

感知人生真谛，引领心灵前行

感恩的心

*The heart
of Thanksgiving*



邱光洪◎编著

感恩主题培训读本

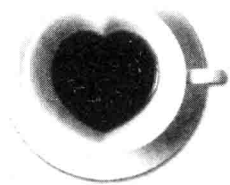
感恩是一种力量让你更坚强，感恩是一种心态让你更快乐，感恩是一种能力带给你幸福。用感恩化解不满与抱怨的心态，用感恩改变被动与拖沓的心理……担当责任，敬业乐事。

也许你正陷入迷茫，也许你正意志不强……但如果你愤恨着、悲伤着，那是因为你还不懂得感恩。怀有感恩之心，你会了解快乐的真谛，内心也会充满阳光。

感知人生真谛，引领心灵前行

感恩的心

*The heart
of Thanksgiving*



邱光洪◎编著

感恩主题培训读本

中国纺织出版社

内 容 提 要

滴水之恩,当涌泉相报。感恩是一种人生态度,是工作的哲学,是快乐的源泉。学会感恩,知足惜福,生活就会给予你更多的恩惠。

本书带你步入一个感恩的世界,在一个个真实的故事中,体味心灵的慰藉。在饱含温情的文字里,教会我们如何去珍惜,怎样去感恩,让爱与温暖在每个人的心间得以延续。让你心怀感恩地去工作,以一颗负责任的心善待工作,热爱生活。

图书在版编目(CIP)数据

感恩的心/邱光洪编著. —北京:中国纺织出版社,2012. 1

ISBN 978-7-5064-7941-7

I. ①感… II. ①邱… 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 202216 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:闫 星 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:12

字数:200 千字 定价:21.80 元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



有一首歌曲曾经激起无数人的感恩之心，有一首歌曲曾经让许多人潸然泪下，这首歌曲不会随着时间的变化而退出流行歌曲的舞台，这首歌曲没有华丽的辞藻却有最真的感情，这首歌是涤荡心灵的圣曲，这首歌是唤醒人类感知的心经，它就是《感恩的心》。

想必每个人对这首歌都不会陌生，曾几何时，我们为这动人的旋律悸动，每当歌声响起，便立刻有一股报答亲恩的冲动，然而冲动就是冲动，它只是一时的情感，现实生活中，有多少人能够真正做到付之于行动，时时刻刻怀有一颗感恩的心，随时随地都不忘报恩和施恩呢？

一个人只要心怀感恩，就不会失去生活的方向，就不会失去勇气。或许你认为自己是倒霉透顶、不受上天眷顾的人，或许你觉得自己没有必要对他人感恩，或许你认为只有拥有幸福的人才应该感恩，然而事实却并非如此，倒霉和幸福是什么？关于它们的定义只存在于人的心里，很多事情不能单纯用倒霉或者幸运来衡量，生活的幸福与否也不能单纯地依靠物质的富足与否来评定。一切全在内心，有的人吃着苦受着累心灵是快乐的，有的人住豪华的房子，吃昂贵的食物，却整天愁眉不展，所以说心灵的快乐才是最重要的，无论身处怎样的环境，无论面对多么大的困难，只要怀有一颗感恩之心，坚定不移地为着目标去努力，幸福和快乐就会永远伴随着你。

“天地虽宽，这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦。我还有多少爱，我还有多少泪，要苍天知道我不认输”，坎坷对于人类来说是一种苦难，而付出辛苦战胜困难之后的喜悦，你能说它不是一种幸福吗？如果苦难是得到幸福的前提，你还会觉得它苦吗？所以说，即使身处坎坷和困苦之中，也不要忘记

感恩,苦难是最好的磨练,感谢它让你变得强大,感谢它让你更深地体会到平淡的珍贵吧。

“感恩的心,感谢有你,伴我一生,让我有勇气做我自己”,人活于世,需要感谢的人有很多,父母的生养之恩最不能忘怀,而那些在我们的生活中与我们同甘共苦、给予我们帮助的人也同样需要我们用一颗感恩的心去对待。即使那些陌路人,也经常在不经意间给予我们便利和温暖,甚至于我们的对手、我们的敌人、对我们落井下石之人,都有值得我们感恩的方面。

的确,这个世界上有太多的人值得我们感谢,有太多的东西值得我们欣赏,那么为什么不能心怀一颗感恩的心,面对每一天的生活,面对每一个碰到的人,面对每一件不平的事呢?

