

感恩, 养育了你的父母 感恩, 成就了你的社会
感恩, 培养了你的领导 感恩, 帮助了你的同事



孔伟明 编著

懂感恩

讲奉献 不抱怨

以感恩之心常思岗位之责
用报恩之行奉献全身之力

成功的第一步就是先存有一颗感恩的心, 时时对自己的现状心存感激, 同时也要对别人为你所做的一切怀有敬意和感恩之情。



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS



懂感恩

孔伟明 编著

讲奉献 不抱怨



图书在版编目(CIP)数据

懂感恩 讲奉献 不抱怨/孔伟明编著. —北京:科学技术文献出版社,2012.5

ISBN 978 - 7 - 5023 - 7263 - 7

I. ①懂… II. ①孔… 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(2012)第 065766 号

懂感恩 讲奉献 不抱怨

策划编辑:周 玲 责任编辑:周 玲 责任校对:张 易

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编:100038
编 务 部 (010)58882938,58882087(传真)
发 行 部 (010)81596102
邮 购 部 (010)57347801
官 方 网 址 <http://www.stdp.com.cn>
淘宝旗舰店 <http://stbook.taobao.com>
网 址 <http://www.stdp.com.cn>
发 行 者 科学技术文献出版社 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
版 次 2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷
开 本 889 × 1194 1/16 开
字 数 195 千
印 张 14
书 号 ISBN 978 - 7 - 5023 - 7263 - 7
定 价 48.00 元



版权所有 违者必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换

前言



大自然赋予万物生命，赐予我们美景；父母给予我们生命，养育我们成才；师长传授我们知识和道理；上司和同事给了我们不可缺少的帮助。但是，我们有没有对他们表示过真诚的感激？

感恩一种习惯和态度，是你的一笔珍贵财富。

感恩是一种歌唱生活的方式，它来自对生活的热爱与希望。如果在我们的心中培植一种感恩的思想，则可以沉淀许多的浮躁、不安，消融许多的不满与不幸。

让我们每个人都学会感恩吧。感恩伤害你的人，因为他磨炼了你的心志；感恩欺骗你的人，因为他增进了你的见识；感恩遗弃你的人，因为他教导了你应自立；感恩与你作对的人，因为他提升了你的能力……感恩所有使你坚定信念和取得成就的一切。

感恩亲人与朋友甚至敌人，我们更要感恩为我们提供了生活保证的工作，以及工作中的领导和同事。有时，我们会为一个陌生人的点滴帮助而感激不尽，但往往看不到工作中领导和同事的点滴恩惠。我们经常把工作给予的一切视为理所当然，稍有不满，抱怨、牢骚便随之而来。其实，只要我们用一种感恩的眼光去看待工作，你就会发现：工作给我们提供了一个提高能力的场所、一个展现能力的舞台、一个实现梦想的机会。

也许你所从事的工作无法完全符合你的心意，但要记住，你的工作中仍然蕴涵着宝贵的经验和资源，如自我提升的喜悦、温馨的工作伙伴、值得

感激的客户等等。如果能每天怀着一颗感恩的心去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，人就会心存感激，并尽心尽力做好手中的每一项工作，而不再一味去计较一时的得失。

如果一名员工经常站在公司的立场上去思考问题，多替公司着想，对公司给予他的这个工作机会充满感谢，那么他的言行举止中就会散发出一种善意。这种友善会影响、感染包括上司在内的周围的人，从而得到上司与同事们的理解和赞赏。

感恩是一种爱的能量的流动，它像一块磁铁石，可以为我们吸引来亲情、友情、爱情、快乐、健康和一切美好的东西。心怀感恩，我们会更加珍惜生命；心怀感恩，我们的心灵会变得崇高；心怀感恩，我们的生活会变得宁静与祥和。

怀着感恩之心一步一个脚印地努力工作，它能使我们从牢骚、抱怨、消极、抵触、浮躁、痛苦的情绪中解脱出来，告诉自己要努力工作，并且能够身心健康地快乐工作。

不管做任何工作，都要有一颗感恩的心，将每一次机会都视为一个新的开始，一次新的体验。感恩的心，使我们对周围的点滴关怀都怀有强烈的感激之情，这使我们不仅工作得更加愉快，所获得的帮助也更多，工作也更出色。有了感恩之心，你将远离抱怨；有了感恩之心，你的人生将更加精彩；有了感恩之心，你离成功将更近一步！

目录

CONTENTS

前言	(1)
----------	-----

第一章

弘扬雷锋精神 传承中华美德

生而为人,我们要感谢大众的恩惠,感谢父母的恩惠,感谢社会的恩惠。没有大众助益,没有父母的养育,没有社会的关爱,我们何能存于天地之间?

