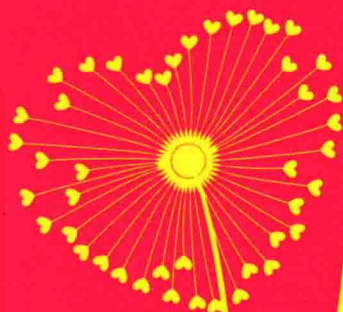
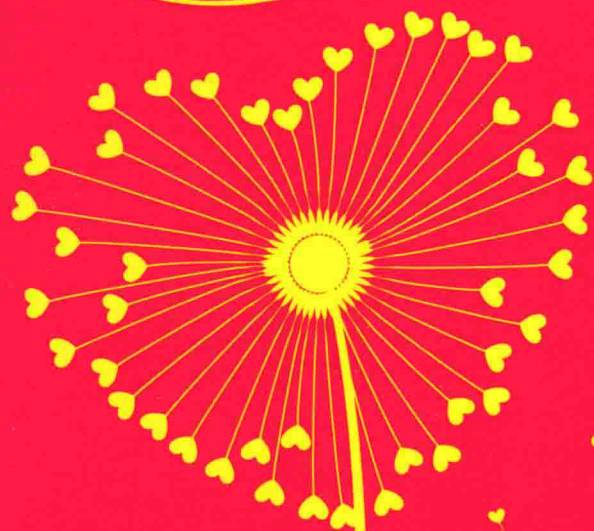


改变， 从感恩开始

芳 勇 雨 辰◎编著

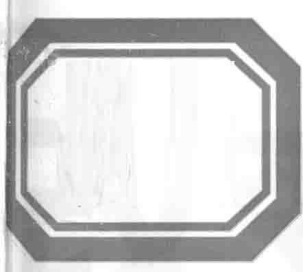
人类的美是以爱来呈现的，而感恩之心，
是人类心田中最美的种子，它发芽之后，
开出爱之花，结出爱之果。

带着感恩的心成长，用爱播撒希望



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

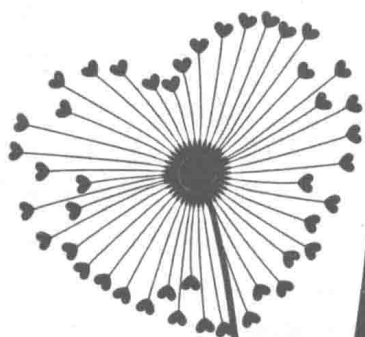
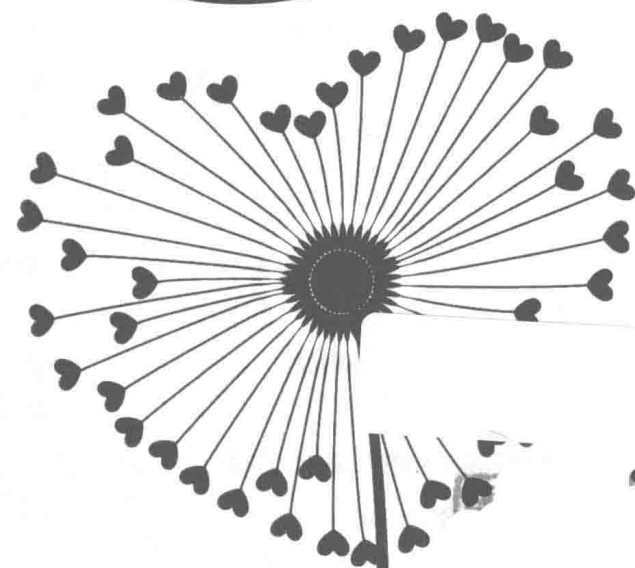