生活中多一份感恩就会多一份美好,少一丝计较和抱怨就少了很多不快,在这个纷繁复杂的世界中,让每天疲于奔命、紧张不安的自己,静下心来,抬头仰望天空,看看云朵飘动,听听鸟儿鸣唱,感恩大自然的无尽美好;每天准时回家,听听父母的唠叨,给爱人一个亲吻,给孩子一个拥抱,试着用一颗感恩的心去体会身边的人,你会发现不一样的人生。

是的,活着,便要感恩,用感恩的心,感谢命运,花开花落让我们一样去珍惜……

编著者

2011年7月

目录

第1章 学会感恩,成功人生从这里起步 1

每个人都应该心怀一颗感恩的心/3

让感恩成为一种处世方式/4

常感恩不忘恩/6

利用感恩节让生命充满感激/8

感谢上帝,每一天都是新的/9

用感恩的心看多彩的世界/11

第2章 用感恩的心做事,善待他人一生无憾事 15

感恩是立身处世的根本/17

感恩压力让我们奋勇前进/19

感恩是一种动力,它让你有强烈的目标感/21

感恩是一种处世之道,它让你看到世间的美好/23

用感恩唤醒内心的使命感/25

懂得感恩,敢于放弃/27

分担痛苦便是共享快乐/29

一颗感恩的心让事情变得顺利/31



第3章 用感恩的心做人,端正自己收获别样人生	35
感恩生命:因为活着,所以富有/37	
感恩是做人的坚实力量/39	
感恩,让你坦然面对得与失/42	
幸福,在习惯感恩之后/44	
感恩让快乐如影随形/46	
感恩是最诚恳的为人态度/48	
心怀感恩,传递爱心/50	
 第4章 用感恩之心生活,多一缕阳光和希望	 53
懂得感恩,乐观面对生活/55	
生活因感恩而美好/57	
心怀感恩,不为别人而活/59	
创造属于自己的价值/61	
感恩生活,收起贪婪之心/63	
感恩,让你在苦难中看到恩赐/65	
懂得感恩,要善待自己/67	
感恩阳光,让生活温暖明亮/69	
 第5章 感恩是一种胸怀,感恩同时不忘施恩	 73
要知道,给予不是理所当然的/75	
感恩善良:举手之劳让人间有情/77	
给落魄的人足够的尊重即是施恩/79	
心怀感恩,因为拥有而快乐/81	
以德报怨,终止冤冤相报/84	
 第6章 感恩是一种指引,使师之情更深厚	 87
老师是求知路上的领路人/89	

