

感恩怀德

感恩
读本

华宪成◎主编
郭娜◎副主编

当代大学生「明德教育」系列丛书

DANGDAI DAXUESHENG MINGDEJIAOYU XILIE CONGSHU

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS



当代大学生明德教育系列丛书

感恩怀德——感恩读本

华宪成 主 编
郭 娜 副主编

 天津大学出版社
TIANJIN UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

“感恩”是人类社会所积极倡导的传统美德,是现代社会中每一个人都应具有的道德品质。本书从引导大学生正确理解和把握“感恩”概念入手,介绍了中、西方感恩思想的形成与演变,让大学生从历史的回顾中懂得学会感恩是人生的必修课。本书还联系大学生的成长经历,通过对感恩祖国、感恩父母、感恩师长、感恩朋友等深入浅出的分析,让大学生在学习、生活中懂得感恩、学会感恩、善于感恩,在社会生活中怀揣一颗善良的心、感恩的心,努力做关爱社会的善事,成为品行高尚的人。

图书在版编目(CIP)数据

感恩怀德:感恩读本/华完成主编. —天津:天津大学出版社,2014. 7

(当代大学生明德教育系列丛书)

ISBN 978-7-5618-5126-5

I. ①感… II. ①华… III. ①大学生—品德教育—高等学校—教材 IV. ①G641. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 160269 号

出版发行 天津大学出版社
出 版 人 杨欢
地 址 天津市卫津路 92 号天津大学内(邮编:300072)
电 话 发行部:022-27403647
网 址 publish. tju. edu. cn
印 刷 天津泰宇印务有限公司
经 销 全国各地新华书店
开 本 169mm × 239mm
印 张 15. 25
字 数 299 千
版 次 2014 年 8 月第 1 版
印 次 2014 年 8 月第 1 次
定 价 34. 00 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请向我社发行部门联系调换

版权所有 侵权必究

当代大学生明德教育系列丛书

编审委员会

主 编：邹广严

副 主 编：王亚利 华宪成

编 委：陈廷湘 王国敏 冯正广

执行编辑：温晶晶 肖捷飞 吕 羚

郭 娜 刘宏艳

《感恩怀德——感恩读本》

编写委员会

(按章节顺序)

华宪成 郭 娜 聂 瑜 肖捷飞

姜 飞 周 莉 李林霞

总序

一所大学道德教育的使命与责任

改革开放以来,中国从计划经济向市场经济转型,经济建设和社会发展取得了巨大的成就。进入 21 世纪,经济全球化、信息化、价值多元化给正处于转型中的中国社会带来新的冲击。财富利益的分化与侵蚀、行为观念的多元与错位、经济社会的发展与阵痛,使我们的道德体系面临着前所未有的复杂社会生态。在持续三十多年的经济高速增长的背后,一些领域道德失范、诚信缺失的现象,部分社会成员人生观、价值观扭曲的现象日益暴露出来。食品、药品、交通、建筑等重大安全问题撼动了社会的道德底线,人们疾呼“道德重建”、“诚信工程”、“人性良知”;与此同时,张丽莉、郭明义、吴菊萍、吴斌、沈星等一批道德模范,又用其良知和善举,不断感动和震撼着每一个人的心灵。

作为教育界人士,在观察社会道德的同时,我们应当反思当前的道德教育。当今社会道德滑坡的状况反映了我们的家庭教育、中小学教育乃至大学教育中存在的现实问题。作为高校校长,我们更需要思考大学教育在面对这种现状时应当采取怎样的举措?