变， 从感恩开始

芳 勇 雨 辰◎编著

人类的美是以爱来呈现的，而感恩之心，
是人类心田中最美的种子，它发芽之后，
开出爱之花，结出爱之果。

带着感恩的心成长，用爱播撒希望



图书在版编目 (C I P) 数据

改变,从感恩开始 / 芳勇, 雨辰编著. -- 北京: 企业管理出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5164-0643-4

I. ①改… II. ①芳… ②雨… III. ①品德教育-青年读物 ②品德教育-少年读物 IV. ①D432.62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第299810号

书 名: 改变,从感恩开始

作 者: 芳 勇 雨 辰

策划编辑: 刘 刚

责任编辑: 周灵均

书 号: ISBN 978-7-5164-0643-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路17号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室 (010) 68701719 发行部 (010) 68414644

编辑室 (010) 68701661 (010) 68701891

电子信箱: emph003@sina.cn

印 刷: 三河市南阳印刷有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170毫米 × 240毫米 16开本 17.25印张 220千字

版 次: 2014年4月第1版 2014年6月第2次印刷

定 价: 39.80元

序 言

在人类的精神天空中，感恩，不是飘忽而逝的云彩，而是云彩背后一片洁净的湛蓝。感恩，在人类的精神坐标中，不是偶然，而是永恒。

感恩是自然的，它是一种无意识的行为，像须臾不停的呼吸，伴随在生命的韵律之间。

人类的美是以爱来呈现的，而感恩之心，是人类心田中最美的种子，它发芽之后，开出爱之花，结出爱之果。从这个意义上讲，懂得感恩的人，一定在心中藏有大爱，并以此关照人、抚慰人、呵护人、敬爱人。

感恩是最朴实、最真诚的情感，也是一种高尚的价值观和人生观的体现。怀有一颗感恩的心，人才会更懂得尊重他人，尊重生命、尊重劳动、尊重创造。

我们每天享受着清洁的环境时，要感谢那些保洁工作者；当我们迁入新居时，要感谢那些建筑工人；出行时，我们要感谢司机……懂得感谢，就会以平等的眼光看待每一个生命，尊重每一份平凡而普通的劳动，也更加尊重自己。

感谢日升日落，感谢快乐伤痛，感谢天空大地，感谢天上所有的星星，感谢生活，感谢得到和失去的一切，以及无所得无所失的一切的一切，让我在草长莺飞的季节里拈起生命的美丽！

让我们怀着感恩的心面向世界吧！让我们怀着感恩的心对待我们的生活吧！只要我们对生活充满感恩之心，生活就充满希望与热情，社会就会少一些指责与推诿，多一些宽容与理解；就会少一些争吵与冷漠，多一些和谐与温暖；就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，我们的精神家园将永远美丽。

常怀感恩之情，我们就一定是幸福之人。

感恩之情是滋润生命的营养素，是人生快乐的源泉。如果我们每个人都怀有感恩之情，那么我们的社会将变得更加和谐，我们自身也会变得更加愉快和健康。让我们读读下面这个小故事，来体会一下感



恩的威力吧。

有两个人在沙漠里行走，正当他们口渴难耐时，碰见了一个牵骆驼的老人，老人给了他们每人半碗水。一个人接过这半碗水，愤怒地指责老人太小气，抱怨之下顺手将半碗水泼到了地上；另一个人接过这半碗水，他深知这一点水难以解除身体饥渴，但却油然而生感恩之心，并且怀着这份感恩之情，喝下了这半碗水。结果，前者因失去这半碗水而渴死在沙漠之中，后者因为喝了这半碗水而最终走出了沙漠。

这个故事告诉我们，对生活抱有感恩之心的人，心态是平和的，心情也是愉快的，即使遇上再大的灾难，也能挺过去。常怀感恩之心的人，最终会战胜挫折。那些总在抱怨的人，就算有福，也不懂得享受，他们无法从中体会到快乐。

在生活中，要学会感恩。人一生下来，就要感恩大自然的福佑，感恩父母的养育，感恩他人的帮助，感恩社会的繁荣，感恩食之香甜，感恩衣之温暖，感恩蓝天白云的赏心悦目，感恩艰难逆境的磨炼，那么他的一生就会是快乐的。

