

# 感恩 365

· 一位小学老师的感恩心路 ·

叶秀梅 著

365天感恩笔记，

365段心路历程，

365次心灵实践。

自然的恩典催发了感恩之花的盛开。

润才教育集团创办人、国际ZTO生命

灵性导师都泉西先生欣然为该书作序：

《感恩是一种生命能量》。

白山出版社

# 感恩 365

—— 一位小学老师的感恩心路 ·

叶秀梅 著

365天感恩笔记，

365段心路历程，

365次心灵实践。

自然的恩典催发了感恩之花的盛开。

润才教育集团创办人、国际ZTC生命

灵性导师都泉西先生欣然

《感恩是一种生命能量》

序：

白山出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

感恩365：一位小学老师的感恩心路 / 叶秀梅著.  
— 沈阳：白山出版社，2015  
（阳光文丛. 第7辑）  
ISBN 978-7-5529-1496-2

I. ①感… II. ①叶… III. ①散文集—中国—当代  
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第061664号

出版发行：白山出版社  
地 址：沈阳市沈河区二纬路23号  
邮 编：110013  
电 话：024-28865938  
电子信箱：1694556330@qq.com  
责任编辑：林向阳  
装帧设计：王 琪  
责任校对：李国宽  
印 刷：沈阳博雅润来印刷有限公司  
成品尺寸：170mm × 240mm  
印 张：24.75  
字 数：356千字  
版 次：2016年8月第一版  
印 次：2016年8月第一次印刷  
书 号：ISBN 978-7-5529-1496-2  
定 价：60.00元

## 感恩是一种生命能量

阅读完叶子的《感恩365》，我静思良久，震撼我的不但是书中的内容，更是叶子本人对感恩的践行。是的，感恩不仅仅是心灵层面的智慧，更是生命层面的认知与了悟。静思期间，叶子和我们共同学习的画面总是闪现在我眼前，她的脸上总是带着微笑，像孩子般求知若渴。我知道《感恩365》对叶子来说不但是是一部作品，更是叶子成长的心路历程。我仿佛看到她即将带着感恩的心引领更多的人领悟感恩的能量。

如果有人问我感恩是什么？我给出的解释不一定让所有人都能听得懂，因为感恩对我的生命如此深刻、如此深层。在我看来，感恩是一种生命能量，可以疗愈一切创伤，可以化解一切怨恨，可以打开一切心结，更可以凝聚无限的宇宙能量。这是一种由“我”向外指向世界的力量。当你阅读叶子的《感恩365》，你会了解到她如何由内向外释放无条件的爱，你将学会如何把这种爱传到世界的每个角落。感恩的能量经由传递给别人来传递给自己。我们会因为学会感恩而被爱滋养着。

当我们感恩，我们就把一切都当做恩德来回报。这是对一切负面能量的转化。你骂我我感恩，你打我我感恩，你赞同我我感恩，你支持我我感恩，你喜欢我我感恩，你不喜欢我我也感恩。感恩是对一切正面能



量的认同。

感恩是一种召唤的力量，感恩什么就会拥有什么，当我们向宇宙发出感恩，我们就链接到宇宙的同等能量，我们感恩的一切就自动来到我们身边，虽然听起来匪夷所思。感恩只有在行动过程中才会加强，也只有通过感恩的行动，我们才能了悟感恩的力量。那么，请跟从叶子一起践行感恩的力量！

如果每个人都能够像叶子一样，每天写感恩日记，我们都能够潜移默化地改变我们的生活。因为我们的想法决定我们的行为，而我们的行为决定我们的结果。一个感恩的想法，会让别人收到我们感恩的执行力，而我们感恩的行为，一定会让别人和我们自己收到感恩的结果。

叶子的《感恩365》值得多读，更值得我们每一位读者效仿和实践，我相信如果每个人也像叶子一样每天做感恩，大家也会像她的生活那样每天发生奇迹。

再次感恩叶子邀请我给她的书作序，此刻我怀着感恩的心，敲打着键盘，也怀着感恩的心链接每一位读者，期待有一天我们用我们的感恩感召更多的人加入撰写《感恩365》的行列。