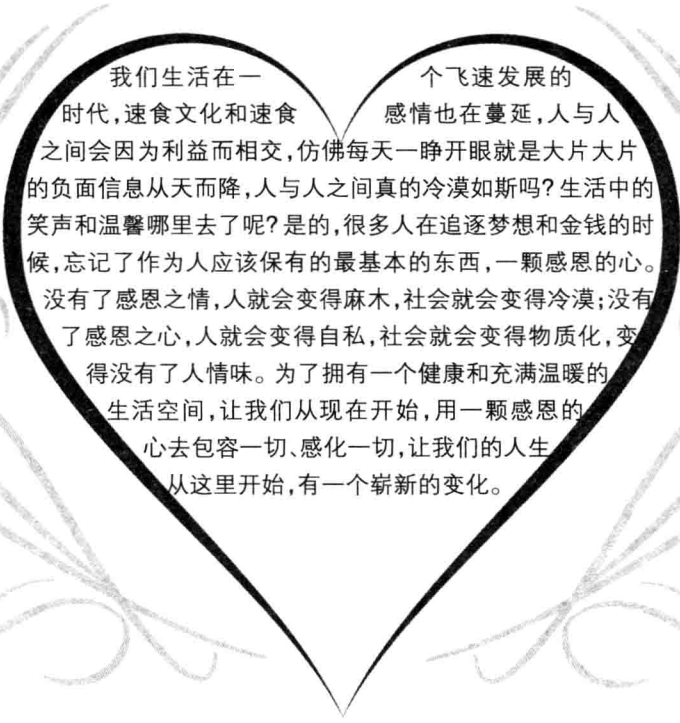


教师是人生路上的引导者/91	
老师传授给我们处世的智慧/92	
老师的表扬让我们初尝成功的滋味/94	
老师的批评让我们明白自省的重要/96	
老师发现了我们的潜能 /98	
不忘老师再造之恩/99	
第7章 感恩是一种情,使友谊之花更绚烂	103
朋友是上天给我们最温暖的礼物/105	
朋友是书,让我们了解另外一种人生/106	
朋友是尺,让我们反复度量着迈出的每一步/109	
朋友是镜,让我们看到真实的自己/111	
朋友的支持和帮助,让我们勇敢走过逆境/113	
朋友的信任和鼓励让我们战胜怯懦和自卑/115	
珍惜友情,感恩朋友/117	
第8章 感恩是一种爱,使家庭氛围更温馨	119
感谢父母让我们明白亲情的伟大/121	
时刻不忘母亲恩/123	
谢谢你与我心手相牵/125	
孩子也是生命中值得感恩的人/127	
感恩父母从现在开始/129	
第9章 心怀感恩,让你成为公司最受欢迎的人	131
明白工作是上天对自己的一种眷顾/133	
心怀感恩,你将更加谦和、受人尊敬/135	
感恩的工作态度,让自己更勤奋/136	
心怀感恩,让你成为老板青睐的人/139	



感恩的心态,也是自己工作的动力/141	
感恩工作中的挫折和失败/143	
真心感激我们的竞争对手/145	
第10章 时常感恩,让你在职场相处更默契	147
感恩让自己用真心去帮助同事/149	
拥有一颗感恩的心,比别人多做一点/151	
为别人的意见鞠个躬/152	
时常感恩,让自己成为团队中的“领头羊”/154	
学会感恩,也是一种和同事相处的攻略/157	
感他人之恩,责己身之过/159	
第11章 懂得感恩,让你的人际关系更和谐	163
以感恩的心待人,他人也会真心待你/165	
懂得感恩,收获人生的春天/166	
感谢批评你的人,是他们让你自我反省/168	
感谢绊倒你的人,他们强化了你的能力/170	
不抱怨,感谢那些折磨你的人/172	
感谢那些曾经伤害过你的人/174	
心怀感恩,让你的冷漠被温暖代替/176	
感恩是一种美德,感染你周围的人/178	
参考文献	181

第1章 学会感恩， 成功人生从这里起步



我们生活在一个飞速发展的时代，速食文化和速食感情也在蔓延，人与人之间会因为利益而相交，仿佛每天一睁开眼就是大片大片的负面信息从天而降，人与人之间真的冷漠如斯吗？生活中的笑声和温馨哪里去了呢？是的，很多人在追逐梦想和金钱的时候，忘记了作为人应该保有的最基本的东西，一颗感恩的心。没有了感恩之情，人就会变得麻木，社会就会变得冷漠；没有了感恩之心，人就会变得自私，社会就会变得物质化，变得没有了人情味。为了拥有一个健康和充满温暖的生活空间，让我们从现在开始，用一颗感恩的心去包容一切、感化一切，让我们的人生从这里开始，有一个崭新的变化。