学会施与受。人要想活得快乐，必须学会施与受的艺术，若一个人只知接受他人的恩赐与施舍，他就永远感受不到奉献的快乐。在这个由人组成的社会中，人与人必须相互关爱、相互扶持、相互尊重，这样，以感恩为前提，人才会感觉更舒服、更幸福。

做一个知足者。幸福是一种感觉，一个人只有当自己觉得幸福时，那才是真正拥有幸福。一个贪得无厌的人，即使拥有再多的财富、再高的地位，总是不满足，也不会有幸福感；而知足者，总会在很差的物质条件中，得到满足和快乐。

学会感恩，你会在简单的生活中学会快乐，得到幸福。

有这样一句俗话：“生活是一面镜子，你对着它笑，它也对着你笑；你对着它哭，它也对着你哭。”任何人都需要感恩，感恩生活，感恩自己所拥有的一切。感恩，是一种积极、乐观的生活态度。感恩，是好友在竞争中失利时你给予的安慰，是逆境中双方传递的一个鼓励的眼神，是父母劳累之后你送上的一条毛巾、一杯热水，是好友生日时真诚的祝福，是接受老师教诲时诚恳的态度，更是改正错误的实际行动。感恩是一种质朴的感情，不需要我们用华美的语言来诠释。

我们的人生需要感恩，我们的成长也需要感恩。任何人的人生道路都不可能是一帆风顺的，任何人的成长都不可能没有坎坷。我们需要父母、老师、同学的帮助，带着感恩的心接受他们的关怀和帮助，在感恩与接受之间快速成长、进步。

不懂得感恩的人生是残缺的，没有感恩之心相伴的成长之路是孤寂的。在接受给予的时候，要想着感恩。只有这样，你的人生之路才会逐渐变得通畅，在漫长的生命征程中才不会寂寞。

感恩是一种对别人给予的恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感，更是一种生活态度。我们生活在这个五彩缤纷的世界里，许多事物都对我们有或深或浅的恩情！

感恩是一种积极向上的思考和谦卑的态度，是一种充满爱意的行动，也是一种处世哲学和生活智慧。感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。一颗感恩的心，就是一粒美好的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、一种追求阳光人生的精神境界。每一个有爱心的人，都应该是个懂得感恩的人。人生是精彩的，正是因为有了爱心、孝心和感恩之心。

请看看下面这个小故事。

一位辛苦持家的主妇操劳了大半辈子，却从来没有从家人身上得到过任何感激。

一天，她问丈夫：“如果我死了，你会不会买花哀悼我？”

她丈夫非常惊讶地说：“当然会啊！不过，你在胡说些什么呀？”

妇人极其认真地说：“等到我死的时候，再多的鲜花都已经没有意义了，不如趁我还活着的时候，送我一朵花就足够了！”

有些时候，小小的一朵花就可以表达谢意，给对方喜悦和希望。在生活中，有些人并非不愿意表达感恩，而是因为天性木讷、害羞，不好意思大声说“谢谢”，或者不明白应当怎样适当地向对方表示感谢。

或许，对方并没有期待回馈或报答，但这并不表示受惠的人就可以因此而忽略对方的付出。长期漠视别人的付出，其实是自己的损失。没有道谢，就无法体会彼此的好意在互动之间是多么的幸福，也很可能因此无法再继续得到对方的恩惠。