感恩是心灵与心灵的交流,是一种态度。当感恩之泉淌过心灵,干涸荒芜的心田才能得到雨水般的滋润。

向雷锋学习,要有一颗感恩的心	(3)
懂感恩,讲奉献	(9)
首先,要有一种感恩的心态	(15)
做弘扬雷锋精神的好榜样	(21)
我为人人,人人为我	(26)

第二章

身为员工,应对企业感恩

感谢组织给了我们施展才华的空间和平台,感谢领导给了我们重要而神圣的职位,给了我们丰厚的工资待遇,也给了我们宽敞、优雅的生活空间,我们除了努力用心地去工作别无回报之法。组织给了我们一切,我们必须奉送自己的一份热情、一份真诚、一份勤劳和一颗对组织的感恩之心作为回报!

- 珍惜机会,快乐工作 (33)
- 学会感恩,无私奉献 (39)
- 感恩付出,不求回报 (44)
- 踏实勤奋,感恩奉献 (49)
- 感恩守信,必有所成 (54)

第三章

身为同事,应对伙伴感恩

如果有了一颗感恩的心,我们就可以换位思考,感受他人的情绪,设身处地地考虑合作伙伴的利益。

如果有了一颗感恩的心,我们就可以诚信待人,其实诚信与合作共赢本是一枚硬币的两面。人无信不立,市无信则乱,企业无信不兴,社会无信不稳。

- 团队第一,大局为重 (63)
- 沟通好,才能合作好 (68)
- 通力合作,公平竞争 (73)
- 将心比心,用真心换真情 (78)
- 处世之要,与人为善 (83)

第四章

身为下属,应对领导感恩

每一位领导和下属之间并非是对立的,从商业的角度,是一种合作共赢的关系;从情感的角度,也有一份感情和友谊。

我们要学会感恩,感激给我们提供工作舞台的人。这是我们获得职位、取得成就必须具备的一种心态!

领导是我们的引路人·····	(91)
投桃报李,领导更不容易·····	(96)
定位自己,认清价值·····	(101)
同舟共济创大业·····	(104)
感恩领导,积极配合·····	(109)

第五章

无私奉献,回报社会

当我们选择了一份工作、一种职业,而且清楚地认识到我所做的每一件事都是为自己而做,同样我是抱着感恩的心来面对我的工作,那么给予工作最大的热情和责任感,我们才有可能真正去用心工作,用心服务,而不是迫于压力、迫于考核等因素机械地工作。

一份耕耘也许不一定就有一份收获,但一定会是一份积累,这时,我们离成功又进了一步。

积极进取,回报企业·····	(115)
以实际行动做出贡献·····	(121)
珍惜时间,提高效率·····	(125)
敢于担当,责任胜于能力·····	(130)
自动自发做好本职工作·····	(136)

第六章

感恩的人没有抱怨

工作的追求,情感的冲撞,进取的热情,可以隐匿却不可以贫乏,可以黯然而不可以清淡。当每个员工都心怀感恩,全身心投入到工作中,让积极和热情成为一种习惯,随之而来的就是快乐的情绪和骄人的业绩,其个人的职业生涯会变得充实,事业必然有所成就。

- 积极献策,搞好工作..... (143)
- 感恩的员工不找借口 (148)
- 用心解决工作中的问题 (153)
- 找对方法,用心工作..... (158)
- 感恩的员工从不抱怨 (163)

第七章

感恩体现在细节中

我们不要认为自己每天干的工作都是一些小事,它实际上决定着企业的工作大局,决定着企业发展的成败。我们必须兢兢业业、踏踏实实地把每件小事做好,这样才能确保企业的各项工作正常推进,不让自己感恩企业的愿望落空。

- 天下大事,必作于细..... (171)
- 做事务求尽善尽美 (177)
- 业精于勤,精益求精..... (181)
- 关注细节,做好工作..... (187)

第八章

感恩成就你的事业和人生

知道感恩,说明一个人对自己与他人和社会的关系有着正确的认识。报恩,则是在这种正确认识之下产生的一种责任感。没有社会成员的感恩和报恩,很难想象一个社会能够正常发展下去。

人人需要一颗感恩的心	(193)
用感恩的心唤醒潜能	(197)
日行一善,形成习惯	(202)
感恩中国,大爱无疆	(207)

