

价值百万的

JIAZHI BAIWAN DE
GANENKE

感恩课

简文亮 著



中国商务出版社

价值百万的感恩课

简文亮 著



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

价值百万的感恩课 / 简文亮著. -- 北京: 中国商务出版社, 2016. 10

ISBN 978-7-5103-1679-1

I. ①价… II. ①简… III. ①品德教育—通俗读物
IV. ①D648-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 260255 号

价值百万的感恩课

JIAZHI BAIWAN DE GANENKE

简文亮 著

出 版: 中国商务出版社

地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号

邮 编: 100710

责任部门: 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010-64515151)

总 发 行: 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010-64226011)

责任编辑: 崔 笏

网 址: <http://www.cctpress.com>

邮 箱: shangwuyuwenhua@126.com

排 版: 北京宝蕾元科技发展有限公司

印 刷: 北京密兴印刷有限公司

开 本: 700 毫米 × 1000 毫米

1/16

印 张: 12.5 印张

字 数: 151 千字

版 次: 2017 年 1 月第 1 版

印 次: 2017 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-1679-1

定 价: 38.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系。(电话: 010-64212247)



版权所有 盗版必究 (盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: cctp@cctpress.com)

目 录



第一章

用一颗**感恩**的心时刻品味幸福

感恩是一种积极的生活态度	3
拥有感恩的心，才能体味人生之美	6
倾听心灵，方能触及幸福的每一寸肌肤	8
享受大自然的每一份恩赐	11
活着，是因为无数人的供养	13
在简单的生活中收获安详的幸福	15
不知感恩，何以处世立身	17

第二章

感恩，从尽孝道开始出发

百善孝为先，由孝而近仁	23
人生求向上，其实向上就是向善	25
所谓孝顺，就是因为你孝了，所以就顺了	27
尽孝不仅要能养，而且要尽心尽力	29
连父母都不爱的人，何谈爱其他	31
除了生时尽孝，为什么还要慎终追远	43
感恩就是孝道的推而广之	45

第三章

感恩，重塑生命的原动力

珍爱生命，就会不惧风雨	51
只有奉献，才能多一些快乐	53
感恩是一颗良种，可以把正能量注入我们的体内	54
自尊，是对自我生命的一种感恩	57
懂得欣赏，自会收获生活的美好	59
感恩，方可唤醒内心的使命感	62
一颗感恩的心铸就忠诚的行动力	64
自己突破，才能获得更多	66

第四章

感恩，与幸运之神毗邻而居

感恩可以化戾气为运气	71
好运就在表达感恩的那一刻来临	73
能委以重任的，是那个因感恩而负责的人	76
感恩的心态必是富足的心态	78
感恩的真谛——赠人玫瑰，余香惠己	79
宽容的心最易感应到感恩的心	81
心怀感恩，才能获得他人的信任	83
不问收获，收获会更多	85

第五章

感恩，在分享中收获共赢

分享如花，香飘四方	91
微笑，也是一道美好的风景线	93



帮助自己的最佳方法就是主动为他人提供帮助	94
自私，不仅会让你不懂感恩，还让你无法获得快乐	96
感恩也是一种攻略，也能创造双赢	98
感恩，让能力与优秀并肩而行	100
大家都知感恩，世界自然和谐	101

第六章

感恩，化困境为一种历练

感谢困难，它唤醒了我们的潜力	107
感恩吃定你的人，因为是他让你学会了忍耐	109
挫折是一块价值不可估量的炼金石	112
我们的心胸都是被委屈撑大的	114
让折磨你的变为成就你的	116
失去的总在为得到的预留位置	118
希望出现彩虹，先须接受雨水洗礼	120
珠圆玉润的人格与才具均需琢磨	121

第七章

感恩，让工作富有价值

感恩工作，因为有了工作也就有了享受的资本	127
感恩让事业更容易成功	129
因感恩而主动工作，主动进步	131
感恩是工作的催化剂和润滑剂	134
企业是感恩的大舞台	136
感谢压力，压力催生动力	138
因感恩而承担责任，因责任而促成事业	140
满怀激情地工作，梦想很快实现	143

第八章

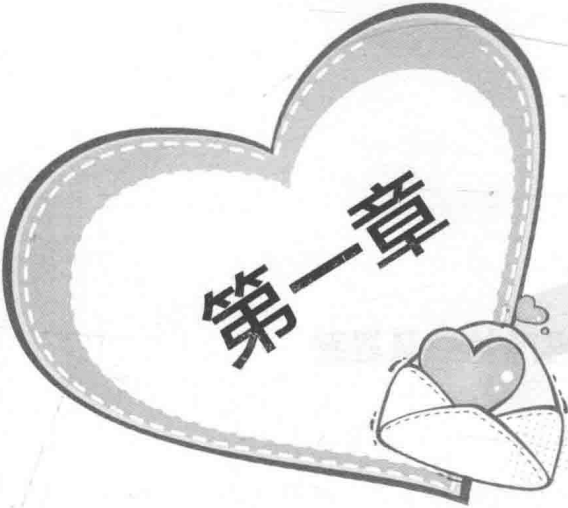
感恩，抱怨也就再无立身之地

终结杂多的抱怨，方可开启幸福之门	149
员工与领导：不是冤家而是事业伙伴	151
感恩的人为自己的未来而工作	155
不要抱怨问题，工作的本质就是解决问题	157
抱怨不休的“庸马”和“弩马”不能做	159
惬意的生活源自不抱怨的感恩思考	161
只感恩拥有的，不抱怨失去的	163