大学教育的根本目的在于培养人才。如何培养人才?早在 2004 年中央印发的 16 号文件《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》中就明确指出:“学校教育要坚持育人为本、德育为先,把人才培养作为根本任务,把思想政治教育摆在首要位置。”胡锦涛同志在 2007 年全国优秀教师代表座谈会上也强调:“要坚持育人为本、德育为先,把立德树人作为教育的根本任务。”

道德是一种意识形态,是人们共同生活及其行为的准则和规范。它往往代表着社会的正面价值取向,是判断行为正当与否的标准之一。它是一门做人的学问,也是一门待人接物的学问。所谓德育,就是对学生进行品格和道德的教育,即人之所以为人的教育。所以,学校的道德教育是一种立人、树人、成人的教育。

那么,德育的目的是什么?就是培养学生形成良好的道德意识、道德品质和道德行为,树立正确的责任、义务、荣誉、正义和幸福感等



感恩怀德——感恩读本◎

观念,使其做一个道德纯洁、人格高尚、对社会和人民有贡献的人。胡锦涛同志在纪念共青团成立90周年大会上要求:“广大青年一定要把正确的道德认知、自觉的道德养成、积极的道德实践紧密结合起来,提高品德修养,弘扬传统美德,倡导新风正气,用高尚的道德行为推动全社会文明程度的提高。”道德是有层次之分的,分为一般层次和高级层次。因此,道德教育也应当有层次之分,首先是使学生做一个好人,继而做一个贤人(贤德之人),最高层次则是做一个“圣人”。

什么人叫做好人?做到孟子所说的,有“恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心”的人是好人;“做人有底线,做事有常识”的人是好人。两岁女童“小悦悦”两次被车碾压,在18名路人视而不见的情况下挺身而出救人助人的拾荒阿婆陈贤妹是好人;20年献血6万毫升,十多年为希望工程和灾区群众等捐款12万元,先后资助180多名特困生的普通采场公路管理员郭明义是好人;三十年如一日,义务赡养6位无任何血缘关系的孤寡老人,在自家创办的企业安置20名农民职工的普通农民林秀贞是好人;20多年捐款40多万元,坚持用80%收入做慈善的96岁老将军张玉华是好人;用一套房换灾区孩子一幢教学楼的“上海奶奶”沈翠英是好人。而时时处处做好事、全心全意为人民服务的雷锋更是全社会学习的好人楷模。所以,做好人的教育就是挖掘人性中最美好部分的教育。其最终目的,就是要通过教育,在全社会形成一种学好人、敬好人、做好人的良性循环。

什么人叫做贤人?按孔子的标准,耐得住清贫、以快乐的心态坚持做学问的学者颜回是贤人,所以他说:“贤哉回也,一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回不改其乐。”按孟子的标准,“贫贱不能移,富贵不能淫,威武不能屈”的人是贤人。按中国传统的标准,做到舍生取义、杀身成仁的人是贤人,精忠报国的大将军岳飞、赤胆忠心的抗元将领文天祥都是这样的人。按中国当代的标准,不远万里来到中国帮助中国抗战的加拿大大夫白求恩和印度医生柯棣华是贤人;身患肝癌、坚持同全县干部和群众一起,与严重的自然灾害顽强斗争的“人民的好公仆”焦裕禄是贤人。还有汶川地震中用自己的身躯保护学生而牺牲的谭千秋等英雄教师们,用一颗大爱无畏的心锻造出不朽的师魂;黑龙江省佳木斯市女教师张丽莉关键时刻舍生忘死,勇敢地以自己的血肉之躯救出两个学生,此谓大贤人也。按毛泽东同志的说法,这些人都是“一个高尚的人、一个纯粹的人、一个有道德的人、一个脱离了低级趣味的人、一个有益于人民的人”。他们都是能够为国家、为民族、为社会、为人民奉献毕生精力和智慧的人,毫不利己、专门利人的人,这就是贤人。

为实现上述德育的目标,四川大学锦城学院构建了以社会主义核心价值观体系为指导,以“三讲三心”明德教育为重点的大德育教育体系。这个大德育教育体系就是“一个统领、三个倡导、六个方面、八个结合”。