实际上，表达自己的感恩或接受对方的感恩，都是需要练习并且



需要将它培养成为一种自然的习惯的。“大恩不言谢”，只不过是客套话罢了！恩惠是无所谓大小的，我们最好铭记“滴水之恩，当涌泉相报”！

如果是出于感恩之心，一句“谢谢”、一张贺卡、一封信、一个电话、一次拜访、一份礼物……都会因为彼此的真诚而变成人间甘泉。

王建大学毕业后，父亲四处央求亲友，在家乡小城给他找了份很体面的工作，但他却毫不犹豫地放弃了，下决心要到外面闯一闯。那晚，他和父亲深谈，描绘自己的理想抱负。父亲说他的心比天高，母亲则在一旁默默地抹眼泪，一心想让他留下。但他却像吃了秤砣铁了心，非要“走出去”。

父亲问：“你决定去哪里呢？”

他思虑半天之后，摇摇头。

父亲坐在炕上抽着劣质烟，良久，才一字一顿地说：“儿大不由父母呀，你已经是成年人了，以后的路怎么走，你自己看着办吧！”

父亲终于同意了！那一刻，他为父亲无奈的妥协和“支持”而感动不已，在心里默默发誓，一定不让父母失望！

第二天一大早，他便收拾好行囊，踌躇再三，最后硬着头皮向父亲索要路费。从小学到大学毕业，十几年里，不知向父亲伸手要了多少次钱，他都觉得是天经地义的，但是这次，他心里发虚，感觉特别难受。他在心里对自己说：这是最后一次向父亲伸手要钱！

于是，他怯怯地去找父亲，不想屋里屋外到处都没找到。正在做早饭的母亲对他说：“你爸一早就到集镇上给你寻钱去了。出门在外，人地两生，没钱咋行！可咱家的情况你也知道，为了给你找工作，家底已经掏空了。”母亲皴裂的双手在冰凉的水盆里搓洗着红薯，眼圈红红的，有些浮肿。

父亲终于从外面回来了，身后还跟着一个人，问过之后才知道是一个粮贩子。父亲要卖家中的麦子。那几年丰产不丰收，粮食贱得要命，父亲一直舍不得卖。可是那天，父亲一下子卖了几千斤，装了整整一三轮车。

没等他开口，父亲就把2000元卖粮款交到了他的手里。出乎他意料的是，父亲板着脸，冷冷地对他说：“写张欠条，这钱是我借给你

的。你已经长大了，该自己负责自己了！”语气非常果断，不容置疑。他呆呆地看着自己的父亲，像是在看一个陌生人，难以置信。但父亲已经拿来了纸和笔，摊在桌上。当时，父亲的不近人情，几乎让他失望到了极点，就要离家远行，父亲一句祝福和叮咛的话也没有，只让他留了一张冰冷无比的欠条！

气恼、怨恨一并涌上心头，他抓起笔，以最快的速度写下那张他永世难忘的欠条，头也不回地走了，泪水流了满脸，但更憋着一股劲：一定要尽快赎回欠条，哪怕再难，让父亲看看自己不是孬种！

他辗转漂到了省城，一天、两天、三天……像一只无头苍蝇在那个城市里东闯西撞。人才市场、街头广告、报纸招聘，他不放过任何一次希望。

几个星期后，凭着自己的一支笔，他在一家广告公司谋得了一份文案工作。在工作之余，他也没忘给自己充电，时有文章在省内外的报刊上发表。半年后，他又跳槽到了一家报社。其间，他只是应景式地往家里打了两次电话，每次都以工作忙为借口匆匆挂断，对父亲仍然满怀怨恨。

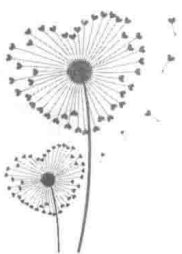
等到报社发了第一笔工资之后，他便匆匆回家。父亲对他的不期而归大感意外，一迭声问他在省城怎么样，坐什么车回来的，回来有急事吗……听得他心烦意乱。他只是冷冷地敷衍着，同时郑重地掏出2000元钱，向自己的父亲索要那张欠条。

