

张晓静◎编著



感恩

有一种胸怀叫

sina 新浪文化·读书
book.sina.com.cn

一部让你时时感动、处处
感悟的心灵滋养读本

心怀感恩，拥抱积极人生的心灵动力

感恩磨难，就是感恩成长；感谢折磨你的人，就是感恩命运 华夏出版社

州大学图书馆
藏书章

有一种胸怀叫
感恩

张晓静◎编著

华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有一种胸怀叫感恩 / 张晓静编著. —北京: 华夏出版社, 2011.8

(MBook随身读)

ISBN 978-7-5080-5667-8

I. ①有… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第153841号



出品策划:

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

有一种胸怀叫感恩

编 著 张晓静

责任编辑 王二永

封面设计 思想工社

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

总 经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 北京通州皇家印刷厂

开 本 720mm × 1020mm 1/32

印 张 10

字 数 140千字

版 次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷

定 价 18.00元

书 号 ISBN 978-7-5080-5667-8

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

感恩如灯，照亮幸福的方向

相信大家都听过这首歌——《感恩的心》，都被这首歌感动过，但有谁知道它来自于一个感人至深的真实故事呢！

在台湾一个偏远贫困的小山村里，有一对依靠捡破烂为生的中年夫妻，在一个寒冷的早晨，他们一如既往地到外面捡破烂，但这次他们捡到的不是垃圾，而是一个被冻得奄奄一息的小弃婴，虽然夫妻俩的生活已经十分艰难了，但为了不让这个小生命冻死野外，他们还是毅然把弃婴带回家里精心喂养。

在小女孩长到6、7岁时，她的养父由于积劳成疾而离开了人世，在弥留之际养父紧紧地拉着妻子和女儿的手，

对妻子说：“我死后你要把孩子养大成人，一定要让她读完大学。孩子有了一技之长，才能在社会上立足，也才能成为一个对社会有用的人，难为你了……”

从此，母女俩相依为命。女儿渐渐长大，并上了高中，但家里的费用开支也越来越多，已经严重入不敷出了。为了多一些收入，妈妈就背着女儿悄悄去卖血。女儿看着妈妈一天天憔悴，不知什么原因，心里很难过，于是在心里暗暗发誓，长大后一定要好好报答妈妈的养育之恩。女儿学习很用功，也很争气，终于如愿以偿地考上了一所大学。

在大学里，女儿给妈妈来信，说她非常思念妈妈，惦记妈妈，但为了节省路费开支，打算坚持到4年的大学毕业后，再回家看望妈妈。在大学的四年里，每隔几个月女孩都能收到妈妈寄给她的信和一些钱，每次信中，妈妈都在给女儿报着平安，希望女儿安心学习，不要惦念家里，随信寄来的钱虽然不多，但足够维持女孩日常的生活、学习需要。

一晃四年过去了，女孩终于以优异的成绩完成了学业。她非常渴望立刻能见到她朝思暮想的妈妈。归心似箭，她打点行装，迅速踏上了返乡的路程。来到村头，远远看见自己家熟悉的院落，女儿兴奋不已。她跑到了门前，推开了院门，但她被眼前的景象惊呆了，但见院子里荒草遍地，一股不祥之感涌上心头。她大声呼喊：“妈妈，我回来了！妈妈！妈妈！”却听不到任何回声！

她边哭边跑向邻居伯伯家，询问她的妈妈到哪里去了。伯伯说：“孩子，只要你不哭，我就告诉你妈妈在哪里！”伯伯强忍着悲痛，把真相告诉了这个女孩。原来，女孩的妈妈在两年前就病逝了。由于过度劳累加上经常卖血，妈妈的健康状况日益恶化，后来不得已住进了医院。在住院期间，她非常想念可爱的女儿，想再看女儿一眼，可是又怕耽误了孩子的学业。在病床上，妈妈强忍住病痛折磨，日夜不停地给女儿写了一封又一封平安信，直到这些信的日期排到女儿4年学业结束。思念之情和浓浓的母爱全都倾注在了这一封又一封的平安信中。为了攒够女

儿4年的生活和学习费用，妈妈和医院达成了协议，在她死后，将自己的所有器官全部出售给医院，妈妈把卖器官的钱和厚厚一叠平安信交给邻居的伯伯，委托他定期给女儿寄去。

女儿跪在妈妈的坟前，泪如雨下。那个与她相依为命的妈妈，那个含辛茹苦把她养育成人的妈妈，已经永远地离开了，甚至连妈妈的最后一眼她也没有看到。在妈妈的坟前，女孩写了这首《感恩的心》：

我来自偶然

像一颗尘土

.....

我还有多少爱

我还有多少泪

让苍天知道我不认输

感恩的心

感谢有你

伴我一生

让我有勇气做我自己

.....