一个统领,就是以社会主义核心价值观系统领全局。它是兴国之魂,是社会主义

先进文化的精髓,决定着中国特色社会主义的发展方向。

三个倡导,就是党的十八大报告中对社会主义核心价值体系的新阐述,即:倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善。这24个字是对原有社会主义核心价值体系的进一步精简和凝练,是从国家、社会和公民三个层面对社会主义核心价值体系进行的精辟阐述。

六个方面,即“三讲三心”,讲诚信、讲礼仪、讲感恩;对国家、人民尽忠心,对父母、长辈尽孝心,对同学、同事尽爱心。这“六个方面”结合了当代社会主义的道德要求,继承了中华民族的优良道德传统,强调培养学生的社会责任感、历史使命感和个人道德感。

八个结合,分别为:一是道德教育的民族性与世界性相结合,二是道德教育的历史性与现实性相结合,三是道德教育与政治教育相结合,四是道德教育与思想教育相结合,五是道德教育与心理教育相结合,六是道德教育与法律教育相结合,七是道德教育与公民教育相结合,八是道德教育与知识教育相结合。

第一,道德教育的民族性和世界性相结合。

不可否认,道德是具有民族性的。不同民族、国家或阶级的人群有不同的道德观念和道德标准。中华民族传统伦理讲究“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”,西方现代伦理道德观念认同“自由、平等、人权、博爱”。但是,在不同民族、不同道德观念中总是存在一个共同的、赖以互相沟通的因素,那就是要使人成为一个人、一个好人的基本要求。德国人拉贝在南京沦陷时期先后保护了20多万难民;印度诗人泰戈尔为和平正义而赋诗声援中国抗战;新疆维吾尔族大叔阿里木江·哈力克靠卖羊肉串谋生,以微薄的收入资助数百名贫困学生。尽管这些人国籍不同、民族不同,但他们是大家都认同的好人。所以,我们既要发扬以中华文明为基础的民族传统美德,发扬现代革命传统美德,又要以开放、开明的心态向世界其他文明学习,学习其他文明当中有益、有用的部分,采用审慎的态度,做到“洋为中用”。道德本身不但具有民族性,也具有世界性。我们通常说的各国、各民族之间要“求同存异”,这个“同”就是大家都认可的共同的道德理念和价值标准,其具有普遍性、包容性、基础性和开放性的特点。如果道德只有民族性没有世界性,在经济全球化背景下,人们如何交往?各国之间若没有共同的价值观念,如何谈判沟通?因此,我们要把世界文明的共同成果和价值共识作为德育的重要资源之一,促使学生在中华民族传统美德和世界先进文明的熏陶中成长、成人、成才。

第二,道德教育的历史性和现实性相结合。

任何一个民族的道德都有其产生的历史过程。在这个历史过程中,道德观念不断融化到人们的血液中,形成心理文化积淀。道德的传承是道德发展的基础。正如马克思所说的,历史“是在直接碰到的、既定的、从过去承继下来的条件下创造”。毛



感恩怀德——感恩读本◎

泽东同志在《中国共产党在民族战争中的地位》中也指出：“我们是马克思主义的历史主义者，我们不应当割断历史。从孔夫子到孙中山，我们应当给以总结，承继这一份珍贵的遗产。”这就是说，传统美德是现代道德教育的重要资源之一。当然，道德是发展的，不是一成不变的。但是总有一些古今相通的要素，它们具有跨越时空的价值。我们权且称其为永世价值。例如：古代讲公忠体国，现在讲爱国主义；古代讲舍生取义、杀身成仁，现在讲舍生忘死、见义勇为；古代讲仁者爱人，现在讲团结友爱；古代讲“不独亲其亲，不独子其子”，现在讲尊老爱幼；古代讲“和而不同”，现在讲“求同存异”、构建和谐社会，等等。这些无疑是可以继承的。只有积极传承历史发展过程中的优良道德传统，才能站在一定高度，为道德的持续发展作出新的贡献。所以，在构筑大学生的道德观和价值观时，历史与现实是不可或缺的两个维度。德育既要发扬我国优秀文化传统，又要关注社会现实，彰显时代特色。正如胡锦涛同志所说，要“弘扬传统美德，倡导新风正气”。