父亲愣住了，然后缓缓走到里间，打开箱子，从一本旧书里取出那张崭新的欠条。没等他伸出手，父亲就当面把欠条撕了，又一把推开他的2000元钱，坐了下来。父亲抽着旱烟，有些伤感地说：“当时让你写欠条，也是怕你年少轻狂，半途而废，逼着你往前走呢。你走时那种眼神，让我到今天心里都不好受！要说欠的，2000元你以为就能还清吗？”

他脸红了，无言以对。一张欠条就让他气愤难平，自己哪能体谅父亲的一片苦心？

“城里花销大，钱你留着。孩子给父母最好的回报，就是自个儿能自立自强，过上好日子！”

父亲说着，用粗黑的大手抹了抹眼角，这让他陡然心酸。他蹲下



身去，把地上的小纸片捡了起来。他要把它重新粘好，随时带在身边，时刻铭记这张欠条里蕴含着的绵长情意……

正是父母的良苦用心，我们才最终成就了自己的事业。要知道，父母辛辛苦苦养育自己二十几年，要付出多少心血，这是自己一辈子也偿还不清的。在成长的道路上，永远也缺少不了父母默默无闻的支持，没有他们，就没有我们的今天。但是，父母没有指望孩子偿还自己的养育之恩，孩子将来能够成人，能够成就一番大事业，就是对他们最大的回报。

我们还记得，一个孩子负气离家出走后，在非常饿的时候，一位卖夜宵的老伯伯送给他一碗馄饨，孩子千恩万谢。老伯伯了解事情的原委后，语重心长地说：“我仅给了你一碗馄饨，你就感动得这样，你父母为你付出了多少？他们现在肯定到处找你，都急死了，你怎么回报？”孩子一下子明白了，迅速回家了。

作为子女，我们需要有一颗感恩的心，感恩父母对我们的养育，感谢他们抚养我们成人。我们要时刻铭记父母对我们的恩情。一个没有感恩之心的人，他的人格是不完美的。

本书共十二章，通过古今中外通俗易懂的感恩事例、道理和格言，让读者沉浸在感恩氛围中，帮助并促进我们每个人，尤其是青少年健康成长。

要人生从容让我们体会几个“四”的含义。四感：感恩，感谢，感化，感动；四静：静心，静气，静神，静悟；四要：需要，想要，能要，该要；四安：安心，安身，安家，安业；四福：知福，惜福，培福，种福；四它：面对它，接受它，处理它，放下它；四善：交善人，读善书，听善言，从善行；四寡：寡言养气，寡事养神，寡思养精，寡念养性。然而，感恩是人生最根本的所在。

让感恩永驻！

谢宇宙赐福！

作者

2014年1月

目 录

上 篇

第一章 感恩信仰篇

在执著信仰的路上，我们需要放慢脚步，放下心中的欲念和包袱，和灵魂对话，找到自己最在乎的东西，这样才能走进灵魂深处，寻到“信仰”。在黑夜中，在迷茫中，什么都看不见，什么都无从验证，此时为你引导方向，约束个人行为的就是信仰。

感恩信仰成为人生的指路明灯	/	005
感恩信仰让我们成为真正的人	/	009
崇高的信仰需要持久的坚守	/	012
个人信仰融于民族信仰是最大的幸福	/	015
感恩信仰并让自己成为崇高信仰者	/	017
附：感恩信仰的名人名言	/	020

第二章 感恩自然篇

鲜花感恩雨露，因为雨露让它茁壮成长；雄鹰感恩蓝天，因为蓝天让它自由飞翔；高山感恩大地，因为大地让它顶天立地；我们



感恩大自然，因为大自然母亲给了我们人类生命之源。那纯净甘甜的水，哺育了一代又一代的生命；那和煦温暖的阳光，普照了广阔无垠的大地；那高大葱翠的树木，带给我们纯净新鲜的空气；还有那江上的清风、山间的明月、富饶的物产，这一切的一切使人类生生不息。于是，我们在大自然的馈赠下，健康、茁壮地成长。我们的心，也就懂得了感恩大自然。