※ 每个人都应该心怀一颗感恩的心

有人说：“生活就是一面镜子，你笑它也笑，你哭它也哭。”是的，如果你每天愁眉苦脸、抱怨连连地过日子，那你的生活只能越过越差；而如果你心怀一颗感恩的心，用理解和微笑面对生活，那你会过得很开心，你周围的人也会跟着快乐，你的感恩会让身边的每一个人都感受到生活的美好。

说到感恩，每个人都会有自己的体会。

孩子说：“我要感谢爸爸和妈妈，是他们给了我生命，是他们含辛茹苦把我养大，是他们教会我说第一句话，是他们在我无数次摔倒之后依然坚持教我走路，是他们省吃俭用让我拥有了学习的机会，他们给予我的爱，是最无私，最伟大的，他们的恩我要一辈子感怀在心！”

学生说：“我要感谢老师，老师是文化的传播者，他带领我们在知识的海洋中遨游；他是我们成长的领路人，他教导我们如何做人、处世；他点燃我们求知的欲望；他是我们的朋友，他给予我们尊重、理解、关心；他使我们变得坚强、无所畏惧；他是我们的榜样，他言传身教，使我们终身受益……”

父母说：“我要感谢孩子，是他们带给我欢笑；我要感谢爱人，是他（她）让我品尝到爱情的滋味；我要感谢朋友，是他们给了我面对坎坷的勇气；我要感谢领导，是他给了我赚钱养家的工作；我要感谢同事，是他们的帮助让我的工作更加顺利……”

是的，我们应该感谢每一个出现在我们身边为了我们的美好生活做出过贡献的人。

当我们吃着香喷喷的米饭，农民们却面朝黄土背朝天地劳作时，我们应该感恩；当我们在温暖的房间里沐浴着阳光，建筑工人却满身灰土搅拌水泥时，我们应该感恩；当我们坐着便捷的公交车和地铁，修路工人却在一米一



米地铺路时,我们应该感恩。

这个世界上有太多的人值得我们感谢,有太多的东西值得我们欣赏,而我们却不能一一去表达我们的感激之情,那么我们为什么不心怀一颗感恩的心,面对每一天的生活,面对每一个碰到的人,面对每一件不平的事呢?

生活中多一份感恩就会多一份美好,少一丝计较和抱怨就会少很多不快,在这个丰富多彩的世界中,你难道不想看到微笑的脸,不想看到理解的眼神,不想和一颗时常感恩的心交汇吗?

感恩,是一种美好的情感,是人的高贵之所在。感恩将使你的心和你所企盼的事物联系得更紧,感恩将使你对生活、对一切美好事物充满信心,从而一生被美好的事物包围。常怀感恩之心,我们便可以生活在一个感恩的世界里,我们的人生也会变得更加美好。感恩是一束金色的阳光,能化解冰雪,让我们学习感恩,让这束阳光也照耀我们大家的心。

生命沉重,一颗感恩的心却可以让它变得轻盈。生活辛苦,一颗感恩的心却可以让它变得快乐。每个人都应该心怀一颗感恩的心,每一天都要微笑面对,千万不要因为匆匆赶路,而忽略了沿途的风景,更不能忽视陪着我们一起赶路的人。心怀感恩,每一天你都会幸福着!

※ 让感恩成为一种处世方式

有人这样说:“感恩”不一定要感谢大恩大德,“感恩”可以是一种生活态度,一种善于发现美并欣赏美的道德情操。的确,生活中需要感恩,一颗感恩的心可以让思想沉淀,让阴霾消散,让你在平凡的生活中创造别样的精彩,收获别样的幸福。

美国前总统罗斯福家中失窃,被偷走了很多东西,一位朋友闻讯后,忙写信安慰他,劝他不必太在意。罗斯福给朋友写了一封回信:“亲爱的朋友,



谢谢你来信安慰我，我现在很平安。感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。”