第三，道德教育与政治教育相结合。

道德教育不同于政治教育，它有一套相对独立和完整的教育体系。在政治教育中，突出用马克思主义的立场、观点和方法来分析现实问题，阶级、政党、政权、政治制度和政治理念居于中心地位。在道德教育中，培养具有完整人格的人是其主要任务，更注重人的存在和精神追求，道德信念、道德品质和道德规范居于中心地位。新中国成立后，特别是“文化大革命”时期，道德教育出现泛政治化的倾向。1995年，钱伟长在《切实解决教育发展中的几个紧迫问题》中就指出：“在德育工作中，往往以政治教育代替道德教育……以至流于形式。”但是，如果只有道德观念，没有正确的政治信念和追求，不关心国家的前途和命运，显然不妥。1989年，江泽民同志在庆祝国庆四十周年讲话中就明确指出：“要把德育放在首位，确立正确的政治方向。”因此，我们的大德育是在强调道德教育的同时，结合政治教育，帮助学生树立正确的政治方向。这其中，爱国主义无疑是当前经济全球化时代必须要强调的主旋律之一。一直以来，爱国主义就是中华民族的光荣传统和崇高美德，也是中国各民族大团结的政治基础和道德基础。存有爱国之心，才有报国之行；对祖国的成就和文化感到自豪，具有强烈的民族自尊心和民族自信心，才会竭尽全力，为中国屹立于世界民族之林作出应有的贡献。

第四，道德教育与思想教育相结合。

不同的思想观念和宗教信仰，不决定道德水平的高低。道德是一个对任何国家、民族、人群更普通的东西，而理论、思想、信仰是因人或人群而异的。我们不能要求所有人都信仰马克思主义，也不能要求都信仰某种宗教，但应要求人们遵循人类文明的道德底线。获得诺贝尔和平奖的特蕾莎修女信奉天主教，但是作为慈善工作者，她的一生主要替印度加尔各答的穷人服务；南丁格尔奖章将荣誉赋予来自全世界各个国

家秉持人道原则、胸怀慈善美德的慈善人士,不论其信仰和身份,这充分说明不同思想和信仰的人群中都有好人。但是,道德教育与思想教育是紧密相连的。二者结合,有助于良好道德观念的树立和形成。因为道德是基础,思想信仰是更高层次的追求,是对终极价值的判断,具有巨大的能动作用。道德教育与思想教育相结合,使学生了解和领会马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观,学习和掌握历史唯物主义和辩证唯物主义的思想方法,才能够更好地帮助大学生树立正确的世界观、人生观和价值观,从而提升其道德观念和道德水平。

第五,道德教育与心理教育相结合。

道德教育关注个体人格的完善和行为的规范,侧重对人的世界观、人生观和价值观进行教育;心理教育关注个人合理的心理需求和对良好的心理素质的培养,侧重对动机、情绪、兴趣、意志等心理品质的教育。近年来,面对多元文化冲击和社会转型时期的复杂环境,学生的心理健康教育日益成为其全面发展不可或缺的要素之一。马加爵杀人、留学生刺母、刘海洋硫酸伤熊等事件,都反映了个别大学生严重的心理问题与道德问题。当前,学业问题、情绪问题、情感问题、人际关系问题、环境适应问题和特殊群体问题是大学生中普遍存在的心理健康问题。道德的形成有赖于心理结构中认知、情感、意志、行为的全面发展,而成熟、稳定的心理状况是科学世界观、人生观、价值观确立的保证,是良好道德素质形成的基础。因此,道德教育与心理教育有机结合,才能培养出学生高尚的道德情操,促进学生健康心理品质的形成。