- 感恩自然从感受自然开始 / 025
感恩自然从反思到回报 / 028
追寻宇宙诞生便是追寻感恩的缘由 / 030
感恩自然与敬畏自然是统一的 / 033
附：感恩自然的名人名言 / 036

第三章 感恩祖国篇

感恩中国，让我们生长于这个人格高尚、光明照耀的时代；感恩中国，让我们有幸在 960 万平方公里土地上，与遍地平凡英雄同一脉搏；感恩中国，让我们刹那间冲破平庸与狭隘，一次又一次谛听、理解、接受、珍惜那无数尊贵的生命。中华儿女正大光明，与祖国同光辉。

总有一种力量让我们感动，总有一份情感让我们难忘。这力量叫祖国，这情感是感恩祖国。

- 感恩祖国让每一个中国人站起来了 / 043
感恩祖国就是感恩中华民族众志成城 / 045
感恩祖国以热爱祖国促进发展为荣 / 048
爱国志士激励我们永远感恩祖国 / 051

附：感恩祖国的名人名言	/	055
-------------	---	-----

第四章 感恩父母篇

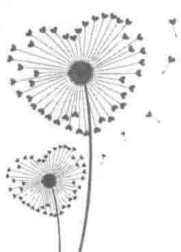
感恩父母、孝敬父母、关爱帮助父母，是中华民族的传统美德，是先辈传承下来的宝贵精神财富，是每个儿女应尽的义务，也是义不容辞的责任。父母恩情重如山，深似海，人生莫忘父母恩。我们孝敬自己的父母了吗？

感恩父母从点滴小事做起	/	063
感恩父母就要悟到父母是生命之佛	/	066
感恩父母千万不要留下遗憾	/	068
感恩父母就要学会欣赏万物	/	071
感恩父母只因亲情如影随形	/	073
我国古代感恩孝亲的著名故事	/	077
附：感恩父母的名人名言	/	088

第五章 感恩老师篇

自古以来，老师就在人类的社会生活中担当着极为重要的角色，传承着历史与文化，沟通着现实与理想。在他们深邃的思想里，蕴涵着广博的知识与做人的道理，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”是老师奉献精神的写照。

老师是一座桥梁，坚固而厚实，为学生连接起被割裂的山峦；老师是一株青藤，坚韧而修长，指引学生采撷梦想和希望。他们用渊博的知识、丰富的阅历、深切的关怀，构筑了一座播种文明的城堡，



信念之火在这里焚烧着愚昧和无知，希望之光在这里点燃了真理的火焰。

- 老师，您是我心灵的灯塔 / 093
- 古今中外感恩老师的感人故事 / 095
- 大爱铸丰碑，精神世代存 / 104
- 感恩师者以仁心立于天地间 / 109
- 感恩老师的颂歌 / 113
- 附：感恩老师的名人名言 / 116

第六章 感恩生命篇

生命，宇宙空间中最为特殊、最为神圣的精灵。当混沌初开，天地有序，生命初醒，自然界从此绽放出了一朵娇媚的奇葩。生命以它独特的方式千姿万态演绎着自己的妩媚和妖娆，一点绿染遍了崇山峻岭、莽莽苍苍铺卷出平原生翠；生物多样性的幻化让世界目不暇接，人类这一生命精灵中的佼佼者更是让世界五彩斑斓，灿烂生辉。我们探索生命的意义是为了让生命之花开放得更加娇艳，更加美丽。

- 生命存在具有非凡的意义 / 119
- 让生命之花灿烂绽放 / 121
- 感恩生命之自由畅想曲 / 128
- 大爱中的生命如此美丽 / 133
- 感恩生命随时随地的启示 / 137
- 感恩生命的长度与宽度 / 140
- 附：感恩生命的名人名言 / 142