感恩我与你同行！

都泉酉（朋名）

2016年7月8日

## 目 录

- 2015年2月 冰城之旅梦初醒，喜读《魔力》踏新程 / 1
- 2015年3月 恩泽引领慧梁栋，授业解惑普心灵 / 23
- 2015年4月 杨柳吐绿桃花绽，体察细节广包容 / 55
- 2015年5月 无怨无悔无所畏，变幻无常蕴永恒 / 87
- 2015年6月 简单应对纷繁世，平平淡淡写纯清 / 125
- 2015年7月 阅读觉察能益智，懵懵懂懂也清明 / 157
- 2015年8月 搏击风雨天作乐，渐谙天命返璞童 / 191
- 2015年9月 接受理解还尊重，顺其自然自然能 / 225
- 2015年10月 一切都是好安排，充充实实品人生 / 253
- 2015年11月 秋色秋风好风景，多彩多姿多实成 / 285
- 2015年12月 秋别冬去待春青，四季轮回万千重 / 317
- 2016年1月 果有真情无虚度，日日举昌月行空 / 353



2015年2月

冰城之旅梦初醒，喜读《魔力》踏新程





## 2014年2月1日 晨起感恩

再一次读完了朗达·拜恩的《魔力》，我对感恩的魔力更加着迷，我相信感恩的力量无处不在，更想探求魔力的魅力到底有多大？

法国《世界报》评论说，这是一本沉静的心灵疗愈之书，朗达·拜恩以其充满洞见和觉察之心，将生活中的魔力与点滴小事所蕴藏的能量娓娓道来，转换这个世界的觉知。的确如此，感恩国际NLP导师都朋名先生的心灵引领，他在NLP专业执行师的课堂上向我们推荐的《魔力》，让我们领悟了吸引力法则的伟大与神奇。都老师说，这本书不是读的，而是做的。于是三个月前第一次读完《魔力》，我就按照书中的魔力练习进行了实践，哈哈，真的像书中说那样，我像经历了一场冒险，一次全新的体验，跟随书中指示，准备了神奇的感恩石、魔力金钱，每天念动魔力咒语、上下班进行魔力走路练习……28天，这股神奇的“魔力”，改变了我的生活。每次出口之言必带感恩，平时的抱怨之语越来越少，心中的快乐与日俱增，朋友同事更加喜欢和我在一起交流。

第二次读完《魔力》，让我更加相信，“魔力”练习会为我的生命带来喜乐！生活远比我们所设想的更加精彩，比以往所见到的任何事物都令人屏息、敬畏和激动。

人们常说：“种瓜得瓜，种豆得豆。”“付出什么，就会收获什么”。这两句话其实阐释了一个相同的道理，也揭示了牛顿所发现的那条普遍规律——每个作用力都有一个大小相等、方向相反的反作用力。也就是我们的每一次感恩力的施与，都会产生一个反作用力——获得。感恩越强烈、越真挚，你的收获就会越大。

感恩我的NLP同学，“橙果心理”的付禹姐邀约我一起踏上28天的感恩之旅，从今天起，我将和付禹姐一起带着感恩的心看世界，用晨起



感恩日记的方式，记录下我们生活的点点滴滴，看看未来的日子里，感恩将会带给我们和我们的生活怎样的变化。

我选择，我成长，我快乐，让自己内心强大，让自己充满爱与感恩，让自己尊贵喜悦！感恩导师的引领，感恩家人们的分享，感恩自己的努力！谢谢你们，我爱你们，感恩你们！

### 2015年2月2日 晨起感恩

晨曦，是让自己静思的时光；  
晨光，是上天赐予希望的精灵；  
晨起，是踏上梦想之旅的脚步！

感恩探春二月的分享，激发了我对清晨的灵感，即兴写出自己对晨的感悟，让我对清晨更加珍惜。

每天清晨和自己独处静思，阅读文章，任思想天马行空，在浩瀚的星空，繁杂的情结中游荡。偶尔的，也会闯入某个早醒的梦里，搭个讪，问个好，甩下一串铃铛叮咚清响……

感恩我身体的每一个细胞给我生命的持续，感恩我获得的阳光、食物和水，感恩我获得的所有金钱，感恩出现在我生命中的每一个人，感恩我的工作，感恩我读过的每一页书……从今天开始的每一天，我将继续用感恩的心生活！谢谢你，我爱你，感恩你！