故事中的罗斯福表现出了一种极其乐观的心态，这种心态也正是他心怀感恩的结果。他不仅把感恩放在心上，更让感恩成了自己为人处世的一种方式，虽然家中被盗，但他却没有因为丢失东西而难过，而是感激贼没有伤害他的性命，并且感恩自己是个正直的人，而不是贼，罗斯福让自己真真切切地体会到了感恩所带来的美好，作为普通大众的我们，是不是也应该学习这种精神，始终怀着一颗感恩的心去做人处世呢？

罗伯特·德·温森多是阿根廷著名的高尔夫球手，有一次他赢得一场锦标赛的冠军并领到奖金的支票后，他微笑着从记者的重围中出来，到停车场准备回俱乐部。

这时，一个年轻女子向他走来，她先是向温森多表示了祝贺，然后哭着告诉温森多，她的孩子得了很重的病，正住在医院，如果不能支付昂贵的医疗费和住院费，那可怜的孩子也许就会死掉。温森多被她声泪俱下的讲述深深打动了，他很同情这个年轻的母亲，于是二话没说，掏出笔在刚刚领到的支票上签上了自己的名字，然后塞给那个女子，并对她说：“这是这次比赛的奖金，我想我能帮上的也只有这个了，祝你的孩子走运！”说完，温森多就开车走了。

一个星期之后，温森多正在一家乡村俱乐部吃午饭。这时，职业高尔夫球联合会的一位官员走过来，问他前几天是不是遇到了一位自称孩子生了重病的年轻女子。

“是的，不过你是怎么知道的？”

“停车场的孩子告诉我的。”那位官员说，“不过，我要告诉你一个坏消息，那个女人是个骗子，她根本就没有什么得了重病的孩子，甚至她还没有结婚。可怜的温森多，你太善良了，你被骗了！”

“等等，你是说根本就没有一个小孩子生了重病快要死掉吗？”

“没错，根本没有。”这位官员非常同情地说。



没想到,温森多只是长长地松了一口气:“太好了!这真是我这一个星期以来听到的最好的消息。”

感恩是一种生活方式,感恩不是瘟疫却能够传染。温森多帮助了一个女人,结果却证实女人是个骗子,高尔夫俱乐部的官员都为他鸣不平,可温森多自己不那样认为,他觉得并没有一个小孩子重病快要死掉是一件值得高兴的事,因而他也不会去计较是否被骗了。可以说,温森多当初把奖金给女人的时候是抱着一颗善良友爱的心,当他知道被骗时,没有让心灵被怒火蒙蔽,而是感激上苍,怀着一颗感恩的心,为这世界少了一个受苦的孩子而感到开心。温森的不仅把感恩时刻放在心里,更是用行动表达了自己的感恩,感恩就是这样,是一种无私的付出,是凡事向好的方面想,始终拥抱希望的心态。

生活当中,每个人都会遇到各种各样的事情,有时候你做的事情不被他人认可;有时候你的功劳被他人抢走;有时候你怎么努力就是达不到自己想要的结果;更多时候,你可能被失败、挫折、痛苦打击得难以名状、不知该如何进行以后的生活。每当这些时候,如果你能够怀着一颗感恩的心,在经过无数次岁月的洗礼后仍然不消极、不放弃,那你就会拥有一种淡然平和的处世心态,你的心智也会越来越成熟,最终你将会因为感恩而使得生活更加完满。

※ 常感恩不忘恩

在物质生活极其丰富的今天,很多人不懂得珍惜现在的幸福生活,只知道一味地追求、索取。人们往往只对自己的不幸感到怜悯、悲伤,却不再为别人的付出感动,即使偶尔会感动,也只是为感动而感动。

有些人总是把父母的关爱、朋友的鼓励、师长的呵护当成理所当然的



事，一遇到失败和挫折就觉得是上天不公，看着别人幸福快乐就觉得是上苍欠他的，而一旦自己背信弃义却无丝毫歉疚之意，他们的心中只有自己，恩情于他们而言如同草芥，这样的人我们不希求他感恩，能够做到不忘恩就好。当然，这样的人即使用尽手段得到自己想要的，也终究得不到极致的快乐，因为他缺少一颗感恩的心。怀着一颗感恩的心去面对生活，即使日子过得平淡，即使会遇到挫折，人生也会幸福而充实。