第六,道德教育与法律教育相结合。

道德是自身观念对个体行为的内心约束,是一种自发自律;法律是从外部对人的行为进行约束,是一种外发他律。道德来源于人类社会过程中的人文自觉,总体而言是先于并高于法律的,因此是一种更高层次的追求。所以,道德是法律的外延,法律是道德的底线。但是,道德和法律作为维持社会秩序的两种手段,二者缺一不可。道德通过扶正和扬善伸张正义,法律通过压邪和惩恶匡扶正义。2001年中共中央印发的《公民道德建设实施纲要》就强调:“把法制建设与道德建设、依法治国与以德治国紧密结合起来。”因此,在大学生教育中,道德教育要与法律教育相结合。一方面,引导学生加强自身道德修养以健全人格;另一方面,教育学生了解法律制度以规范行为。最终,就是要形成自律和他律的统一。

第七,道德教育与公民教育相结合。

道德教育主要是对人的道德意识、观念和行为进行教育。公民教育一词来源于西方民主社会,特别是美国,“做合格的公民”一直是美国价值教育的一个目标。1919年全国教育联合会提出编订公民教材案。中国过去的德育更多的是培养“臣民”,自五四运动后才兴起公民教育。公民教育相较于道德教育,更注重形成现代公民的公民意识和公民行使权利与义务的能力,更加强化国家认同和身份认同。公民



感恩怀德——感恩读本◎

教育的基本使命,是使学生对中国特色社会主义政治制度、政党、政府的运作机制以及民主与法制加深了解,学习参与社会公共事务的知识和技能,明白公民的权利和义务,培养学生积极参与社会事务、为国家和社会服务的责任意识。把道德教育与公民教育相结合,就是在健全人格和价值判断的基础上,教会学生参与国家事务、肩负社会责任、承担相应义务。我们不仅要培养行得正、走得直、坐得端,重品行、明是非、讲礼仪的有德之人,也要培养“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐”的合格公民。

第八,道德教育与知识教育相结合。

有知识不代表有道德,考分高不等于品德好。美国纽约大学心理学教授海姆·吉诺特是纳粹集中营里的幸存者,在他写给老师的一封信中说道:“我亲眼目睹了一般人看不到的事情:毒气室由有学识的工程师建造;孩子们被受过教育的医生毒死;婴儿被训练有素的护士谋杀;妇女和孩童被受过高中或大学教育的毕业生射杀。”所以,我们的教育不应当培养“学识渊博的野兽、身怀绝技的疯子、受过教育的纳粹”。相反,拾荒阿婆陈贤妹救起“小悦悦”,获得“第三届全国道德模范”荣誉的普通村民刘兴元、刘贺龙父子和舍己救人、营救落水儿童的胡文传,这些平民英雄没有渊博的知识,但是他们有高尚的道德。所以,知识不等于道德。当然,广大人民勤劳向善的风貌是优良的历史传统和清正的社会风气“风化”的结果。对大多数人来说,受教育程度高,道德水平也相应高一些。新中国成立初期,钱学森、华罗庚、梁思礼、朱光亚、邓稼先、钱三强等著名科学家们,放弃在国外优厚的工作待遇和生活条件,冲破重重困难回到祖国报效国家,展现了爱国知识分子的高尚情操和道德水平。因此,一切知识,只有用在把学生教育得更有人性时,才更为重要;只有道德教育和知识教育统一协调发展,才更有利于培养德才兼备的人才。