### 2015年2月3日 晨起感恩

睁开眼睛，大脑仿佛还停留在梦中的场景，大大地伸一个懒腰，真是舒服！梦中的情节，断断续续，被一个人紧紧地搂在臂膀里，暖烘烘的火炉，高高升起的莲花台……不由顿悟：我们每个人都是渴望生活在爱中的，渴望被认可，被需要，被重视，渴望得到支持和信任，渴望我

们的内在（内在小孩指的是潜意识）得到呵护。我们的渴望会让我们变成爱的使者。

感恩舒适的大床带给我甜美的睡眠，感恩美妙的梦境让我重温吸引力法则，感恩好友的分享使我收获内心的喜悦，感恩自己让每一天充满希望！

感恩心法祛病的神奇美妙，感恩舒舍老师的大爱无边。情绪梳理，六句真言，学会放下……感恩不断的学习让我可以帮到生病的小叔，感恩醒觉让自己领悟了放下，感恩感恩的魔力无处不在！谢谢你，我爱你，感恩你！

## 2015年2月4日 晨起感恩

东风带雨逐西风，大地阳和暖气生。  
万物苏萌山水醒，农家岁首又谋耕。

立春喽！一年之计在于春，新的一年开始啦，向着更好的自己，加油！

感恩日月轮回，带给我们四季的变化，今天我们将走进春天，走进希望；感恩亲爱的妈妈，为家族无私的付出，虽已年迈却仍为孩子们着想；感恩姐姐哥哥的孝顺，感恩家人们的互相理解，包容；感恩当当网的快递员昨天两次为我送书，感恩各位好朋友的关注，问候；感恩自己持续的感恩！

读完付禹姐的清晨感恩心中有一点感悟：我们周围的人，所有来到我们生命中的人，都是为我而来。他们扮演不同的角色：有的是扮演镜子，让我们看见我不想看到的自己；有的是扮演老师，让我学会我的功课——醒觉、包容、接受……还有更多的人像太阳、空气一样，无私地做好自己，让我们感受到爱的存在，温暖着我们的的心灵！感恩所有为我而来的生命。谢谢你，我爱你，感恩你！



## 2015年2月5日 晨起感恩

感恩我度过了充实而觉醒的一天。感恩所有为我点赞的朋友，你们的嘉许让我自信，充满能量。感恩所有提醒我的朋友，你们的评价同样让我感到了甜蜜。感恩所有知道我的朋友，你们的存在对我很重要。谢谢你们，感恩你们，我爱你们！

感恩我做的饭菜让我醒觉：自己动手，丰衣足食，幸福与快乐可以自己创造；感恩摔坏的手机让我醒觉：做事一定要细心，不可以沉迷于一件事，过度喜爱也是过度，凡事定要适可而止……

昨天听到一句话：“小胜胜过大败。”当时觉得很有道理，却又觉得哪里不对劲。早起仍纠缠于此，遂刨根问底查出这句话的出处，乃是积小胜为大败。如楚汉之争中，项羽作战少有败绩，然而他的所有胜利却在孕育着一场大的败局；而刘邦在战局上却经常处于被动，而在这种被动中却逐步走向胜利。

生活里处处充斥着得与失的哲学，明白这一人生道理，对于做人、做事、处世中营造和谐氛围、养成乐观幸福的生活观乃至成就自己的事业颇有益处。

有一种失败叫积小胜为大败。

有一种得到叫因小失大。

有一种快乐叫乐极生悲。

感恩自己昨天在准备与老公沟通前，觉察到自己的情绪，并能及时调整，使情感交流变得更有效果；感恩老友的关心，感恩老公的辛苦，感恩友人的鼓励；感恩自己带着觉醒，又可以开始新的、与众不同的一天！感恩自己持续的感恩！

## 2015年2月6日 晨起感恩

感恩每一刻时光流逝，让我快乐成长；感恩每一声亲切问候，让我幸福喜悦；感恩付禹姐精心传授，让我感受OHcard的神奇与灵性；感恩老公的体贴关心，让我的内心充满甜蜜。感恩等车时清凉的夜风，让我思考、沉淀、觉察；感恩五光十色的霓虹，让我体味到生命的多姿多彩……

人生两个至境：一个是知道，一个是知足。知道，让人活得明白；知足，让人活得平静。知足者常乐！感恩健康的身体让我存活于世，感恩我所获得的所有金钱，感恩宇宙创造万物，感恩自己持续的感恩！