一个青年丢了工作，身在异乡的他四处寄求职信，但都石沉大海。一天，他收到了一封回信，回信人斥责他没有弄清楚公司所经营的项目就胡乱投递求职信，并指出求职信中语句不通，借此把青年嘲笑了一番。青年虽然有些沮丧，但他觉得这是别人给他回的第一封信，证实了他的存在，而且回信人在信中的确指出了他的不足。为此，他还是心怀感恩地回了一封信，在信里对自己的冒失表示了歉意，并对对方的回复和指导表示了感谢。几个星期后，青年得到了一份合适的工作，而录用他的正是当初回信拒绝他的公司。

故事中的青年正是因为有一颗感恩的心，即便是别人小小的关注，也使他能够心怀感激，因而得到了一份合适的工作。在我们现实的生活中，轰轰烈烈的事很少，多的只是平凡的生活和繁琐的工作，真正救命的恩情和需要用一生报答的恩情很少，有时候只是别人的举手之劳，或者一个鼓励的眼神、一个善意的微笑，便可以为我们孤独的心增添一份勇气，这其实也是一种恩情，这些也是我们应该经常感念、不能忘记的恩情。

怀着一颗感恩的心去面对生活，人生就会过得幸福而充实。然而有些人却做着忘恩负义的事。

深圳一位著名歌手曾耗资 300 万元，资助了 178 个贫困学生，而当他自己病重住院，经济十分困难时，他先前资助过的那么多学生，竟然没有一个人来看他，更别说帮他看病。这其中就有好几个已经大学毕业，有几个就在深圳。新闻披露后，有一个受助者居然怨气十足地说，这让他很没有面子。

什么时候开始人们变得如此冷漠？面对给自己提供学习机会的恩人，却道出了“让自己没有面子”这样的话，这到底是资助人的悲哀，还是被资助



学生的悲哀呢？资助者用感恩的心回报社会，想用自己的能力温暖一些自卑和受伤的心灵，却不曾想到，自己的善意之举换来的是让人凉透心的一句话。

感恩，自古就是中华民族的传统美德，也是衡量一个人道德水平的标准。古人虽说“滴水之恩，当涌泉相报”，但实际生活中施恩的人却很少有如此要求，别人不要求并不代表自己就不需要感恩，即便不感恩，至少不能忘恩，更不应该伤害付出者善良的心。不会感恩的人，让这个社会充斥着冷漠和残酷，让感恩的人寒心。所以我们必须时常感恩，不能忘恩，让感恩之心感染每一颗心，让人间成为有爱的天堂！

※ 利用感恩节让生命充满感激

每年 11 月的最后一个星期四是感恩节，这是美国人开创的节日。

1620 年，著名的“五月花”号满载不堪忍受英国国内宗教迫害的清教徒到达北美洲。年关交替，寒冬腊月，他们遭遇了难以想象的困难，处在饥寒交迫之中。冬天过去了，活下来的移民很少。这时，印第安人给移民们送来了生活必需品，善良的印第安人还特地派人教他们怎样狩猎、捕鱼和种植玉米、南瓜。在印第安人的帮助下，移民们终于获得了丰收，在欢庆丰收的日子，按照传统习俗，移民们确定了感谢上帝的日子，并决定为感谢印第安人的真诚帮助，邀请他们一同庆祝节日。这就是感恩节的由来，第一个感恩节非常成功，其中许多庆祝方式流传了 300 多年，一直保留到今天。

感恩节的形成说明了人们对于报恩、感恩的重视。每个人活在这个世界上，都在享受着无数人的帮助，没有一个人可以完全靠自己一个人独立存活，所以人们应该感谢世间的一切，包括苦难。感恩，让人与人之间拥有了仁爱 and 包容；感恩，让人与人之间减少了摩擦和矛盾；感恩，让人与人之间增