第一章

弘扬雷锋精神 传承中华美德

生而为人，我们要感谢大众的恩惠，感谢父母的恩惠，感谢社会的恩惠。没有大众助益，没有父母的养育，没有社会的关爱，我们何能存于天地之间？

感恩是心灵与心灵的交流，是一种态度。当感恩之泉淌过心灵，干涸荒芜的心田才能得到雨水般的滋润。



向雷锋学习，要有一颗感恩的心

人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，
我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。

——雷锋

生而为人，我们要感谢父母的恩惠，感谢国家的培养，感谢师长的教导，感谢大众的热忱帮助。没有了这些条件，我们能够社会上生存下去吗？感恩不仅仅是一种美德，感恩是一个人之所以为人的基本条件！感恩是人性善的反映，是一种品德，是一种生活态度，是一种健康心态，是一种做人的境界。知恩、感恩、报恩是中华民族的光荣传统和优良美德。古语说：“滴水之恩，涌泉相报”。身处封建社会的先祖，尚且懂得知恩、感恩、报恩，何况我们生活在社会主义社会的新人，怎能不用一颗感恩的心去融入生活，融入社会？

究竟什么是“感恩”？《现代汉语词典》对于“感恩”的解释是：对别人所给的帮助表示感谢。感恩是人性最美好一面的呈现，是人的良知的流露。一个具有健全人格的人，一定是一个懂得感恩的人，而一个不懂得感恩的人必定拥有一颗冷酷无情的心。在我们的工作和生活中，随时随地都会有令我们感动、值得我们感恩的人和事。对于亲人、朋友、上司、同事乃至一个陌生人所给予我们的关怀和帮助，存一份真挚的感恩之心，是做人的本分。

雷锋就是一个带着一颗自然、真挚的感恩之心走向成功巅峰的人。他的感恩之心来自于他曲折的生活经历，来自于童年和青少年时代——新中国成立前后的巨大反差。

童年的雷锋本来生活在一个幸福的5口之家，但在物质资料贫乏的岁月里，先是父亲在贫病中去世，接着与他感情深厚的哥哥在工厂做工时被机器轧断手臂，沿路乞讨回家，但终因无钱医治而在一天天加重的伤势中闭上了双眼。不久，雷锋不满两岁的弟弟也连病带饿地离开了人世。雷锋和母亲相依为命，但母亲最终也悬梁自尽。雷锋成了孤儿，虽然蒙亲戚收留，但为了给亲人减轻负担，不得不时常出去乞讨，小小的年纪就备尝人间的辛酸。

新中国成立后，雷锋在当地政府的帮助下，上了学、参加了工作，不仅过上了饱暖的生活，而且得到人们的关爱、尊重，体味着温暖的人间真情，直到最后成为时代的宠儿、共和国的长子。雷锋对新社会和它的缔造者充满了感激之情：这是自然的、真诚的、合情合理的。在给战友的一封信里，雷锋由衷地表达了这份感激之情，“我是一个孤儿，在旧社会受尽了折磨和痛苦……今天连我脚上穿着一双普通的鞋子也感到是一种莫大的幸福。现在我们还有皮鞋哩。”而且，正是因为懂得感恩，才改变了雷锋的命运，让他走出了成功的第一步。

孟子说过：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”其意思就是在人与人相处中，应当推己及人，推恩及人，使孝道得以升华，最终上升至社会的友爱温馨、和谐安定。在我们当今社会，和谐稳定是实现中华民族复兴大业的重要保证，而维护和谐，也需要这种宽大博爱、胸怀至诚的感恩之心。感恩与和谐相伴，感恩之心会有力地化解人与人之间的鸿沟，甚至人与自然之间的矛盾。一个心怀感恩的人，他一定会善待生活、善待他人，积极地面对各种困难。如果人人胸怀感恩，社会就会更加美好、

更加和谐。有人说：“生活就是一面镜子，你笑他也笑，你哭他也哭。”感恩也如是，当你真心感恩时，你就会觉得有些抱怨是无谓的，有些烦恼是不应该的，有些困难是可以征服的，有些困难是暂时的，你感激上天赐你食物，感谢大地赐你居所，感激自然如此浪漫，感谢社会如此美好。

抛开精神方面的需要，人在社会当中生存依次有三个方面的物质需要：首先是食物和健康的需要，其次是金钱和商品的需要，再次是性生活的满足和子女的健全的需要。要想满足这些基本需要生存下去，正当的途径就是付出劳动获取报酬。换句话说，你工作的企业为你提供了生存的条件。一说到感恩，我们首先会想到的是父母。是父母给予了我们生身养育之恩，我们要感恩。但更要感恩企业，是企业给了我们工作。企业给了我们生存这个社会的基本条件，我们还有什么理由不感恩企业呢？所以，我们全体员工一定要带着感恩的心来感谢我们的企业，感谢我们的董事长，感谢我们的总经理，感谢我们的主管等等。