## 2015年2月7日 晨起感恩

感恩宁静的夜，让我的思绪信马由缰，而心灵却一直在觉醒，到底什么是我想要的生活？当下就是最好的安排！感恩老公毫无怨言地辛苦付出，为了家庭披星戴月，当别人酣睡时，他却在努力地工作。

感恩夜半的纠结，苦乐得失中明白了自己，对错取舍间理解了生活！

感恩我对自己的肯定——我值得拥有！

感恩我获得的所有金钱，感恩我即将拥有的一切，感恩自己做出的所有选择，只有更好，没有对错。感恩我是健康的，幸福的，满足的，感恩均匀的呼吸让我安静，美妙的梦乡即将到来，感恩我将拥有香甜的睡眠……感恩自己持续的感恩！谢谢你，我爱你，感恩你！（昨晚睡不着，就起身完成了今天的晨起感恩）



## 2015年2月8日 晨起感恩

感恩静谧的黎明让我阅读，思索，沉淀，感恩；感恩美文带给我人生启迪：快乐的生活是由你的态度决定的，只要你愿意，你可以随时调整你手中的遥控器，将你的人生视窗调整到快乐频道！这不由得让我想起了《秘密》中的一段话：你就像一座“人体发射塔”，用你的思想传送某种频率。如果你想改变生命中的任何事，就借由改变你的思想来转换频率。感恩自己的觉醒，感恩自己的提升，感恩自己不断的学习，感恩自己的成长！

感恩家人对我的信任，让我能用自己的所学帮助到他们；感恩都朋名老师的引领，感恩NLP的思维模式，感恩NLP家人们的分享，感恩老公和小叔对NLP的认同；感恩生活中所有遇到的人：公交司机，医务人员，地铁乘务人员，商场售货人员……有了你们的付出，我们的生活才能秩序井然，自在安然！

感恩我所花费的所有金钱，感恩我所拥有的一切金钱，感恩我即将获得的所有财富！感恩自己持续的感恩，感恩自己拥有的美好一天！谢谢你！我爱你！感恩你！

## 2015年2月9日 晨起感恩

感恩昨夜香甜的睡眠，让我的头脑在清晨醒来后思维敏捷；感恩胡滨姐高超的按摩手法，让我僵直的身体变得轻松柔软；感恩自己的懒惰，让我昨天的晚餐又有了新的组合，都说好的方法是懒人找出来的，我信了！感恩通信小店的兄弟，答应为我修复手机屏幕，今天我就可以把手机取回来了。

感恩昨天我花出的所有金钱，我值得拥有，感恩我获得的所有金

钱，我值得拥有；感恩我今天的一切都会顺利，如我所愿；感恩自己持续的感恩！谢谢你！我爱你！感恩你！

## 2015年2月10日 晨起感恩

感恩我所经历的每一件事都在让我成长，无论是家里的，还是公交车上的；无论是顺利的，还是曲折的；无论这件事是与自己有关的，还是与自己无关的……感恩我生命中所有的发生！

感恩相信与感恩的力量，让我如愿买到了最后一张去哈尔滨的硬座票，可以圆了自己十几年的梦想——冬天去哈尔滨玩最长的冰滑梯，尽享冬天的寒冷，欣赏冰雪的美丽，惊艳冰城的魅力！

感恩自己的坚持，感恩自己的果断，感恩自己的力量——一个人，一张票，一场说走就走的旅行，一个即将圆满的梦想！挑战一下自己的勇气与胆量，更相信自己，一切都会如我所想！

感恩老公的唠叨背后的关心，感恩好友支持背后的相信，感恩即将开始的路程一切顺利！感恩车票代售处的妹妹帮我打出最后一张票，让我如愿以偿，还贴心地提示我注意保暖；感恩通信店的老板帮我修好手机，还送了贴膜给我；感恩户外店的姐姐耐心为我介绍商品，还送了礼物；感恩Good商店的牛肉干，炭烧腰果，香酥黑豆，开心果……

感恩我花费的所有金钱，感恩我拥有的所有金钱，感恩我即将获得的所有财富！感恩健康的身体让我存活于世，感恩身体的健康让我可以随我所想，去往任何我想去的地方！感恩自己持续的感恩！谢谢你！我爱你！感恩你！