第九章

心怀**感恩**，享受当下的美好

不困于昨天的遗憾，不陷于明天的迷茫	169
人生不如意十之八九，常想一二	172
感恩的心懂得知足，知足常乐	174
高低错落都是人生旅途的风景	176
在包容与珍惜中拥抱收获	178
审慎地面对现在，就是在主动建设未来	181
人生最宜安享过程，看一路花落花开	183



第一章

用一颗感恩的心时刻品味幸福

有人觉得，感恩是一种处世哲学！我们要说的是，感恩是一种生活智慧。在我们的一生中，不可能总是一帆风顺，我们会遇到种种的不幸、失败与无奈，这些都需要我们勇敢地去面对、豁达地去处理。

英国作家萨克雷说：“生活就像一面镜子，你对它哭它也对你哭；你对它笑它也对你笑。”感恩生活，生活就会赐给你灿烂的阳光；不懂感恩，一味地责怪别人，最终可能什么也得不到，以至于让自己身心疲惫。

人之所以为人，是因为拥有感情。怀有一颗感恩之心，便会心生满足，生活便会多出几分恬淡，少了几分浮躁。为什么不用感恩之心去看待自然、社会和命运呢？

拥有一颗感恩之心，会让我们变得快乐和充实。只有感恩生活，才能享受到快乐、温暖和阳光！



感恩是一种积极的生活态度

生活在这个世界上，我们注定就要与无数的人相处。世间的人形形色色，心态也就多种多样，有积极的就有消极的，有与人为善的就有与人为恶的，有知恩感恩的就有满腹抱怨的。如果把满腹抱怨确定为消极的人生态度，那么知恩感恩无疑就是一种积极的人生态度。所以，要让自己的人生积极一些，就应该学会感恩。也就是说，即使别人伤害了你，也要努力忘掉；而如果别人对你有恩，就要涌泉相报。

可是，在我们身边，懂得感恩的又有几个呢？得到别人帮助的时候，大多数人都会觉得心安理得，从来都不会想到要感恩和回报；遇到不如意的时候，只会怨天尤人。同时，有些人还喜欢与人攀比，看到自己不如别人，就会心生报怨，认为上天不公；一旦超过了别人，就认为自己了不起，别人都是笨蛋窝囊废。

我们的一生究竟是顺利，还是坎坷，是成功，还是失败？虽然说跟外界有着密切的关系，可是自己的内在因素发挥着更重要作用。感恩之心，是一种知足心态，更是一种积极健康心态。不仅可以让我们拥有良好的心境，还能拥有良好的人际关系，有利于我们具备健康的人格。心态阳光的人，一般都做事不浮躁、不张扬，自信而亲和。

其实，一个人是否幸福，从本质上来说，与财富、相貌、地位、权力



等都没有太大的关系。幸福，是由一个人的思想、心态来决定的，我们的心，既可以制造快乐，也可以制造阴暗。

把别人看成是阴险，你就只能生活在悲哀里；把别人看成是阳光，就会获得长久的快乐。把别人变成丑陋的魔鬼，你就是在制造悲哀；把别人变成快乐的天使，你就是在制造愉快。你的内心如果是一团火，就能释放出暖人的光和热；你的内心如果是一块冰，即使融化了，温度依然是零。

要想温暖别人，内心就要温热；要想照亮别人，就要首先照亮自己；要想照亮自己，首先就要照亮自己的内心。如何才能照亮自己的内心？点亮一盏心灯，塑造积极的阳光心态！

心态，是一个人调控人生的控制塔。不同的心态，会出现差别巨大的人生。心态决定命运，心态决定成败！也就是说，我们完全可以通过修炼自己的心态来成就自己的事业、改变自己的人生。

如果想享受生活，就要建立起积极的心态。所谓积极的心态，就是要多积极的方面看问题，乐观地对待人生，乐观地接受挑战 and 应付麻烦。这，也是为人处事的一项重要原则。

正如李白所言：“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁。”将快活的日子挤进死胡同，让往日的烦恼控制自己，你就是悲哀的！过去的就让它过去，不管挫折和失败，不管怨恨和悲切，不管情殇和误解，都要统统将它忘掉！腾出一片天地，就可以让快活刷新今天的日子。