在大学阶段,无论什么教育都是以知识教育为基础的,德育也不例外。我们说,德育要回归生活,绝不是否认道德知识教育的重要性和必要性。我们一定要明白,学习道德知识对于稳定品德的形成、树立正确的思想观念、养成良好的道德品质是必不可少的。作为培养人才、传授知识的大学,培养“有理想、有道德、有文化、有纪律”的四有新人,应当是高校一项重要的研究课题。鉴于此,我们编著了这套《当代大学生明德教育系列丛书》。它是在总结四川大学锦城学院大德育教育体系和实践的基础上,进一步归纳、整理,形成的一套挖掘传统文化之精髓、把握当今时代之脉搏、联系学生现实之问题、注重理论联系实际的大学生德育教材用书。其有效地解决了上述“一个统领、三个倡导、六个方面、八个结合”的问题。本套丛书包括《忠义千秋——忠义读本》、《孝悌力行——孝悌读本》、《大爱仁心——仁爱读本》、《以礼立人——礼和读本》、《知诚讲信——诚信读本》、《感恩怀德——感恩读本》共六册,将为培养好人、贤人发挥重要的作用。同时,该丛书有幸由天津大学出版社出版,也是我对母校“天大”多年来的培育教导的感恩。

我衷心希望大学生们学习好、应用好这套丛书,修身明德,止于至善,使自己在个人品德、职业道德、社会公德方面都有提升,做一个有理想、有思想、勇担当、负责任、德才兼备的优秀公民!

四川大学锦城学院
党委书记、院长



二〇一二年十二月一日



前言

Preface

感恩对于我们每一个人来说,不仅仅是人的一种本能,更应是一个人良好的个人品质、修养和道德行为。我们每一个人从来到这个世界那一天开始,就在享受着父爱、母爱,享受着长辈们的呵护和关爱,享受着小伙伴们的友善和帮助,享受着老师的谆谆教诲和耐心指点,享受着领导的精心培养和委以重任,享受着朋友、同事们的热情支持和鼎力相助。这一切无时不在,这一切无处不在,正因为有了这一切,才有了我们今天每一个人的生活,才有了我们对当今生活的热爱,才有了我们对未来生活的憧憬,才有了我们今天的事业,才有了我们明天更辉煌的成就。因此,知恩图报,感恩为自己成长进步付出辛劳的人,自觉地为社会进步和人们的幸福快乐奉献出自己的力量,是每一个有良知、有良心、有社会责任感的人都应有的一种行为。

但在今天的社会生活中,由于改革开放的不断扩大和深化,受外来思想的冲击,人们价值取向出现了多元化。同时受不良社会风气影响,人们社会思想道德认识出现了混乱,有的人感恩思想越来越淡漠,甚至丢失了作为人必须有的感恩之心。在他们当中,有的不感激父母的养育之恩,却总抱怨自己的父母无权无钱无地位,恨自己不是“官二代”或“富二代”,恨父母不能给自己带来所想要的生活;在他们当中,有的人不懂得人与人之间需要一颗感恩之心,在他们的心里只有自己,不尊重他人,不关爱他人,不帮助他人,即使是对那些曾热情相助,特别是自己在人生路上遇到困难、挫折之时,曾给以鼎力支持的朋友、领导和老师,也无感激之情和感恩之心,与任何人交往都是那样冷漠、那样无情。由于缺乏感恩之心,五彩缤纷的世界,在他们的眼里只剩下了黑色,人世间友善、互助、和谐的美好生活,在他们的眼里却只剩下了钩心斗角、尔虞我诈、相互残杀;这些不懂得感恩的人,在现实生活中,总是处处斤斤计较,总

觉得生活亏待了他,他们只想索取,只会索取,不知回报,也不愿回报,在他们的心中只有因为索取未能得到满足而产生的烦恼、沮丧、痛苦、悲哀,自然也就无法体验到人世间的美好与快乐。

擦拭被个人物欲和贪婪所蒙蔽的心灵,重拾感恩之心,是当前加强我国思想道德建设,构建和谐社会的一项重要工作,也是搞好高校大学生思想道德教育,培养有社会责任感的高素质人才的迫切要求。四川大学锦城学院针对当代大学生的思想道德现状,特别是针对一些大学生感恩思想缺失,不会识恩、不懂知恩、不愿记恩、不善谢恩的状况,开展了“三讲三心”明德教育,专门开设了感恩教育的明德课程。通过教学,引导大学生不仅要识恩、知恩、记恩、谢恩,知恩图报,更要勇于承担责任,施恩不图报。本书就是为了适应这一需要而编写的系列丛书中的一本。