## 2015年2月11日 晨起感恩

今天是腊月二十三，传统的小年，听老人说，这一天灶君要回天上



汇报工作去了，人们希望他多说好听的话，便用糖稀粘住他的嘴巴，这就是吃灶糖的来历吧！

感恩时光的流逝，感恩引领我们思维和心灵的导师带给我们长大成熟，学会在纷繁的交往中要换位思考，懂得为他人着想就是为自己着想，互敬互爱，包容体谅才能构建和谐；感恩股票市场高低变化的曲线让我懂得适可而止；感恩身边的亲人，友人给予我们的关爱，带给我们幸福和喜悦；感恩一切友情众生的庇护，是诸多普通人的辛苦劳作，才带给我们安静、舒适，带给我们看似平淡却包含他人辛苦努力的简单生活，带给我们正常的衣食住行……

感恩身边的所有人，带给我意料之中的安定，带给我意料之外的惊喜，让我的生命五彩斑斓，充满活力，有牵挂，有期待，有喜悦，有无奈，有希望，有失落，金木水火土，酸甜苦辣咸，五色五味的生活中学会了包容和理解，逐渐地放下，慈悲，让自己的生命变得圆满！

感恩过年的气氛越来越近，感恩我花出的所有金钱，感恩我拥有的健康身体，感恩自己持续的感恩！谢谢你，我爱你，感恩你！

## 2015年2月12日 晨起感恩

感恩小年里好朋友的祝福，内心充满感动，如春风拂面，暖暖地，轻轻地，不着一丝痕迹；感恩自己的勤劳，感恩“好神拖”的给力，感恩洗衣机的辛苦，让家里开始有了过年的气氛；感恩网络的无处不在，感恩微信的方便快捷，感恩QQ的沟通无限，感恩电话给我送来儿子的信息，感恩自己生活在一个数字化时代；感恩老公对我的理解，他的反思和进步令我欣喜，我们会在某一处达成一致，相信相信的力量！感恩自己能平静地交流，感恩自己的情绪激动，感恩自己的生活五色五味，丰富多彩，感恩自己相信一切都是最好的安排！感恩空气让我们呼吸，感恩清泉给我们滋养，感恩食物让我们存活，感恩太阳和月亮让我们体会到光明与黑暗，温暖与寒凉；感恩自己的冰城感恩之旅一切顺利，平安，快乐！



感恩健康的身体，感恩拥有的金钱，感恩收获的亲情和爱，感恩付出和分享；感恩自己持续的感恩！谢谢你，我爱你，感恩你！

2015年2月13日 晨起感恩

## 圆梦冰雪，感恩之旅（一）

感恩交通工具的便捷，让游子与故乡的距离缩短；感恩沈阳地铁与火车的无缝连接，让行者免受寒风的侵袭；感恩志愿者爱的奉献，让旅客在严寒中感受到暖暖春意；感恩幸福的旅程与大家相伴，感恩这几天的旅程一切顺利！感恩社会的进步，文明的提升，心灵的丰盈！感恩风和日丽，我心如斯！

感恩健康的身体，感恩正常的新陈代谢！感恩自带的红糖姜水，热气袅袅，暖心暖胃！感恩一路旅程相伴，感恩冬日暖阳相随！感恩人生中的每一段美好时光！

感恩旅程上所有的人，火车司机，乘务员，同行的旅人，感恩更多的默默奉献的人，旅程有你相伴，开心快乐，充实丰满。人在旅途，心在路上。

感恩我们生命中的每一段，都会有人与你同行，每一个站点，又都会有人上下，愿我们都能珍惜陪伴我们一程的人，有他们，我们的人生才不孤单！谢谢你，我爱你，感恩你！

感恩火车顺利到达，感恩顺利入住酒店，感恩旅程一切顺利！感恩哈站广场的保洁大姐告诉我车站的位置，感恩11路公交车司机指引我下车的站点，感恩酒店的前台接待为我办理入住607，感恩本次的哈市之行一切顺利！都说“起身饺子落地面”，到哈市的第一顿饭就吃面好了！上次来哈市吃的重庆小面我还意犹未尽，香滋辣味哦！没吃正常的辣面，叫了一碗清汤竹筒面，细细的拉面装在粗粗的竹筒里，喝一口汤，有淡淡的清香，吃一口面，香软又劲道，再把一口炔拌土豆丝送进嘴里，唇