了晚期！”当天晚上，田世国就马不停蹄地赶往枣庄。下车后，他直奔医院，就在他推开血液透析室房门的那一瞬间，他被眼前的一幕惊呆了：母亲躺在白色的病床上，手臂上插着一支粗大的导管……

田世国走出透析室，就立即奔向医生办公室。医生说，尿毒症患者的治疗方法主要靠血液透析或换肾来维持生命，虽然肾移植可以使病人像正常人一样生活，但费用昂贵，肾源也不好找。特别是像田世国的母亲刘玉环这样已经年过花甲的老人，肾移植手术的风险更大。田世国却没有灰心，他决定给母亲进行肾移植。田世国选定上海复旦大学附属中山医院的大夫给母亲做手术。

泌尿外科主任朱同玉教授从医15年，实施肾移植手术也不计其数，这是他第一次碰到晚辈给长辈捐肾的病例，他深有感触地对田世国说：



“我从事肾移植手术多年，常见的活体肾移植主要是父母捐给孩子，而小辈捐肾给长辈的，不仅我从没见过，就是在国内也绝无仅有。”他还特别告诉田世国，捐一个肾脏虽然对今后的日常生活不会产生太大影响，可是一旦唯一的肾脏受到损害就会危及生命，所以，他让田世国慎重抉择。

田世国动情地说：“我妈操劳了一辈子，该享福的时候却患了重病。所以，不论怎样，我一定要救她。反正我是从妈身体里出来的，给妈捐一个肾，就当是再回去了……”

9月30日早上7:00，田世国首先被推进了手术室。当洁白的手术单盖在他的身上时，他感到了一种前所未有的轻松，他笑着对身边的护士说：“我终于可以救我妈了，再过一会儿，我的肾就要在她的体内工作了。”母子俩一个在楼上一个在楼下，儿子的心牵挂着母亲的身体，母亲却始终不知道捐肾的人就是自己的儿子！

手术终于开始了。朱同玉教授亲自操刀，十几名医护人员轮流上阵，他们和田世国母子一起展开了一场充满骨血真情的生命保卫战。这个母子换肾手术一直持续到下午1:50，让人欣慰的是，手术做得十分成功。刘玉环刚被推出手术室，儿子的肾便开始在她体内正常工作了。

手术完成后，田世国先母亲一步出院，回到枣庄老家休养。不久，换肾成功的刘玉环也回到枣庄老家，她的气色十分好，脸上的皮肤也不再干巴巴的，显得很滋润。老太太一进家门，就底气十足地说：“想不到我又活着回来了。”

田世国的事迹感动了中国，他也成为2004年中央电视台“感动中国”候选人，原因是他忘我救母的那份真情。虽说亲人间通过捐献器官延续生命已经屡见不鲜，但绝大部分的病例都是父亲或母亲捐肾给年幼的子女，或是兄弟、姐妹间捐献身体器官。“感人心者莫先乎情”，年仅38岁的田世国在自己生命周期的巅峰将肾捐给了68岁的老母，田世国的义举，充分体现了孝敬长辈的优良传统，更是一种对母亲的感恩之

举，带给人们的是一种感人至深的心灵冲击。

“我们的生命是双亲给予的，作为儿女，我们能给予他们什么？”田世国这番听似平常其实蕴藏丰富内涵的话语，给我们诠释了“孝道”这两个字。何为“孝道”？“孝道”是人类繁衍起码的伦理和道义，是对于父辈舐犊之情、养育之恩的无偿回报。“孝道”既是稍纵即逝的眷恋，又是无法重复的幸福。“孝道”是生命与生命交接处的链条，“孝道”是对亲人最好的“感恩”。

父爱如山，宽广深沉而厚重

有人说，父爱，伟岸如青山，圣洁如冰雪，温暖如骄阳，宽广如江海！

有人说，父爱如山，坚强、伟岸、温馨而又含蓄，亲切而又遥远；苍翠、挺拔、慈祥而又率直，温情而又隽永；坦荡、坚韧，深远而宽广，真挚而又厚重！

父爱，向来都会在有意无意间被忘却。因为父爱深沉而隽永，如同春雨滋润大地般无声无息，宛如古井深处那永不枯竭的泉眼，无论春夏秋冬，总会渗出甘露，奉献自己滋润干枯。

父亲是角色被转化的演员。孩提时代，父亲的衣角被我们抓得皱巴巴的，他异常乐意，一次次独自抚平那皱了的衣角，嘴角不经意的微笑折射出父亲的欣慰。挡不住岁月挡不住成长，我们的肩膀与父亲同高。父亲由舞台上的主角，浓缩为搁置一旁的布景，他沉默地守候、等待，哪怕把他向前或向后挪动都无怨无悔！落寞的父亲被忽略了很久很久，看他蓬松的头发和凌乱的着装上，都是灰尘。他是布景，仅此而已。

父爱如山，父亲为了我们的成长和幸福曾吃过多少苦，受过多少累，肩负了多少生活的重任。朱自清的《背影》以及《搭错车》里那句熟悉的“酒干倘卖无”，都让我们不由地想起父亲的背影和生活中所承



受的一切。

一个背影，就曾经让朱自清潸然泪下；一个眼神，往往让我们牢记终生；一片沉默，却总能让子女辈感受到无尽的力量。

这，就是父爱。

那是在 1999 年的 10 月，贵州麻岭风景区正处在旺季。如织的游人被地缝峡谷、群瀑横飞的自然奇景所吸引。晴朗的天空，宜人的气候，沁人心脾的空气，其乐融融的游客，一切都是那么的美好。然而，事故突如其来！正在运行的高空缆车突然坠毁！三十几名在缆车上的游客在瞬间仿佛坠入无间地狱……14 条鲜活的生命离去了！

在 22 名受伤者中，有一位两岁的小孩得已生存，那是因为，就在那恐怖的刹那，他的父亲把他举在了肩膀上，而他的双亲却全部遇难。也许就在刚才，一家人还在高空中欣赏着峡谷中壮观的奇景，父慈母爱，孩子坐在爸爸的身上，妈妈在一旁指着景观在讲解，孩子明亮的眼睛充满了惊喜和好奇。灾难来临了！无法想象，在下坠的过程中，一家人，是怎样的惊恐，在两三秒的时间里，父母之间来不及商量，本能中，父亲作出了一个正确而伟大的决定——把孩子架在自己的肩膀上。来不及安慰，来不及说一句嘱咐的话，甚至来不及多看一眼，就这么走远了，走远了……

韩红是一位实力派的歌者，她在歌中表露出的真挚难能可贵。听到这段有关父爱的感人故事后，她来到现场实地体验，只用了 20 分钟就一挥而就写下了一首歌《天亮了》，并在央视的大型直播晚会上，含泪演唱，现场的万名观众在凄美的旋律中无不为此份伟大而悲壮的父爱感动落泪。

那是一个秋天

风儿那么缠绵

让我想起他们那双无助的眼

就在那美丽风景相伴的地方