下 篇

第七章 放飞梦想篇

自从有了人类社会，创造就和梦想紧紧地拥抱在一起。梦想像一座永远不会熄灭的灯塔，总是闪耀着迷人的光芒；又像天边如梦如幻的彩虹，把天空渲染得无比明媚；梦想催生着人类的探索精神，激发了人类的创造欲望，推动了人类社会进步的车轮。鲲鹏展翅九万里，负青天向下看，都是人间城廓……今天的人类社会已经破译了宇宙无数密码，让梦想变成了现实。飞天揽月入星海，大洋缚龙任驰骋，人类社会在梦想的驱动下一定会不断创造奇迹，一张张美丽的画卷将清晰展示出美好的未来！

梦想不是梦 / 149

梦想是一面旗帜 / 155

中国梦灿烂辉煌 / 159

追梦故事 / 165

附：放飞梦想的名人名言 / 167

第八章 感恩对手篇

自然界的万物充满着矛盾。沧海桑田的转换，物种生生灭灭、此消彼长，都离不开相生相克的循环。然而，正是这一规律，演绎出了一个丰富多彩、五彩斑斓的美丽世界。对手、敌人、朋友相互对立，相互促进，推动了社会的发展与进步。正确认识对立面是我们每个



人都必须面对的问题，只有掌握了辩证思维的科学方法，人生路上才能不断奋进，游刃有余。

- 对手从来存在 / 171
人生不能无对手 / 177
对手与朋友 / 182
尊重对手，携手进步 / 184
对手思杂篇 / 193
附：感恩对手的名人名言 / 197

第九章 感恩朋友篇

四季轮回，花开花落。生活于人世间，人并不孤独，因为除了父母，还有很多朋友，我们应该感恩父母的养育之情，但是我们同样也要对朋友怀着一颗感恩的心。因为是朋友，让我们感到了人世间的温暖，茫茫人海，能够彼此相遇、相聚、相逢，是幸运也是缘分。

- 感恩朋友只因友情可用生命交换 / 201
感恩朋友的陪伴如阳光般温暖 / 205
友情是人生最博大最持久的情感 / 207
感恩友谊情深恩重历久弥新 / 210
附：感恩朋友的名人名言 / 213

第十章 感恩艺术篇

在日常生活中养成习惯，把生活规范成艺术，把行为也规范成

艺术，使生活成为艺术，艺术成为生活，达到生活就是艺术，艺术就是生活的境界，一旦这种习惯和规范养成，就是艺术人生，在无极中规范，在规范中无极，应用自如，天人合一。

感谢诗歌，感谢艺术，感谢老师，感谢生活，让我们以一颗平常的诗心，每天诗意盎然地感受生活诗意与诗意生活。

感恩艺术对人生的陶冶和修炼	/	219
文学艺术是心空灿烂的阳光	/	221
电影艺术是我们心底迷失的幻觉	/	224
音乐艺术是情思与故乡的天籁	/	227
艺术与科学的双翼让生命自由翱翔	/	229
附：感恩艺术的名人名言	/	234

第十一章 感恩真理篇

人类，需要真理的阳光和前行的力量。

许多时候，我们已经接近了真理，但因为缺少自信而离开了真理。柏拉图坚持真理的勇气就源于对事实的坚定信念，谢皮罗坚持真理的勇气则源于对疑虑的思索实践。通往真理的道路不会一帆风顺，要想不被假象所迷惑，关键就看我们是否对真理坚持到底，而坚持真理是感恩真理的最高原则。

如果说世间有什么能让人动容，唯有真理的光芒；如果说世间有什么能让人成为真正的人，唯有真理的阳光。

感恩真理的最高原则是坚持真理	/	243
坚持真理需要大无畏的牺牲精神	/	245
感恩真理就要感谢真理不断战胜谬误	/	249



改变，从感恩开始

GAIBIAN CONG GANEN KAISHI

感恩真理便要敬仰坚持真理的勇士们 / 251

感恩真理的阳光照耀人类前行 / 253

附：感恩真理的名人名言 / 256