1973年，美国经济大萧条，联邦快递公司也出现了严重的危机，公司亏损了近三千万美元，欠债主近五千万美元，随时都有破产的危险。但就是在这个关键时刻，联邦快递公司的员工选择了留下。他们同公司创始人弗雷德·史密斯一样，有着不屈不挠的精神，对前途满怀希望与信心。他们心甘情愿地把自己的前途和利益交给了公司，与之同舟共济，共渡难关。如今，我们可以举出无数个有关这个公司早期职工为公司无私奉献的故事来：联邦快递的送货人可以抵押自己的手表来购买汽油；当执法官来查扣鹰式飞机时，职工们把飞机藏了起来……

可以说，如果没有员工这种感恩奉献的精神以及让公司先赢的坚定信念，美国联邦快递公司早就在那场经济危机中垮台了，自然也不会有今天辉煌的一切。那么，是什么使得美国联邦快递公司的职工们拥有如此高度自觉的精神呢？答案其实很简单，是感恩。



联邦快递公司的创始人兼总裁弗雷德·史密斯出生于孟菲斯一个富裕的家庭，20世纪60年代大学毕业后应征入伍，成为美国海军陆战队的一员。参军期间，他有过两次远赴越南的军旅生活。越战的经历磨炼了他与困难作斗争的顽强精神，而且让他懂得了如何站在员工的角度考虑问题，寻找管理和激励员工的有效方法。

在企业的管理工作中，他一方面借鉴军队的管理模式，提出了“调查——回馈——行动”以及保持“公平对待”的理念，促进了员工与公司的紧密联系；另一方面信奉“员工——服务——利润”的经营哲学，关心员工生活，解除他们的一切后顾之忧，并让他们分享公司成长的丰硕成果。公司的高级主管每星期会跟员工举行一次座谈会，每个月随机抽选八位员工与自己同进早餐或午餐。在这里，员工感觉自己被视为公司的主人，尊严和利益都得到了高度的维护，自然满怀感激之情，从而视公司为自己的家，自动自发、尽心尽力地为公司服务。

哪怕是在联邦快递公司创业初期困难得连工资都发不出来的情况下，员工们依然忠诚于公司，全心全意、毫无怨言地为公司

工作。就在美国铁路联运工人大罢工期间，联邦快递公司一度挤满了近百万件额外的包装件，而数千名雇员自愿在夜间来到仓库为公司清理货物。面对这些积极主动的优秀员工，军人出身的史密斯感动万分，向他们敬了一个标准的军礼！

懂得感恩的人，一定会有一颗海纳百川的心，来接纳生活的恩赐。一个人，只要用一颗感恩的心去生活，去体会，去领略，就没有埋怨，没有嫉妒，就没有忿忿不平。当我们常怀一颗感恩的心去生活，一切烦人的事、怨恨的事都会微不足道。工作的压力、生活的艰辛、官场的险恶，都会在我们的谈笑中烟消云散。

感恩是一种处世哲学，更是一种人生智慧。当你以一种知恩图报的心情去工作时，你会工作得更愉快，更有效率！时时怀着感恩的心是一种善良的美德，也是一个做人的基本条件。知足的人都懂得感恩，能对一花一草、一山一水都表示谢意的人，他的人生必定是丰富而富足的。

经典链接

与那些受了恩惠，一旦事过境迁就忘诸脑后的人不同，对于帮助过他的人，雷锋总是在心里惦念着，总想着要报答他们，表达自己的感激。雷锋在1960年11月6日的日记里，记录了他的一次感恩之旅。此时的雷锋已经是一名解放军战士，离开了原来的工厂。

“昨天我向于助理员请好了假，去辽阳化工厂看我原来的厂领导和工人。今天早上从沈阳乘火车到了辽阳市。因没赶上火车，我到了辽阳市武装部，见到了于政委。他像父亲一样，左手握着我的手，右手抚摸着我的头，微笑地说：‘小雷锋，我昨天在日记本子里还看到了你以前给我的那张相片，我还想起了你，真想想不到你今天来这里。’他带我到办公室，亲切地问我在部队的情况，我激动地向首长汇报了自己的工作和学习情况。于政委听了说：‘好，应当好好干，把自己的力量献给党的事业。’八点钟了，他送我到车站。下午七点