本书内容继承了中华民族的传统美德,引导大学生从中华民族上下五千年的文明史中,深刻感受到感恩是中华民族传统美德的基本元素,让大学生懂得“乌鸦反哺,羔羊跪乳”、“衔环结草,以谢恩泽”、“滴水之恩,涌泉相报”……从古至今代代相传,深深滋润着中国人的心灵,是中国人品德养成的重要基础。本书还从拓展大学生的视野,增进大学生对西方文化的了解出发,介绍了西方文化中的感恩思想的产生和演化。书中还特别针对大学生思想认识转变和感恩行为模式形成的需要,从知和行相统一出发,对感恩父母、感恩师长、感恩朋友、感恩母校、感恩祖国等一些重要问题做了专题探讨。通过对这些问题的探讨,让大学生不仅要逐步懂得学会感恩、学会做人,才能塑造完美人生,才能造福人类社会,怀着感恩的心去生活才能让自己幸福,更让他人感到快乐,而且要让大学生更懂得如何去感恩,在学习生活中努力实践,养成自觉的感恩行为,多做一些关爱社会的善事,把自己塑造成品行高尚的人。

编者

2014年3月19日



目 录

Contents

第一章 感恩:人生的必修课//1

- 第一节 感恩的内涵//1
 - 一、感恩是一种生活态度//3
 - 二、感恩是一种处世哲学//7
 - 三、感恩是一种优良美德//12
 - 第二节 中、西方感恩思想的形成与演变//17
 - 一、中国感恩思想的形成与演变//18
 - 二、西方感恩思想的形成与演变//30
 - 第三节 感恩是人生的必修课//38
 - 一、人生需要感恩//38
 - 二、人人学会感恩//45
- 思考与练习//51

第二章 感恩父母,感恩师长//56

- 第一节 感恩父母//56
 - 一、感恩父母赐予我生命//57
 - 二、感恩父母养育我成长//62
 - 三、永怀一颗感恩心//66
- 第二节 感恩师长//7
 - 一、感恩师长 授知识//72
 - 二、感恩师长 促我前进//85



感恩怀德——感恩读本◎

三、感恩师长引领航向//96

思考与练习//102

第三章 感恩朋友,尊重对手//108

第一节 感恩朋友//108

一、感恩朋友的理解和信任//109

二、感恩朋友的帮助和支持//118

第二节 感恩对手//128

一、感恩对手认清自我//128

二、感恩对手提升自我//136

思考与练习//146

第四章 感恩祖国,感谢母校//150

第一节 心系祖国 胸怀报国志//150

一、我的祖国//151

二、认清使命//170

三、志存高远//181

第二节 母校 成长的摇篮//192

一、母校的精神//192

二、大学是实现成长到成才的重要转折//202

第三节 为国争光 为母校添彩//207

一、感恩祖国 乐于奉献//207

二、热爱母校 珍惜校园生活//214

三、学有所成 回报母校//218

思考与练习//221

参考文献//225

后记//227

第一章

感恩：人生的必修课

导 论

一般人认为“感恩”是现代社会所提倡的思想情操和行为素养，其实中国古代就有“滴水之恩当涌泉相报”、“投之以桃，报之以李”、“鸦有反哺之义，羊有跪乳之恩”的感恩观念。西方社会也一直推崇感恩的美德，如希腊谚语中就有“忘恩的人落在困难中，是不能得救的”一说，英国谚语也有“感恩是美德中最渺小的，忘恩负义是品行中最不好的”一说。在 21 世纪的今天，感恩对于个人的健康成长和顺利成才、对于和谐社会的构建都具有至关重要的作用。感恩是人生的必修课，更是人生不可缺少的美德。感恩的含义是什么？感恩的起源在哪里？感恩有什么意义？本章将带你从这三个方面来探讨感恩、认识感恩和了解感恩。