后来，台湾一位作曲家，听到这个感人至深的故事后为这首歌谱上了优美的乐曲，很快这首歌便传遍了祖国的大江南北。

感恩是力量之源，爱心之根，勇气之本。感恩父母，你将不再辜负父母的期望；感恩社会，你将会变得更加优秀；感恩人生，你将笑对狂风暴雨，笑迎天边那一抹彩虹。让我们一起学会感恩，收获别样的人生吧！

我的手指还能动，
我的大脑还能思考，
我有终生追求的理想，
我有爱我的我爱的亲人和朋友。
对了，我还有一颗感恩的心。

霍金 /

第一章

感恩惜福，
是幸福之源

- 得到帮助，别忘道一声“谢谢” 002
- 感恩，是一种生活态度 004
- 一颗感恩的心，让每日挂满笑容 008
- 活着，就是一种莫大的幸福 011
- 感恩，开启幸福之门 015
- 感恩，是处世立身的根本 018

第二章

学会感恩， 赢得幸运之神的青睐

- 感恩的心“链接”好运之手 024
- 幸运就在表达感恩的那一刻来临了 027
- 退一步，拥有海阔天空的灿烂 029
- 感恩是一种回馈 033
- 一颗宽容的心注定收获感恩的心 036
- 心怀感恩才能得到信任的青睐 039
- 赠人玫瑰，余香惠己 042

第三章

心怀感恩， 助人就是助己

- 他教会了我感恩 046
- 帮助自己的唯一方法就是去帮助别人 048
- 包容是对友谊的感恩 052
- 自私关闭了感恩的门，也关闭了快乐的门 056

- 不计成本地付出，导致奇迹的发生 059
- 感恩是一种共赢的健康循环模式 062

第四章

感恩磨难， 它让我们学会了成长

- 生活因感恩而变得璀璨 068
- 残缺成就另一种完美与成功 071
- 贫穷的土壤才能长出挺拔的坚韧 074
- 感恩困难，它唤醒了我们的潜力 078
- 挫折是一块千金难买的炼金石 081
- 感恩失败，失败是成功之母 084



第五章

感恩负荷， 因为它让我们飞得更高

- 压力，让我们的生活更有滋味 088
- 缺陷，让我们奋勇前进 091
- 竞争对手，让我们不断进步 093
- 挫折，是助我们奋起的东风 097
- 危机感，是个人成长的信号 100

第六章

感谢折磨你的人， 就是感恩命运

- 感恩羞辱你的人，因为他鞭策了你 104
- 感恩欺骗你的人，因为他增长了你的阅历 107
- 感恩嘲笑你的人，因为他强化了你的意志 109
- 感恩斥责你的人，因为他助长了你的能力 112
- 感恩伤害你的人，因为他磨砺了你的心态 116
- 感恩折磨你的人，因为他让你得到了升华 120
- 感恩身边的敌人，因为他让你变得更强大 122

家庭的磨砺， 让我们读懂了爱和责任

- 让母爱值得付出，需要一颗感恩的心 128
- 在感恩父爱中读懂什么是人生 131
- 爱就要表达，莫让羞言使你悔恨一生 134
- 此情可待成追忆 137
- 学会感恩，享受永恒的爱 143
- 微笑面对有“不是”的父母 146



感恩工作， 成就事业的高度

- 感恩工作，有工作才有享受的资本 152
- 感恩是工作的催化剂和润滑剂 156
- 企业是感恩的大舞台 159
- 感恩，唤醒内心使命感的基因 163
- 懂得感恩之人，永远受公司欢迎 168
- 员工与领导，不是冤家而是事业伙伴 171
- 感恩的人为自己的未来而工作 173

第九章

心存感恩， 走进“不抱怨的世界”

- 感恩的心，让人放下了抱怨 178
- 感激压力，压力催生动力 181
- 砌一道隔离抱怨的幸福墙：感恩 184
- 感恩是根治抱怨的良药 187
- 怨天尤人不如改变心态 191
- 惬意的生活源自不抱怨的感恩 195
- 感恩只为拥有的，不抱怨失去的 198

第十章

知足， 是对生命的另一种感恩

- 知足，人生才能富足 204
- 贪得无厌是幸福的劲敌 207
- 欲望来了，幸福走了 209
- 感恩是一种获取，知足是幸福的源头 214

- 痛苦，是由于追求了错误的东西 218
- 幸福就在身边：知足就是幸福 222

第十一章

选择感恩， 就是选择优秀

- 选择了感恩，就是选择了优秀 226
- 因感恩而承担责任，因责任而促成事业 229
- 坦然面对得失，相信明天会更好 233
- 信任是对爱的一种感恩，对彼此的保护 237
- 肯定自己才能看见成功 241
- 执著梦想，梦想成就我们的人生 245