第一节 感恩的内涵

歌曲《感恩的心》来自这样一个真实的故事，这个故事让我们对感恩的内涵有了直观的理解。

有一个天生失语的小女孩，爸爸在她很小的时候就去世了。她和妈妈相依为命。妈妈每天很早出去工作，很晚才回来。每到日落时分，小女孩就开始站在家门口，充满期待地望着门前的那条路，等妈妈回家。妈妈回来的时候是她一天中最快乐的时刻，因为妈妈每天都要给她带一块年糕回家。在她们贫穷的家里，一块小小的年糕都是无上的美味啊。

有一天，下着很大的雨，已经过了晚饭时间了，妈妈却还没有回来。小女孩站在家门口望啊望啊，总也等不到妈妈的身影。天，越来越黑，雨，越下越大，小女孩决定



感恩怀德——感恩读本◎

顺着妈妈每天回来的路自己去找妈妈。她走啊走啊，走了很远，终于在路边看见了倒在地上的妈妈。她使劲摇着妈妈的身体，妈妈却没有回答她。她以为妈妈太累，睡着了。就把妈妈的头枕在自己的腿上，想让妈妈睡得舒服一点。但是这时她发现，妈妈的眼睛没有闭上！小女孩突然明白：妈妈可能已经死了！她感到恐惧，拉过妈妈的手使劲摇晃，却发现妈妈的手里还紧紧地抓着一块年糕……她拼命地哭着，却发不出一点声音……

雨一直在下，小女孩也不知哭了多久。她知道妈妈再也不会醒来，现在就只剩下她自己。妈妈的眼睛为什么不闭上呢？她是因为不放心她吗？她突然明白了自己该怎样做。于是她擦干眼泪，决定用自己的语言来告诉妈妈她一定会好好地活着，让妈妈放心地走……

小女孩就在雨中一遍一遍用手语做着这首《感恩的心》，泪水和雨水混在一起，从她小小的却写满坚强的脸上滑落……“感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己……感恩的心，感谢命运，花开花落，我一样会珍惜……”她就这样站在雨中不停歇地做着，一直到妈妈的眼睛终于闭上……

据《说文解字》：“感，动人心也。从心咸声。恩，惠也。从心因声。”^①据《现代汉语词典》，感恩是“对别人所给的恩惠表示感激”；据《牛津词典》，感恩是“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人”。在这里，“恩”不仅仅限于实惠性的帮助和好处，“恩”可以是父母的悉心照顾、师长的苦心栽培、朋友的默默相伴，“恩”也可以是大自然的山清水秀、祖国的地大物博，“恩”甚至可以是对手的竞争压力、社会的生存法则。现在普遍认同的“感恩”指对他人、社会和自然给予自己的恩惠和方便在心里产生认可并希望回馈的一种认识、情怀和行为。感恩包括两层含义：第一层是因为受恩，所以感激；第二层是因为感激，所以施恩。第一层含义是感恩情怀，是浅层次的感恩；第二层含义是感恩行为，是深层次的感恩。第一层次的感恩是第二层次的感恩的基础和前提，第二层次的感恩是第一层次的感恩的进步和延伸。

感恩是一种生活态度，经常怀着感恩之心的人必定心胸开阔、心地坦荡，也会自觉自愿地助人为乐，这样的人是快乐的人。感恩是一种处世哲学，从挫折中看到光明的一面、从施恩中得到助人的快乐，感恩带来的收获将比你想象的更多。感恩是一种美德，感恩是对自己的尊重，也是对他人、对社会、对自然的尊重，感恩使得大家相互尊重、和谐共处，感恩是一种不可或缺的人生美德。

^① 许慎：《说文解字》（现代版），宋·徐铉，校，王宏源，勘，北京，社会科学文献出版社，2005。