带着忧郁的心情上床，就是背负着包袱睡觉！在很多心中，都潜藏着一只名字叫作“烦恼”的小虫子，自己难得的快乐经常会被它吃掉。

国外有个民间故事：

有个铁匠，家里非常穷。于是，铁匠经常担心自己，如果病倒了，不能工作怎么办？如果我挣的钱，不够花了怎么办？……众多的



担心就像一个个大的包袱压得他喘不过气来，他吃不下饭、睡不好觉，身体越变越弱。

一天，铁匠到街上购买东西，突然卧倒在路旁。这时候，正好有个医学博士经过这里。博士询问了他的情况，表示十分同情，送给他一条金项链，并对他说：“不到万不得已，最不好不要卖掉！”铁匠因祸得福，拿了这条金项链兴高采烈地回家了。

从那一天开始，铁匠每天都惦记着这条金项链，并自我安慰说：“等哪天实在揭不开锅了，我就卖掉它！”这样，他白天认认真真地工作，晚上安安心地睡觉，身体渐渐地好了起来。

小儿子渐渐长大，铁匠家的生活也一天好过一天。有一次，铁匠带着这条金项链，拿到首饰店，让老板帮他估价格。老板仔细查看了一番，说：“这条项链是铜的，只值一元钱。”铁匠明白了：“博士给我的不是条项链，而是治病的方法！”

看，调整心态是多么重要啊！心态消极，只能产生消极的效果；只有保持积极的心态，才能产生积极的效果。明白了这一点，我们的人生足以改变！

读到这里，可能在你的心中会产生疑虑：顺境时，感恩，当然有道理！为什么还要感恩逆境呢？要知道，逆境可是每个人都想躲开的！

其实，我们的人生就是由顺境与逆境、幸运与不幸、得意与失意等因素共同构成的，缺少了哪一面，我们的人生都不是完整的。所以，我们不仅要感恩顺境、感恩幸运、感恩得意，更要感恩逆境、感恩不幸、感恩失意。如同硬币的两面，不论是除去了哪一面，都无法保持硬币的完整。硬币有了缺憾，也就不能花出去了！



拥有感恩的心，才能体味人生之美

心中怀有感恩的念头，即使是在晚上仰望夜空，也会产生一种深深的感动，体会到一丝淡淡的愉悦。正如康德所说：“在晴朗之夜，仰望夜空，就会获得一种愉悦，这种愉悦只有高尚心灵才能体会出来！”有这样一个故事：

甲乙两个人行走在沙漠中，已经很多天了，口渴难耐。这时候，他们遇到一个赶骆驼的老人，骆驼的背上放着一大皮袋水。他们请老人给他们一些水喝，老人给了他们每人半碗。

之后，老人便离开了。甲不停地抱怨：“这个老头也太吝啬了。他的皮水袋里有那么多水，却只给咱们半碗……”他感到非常生气，狠狠地甩掉碗，半碗水都倒在沙漠中。乙虽然也知道半碗水并不能完全解渴，但说了句感激的话后将水全部喝完了。

他们继续往前走。结果，走了很远，也没再碰到水源。倒掉半碗水的那个人死在了沙漠中，而另一个人则活着走出了沙漠。

其实，我们都可以发现，老人施舍的本来就是一种爱心，将其喝下就是一种感激。正是在这种感激之心的支撑下，后者才最终走出了沙漠。

只有怀着一颗感恩之心，才能体味到人生的愉悦！但是，很多时候，我们都稀里糊涂，分不清高低上下，有时甚至颠倒黑白，接连犯下一个个可笑的错误。

一天，有人问一位老先生：“你觉得，太阳和月亮，谁比较



重要?”。

老先生认真思考了片刻，回答说：“月亮！月亮比较重要。”

那个人接着问题：“为什么？”

老先生回答说：“因为月亮是在夜晚发光的，是我们最需要光亮的时候；而白天我们都能看清，就没有必要需要太阳了。”

读到这里，可能很多人都会笑这位老先生的糊涂，但想想看，很多人不也是这样吗？每天照顾你的人，你从来都不觉得有什么，习以为常，陌生人偶尔为你提供了帮助，就会觉得对方是个好人；父母家人一直为你付出，你却觉得理所当然，甚至有时候还嫌烦，偶尔有个外人为你做出了类似行为，你就会分外感激。这不是和故事中的“感激月亮，否定太阳”一样糊涂吗？

女孩嫌妈妈管得太多，便妈妈吵了一架。女孩很生气，拉开门，跑了出去。她决定再也不回这个家了！

女孩在外面闲逛了一天，肚子饿得咕噜噜直叫。可是，她又没带钱出来，但又拉不下脸回家吃饭。

晚上，女孩走到一家面摊旁，闻到了阵阵的面条香。她想吃一碗，但身上没有钱，只能不断地吞口水。

面摊老板看到她，亲切地问：“小姑娘，你要不要吃面啊？”

女孩不好意思地回答说：“嗯！可是，我没有带钱。”

老板听了呵呵一笑：“没关系，今天就算我请客吧！”

女孩简直不敢相信自己的耳朵，她坐了下来。热腾腾的面很快就被端上来，她吃得津津有味，说：“老板，你真是个好人！”

老板说：“哦？为什么这样说？”

女孩回答：“你我素不相识，你却对我那么好。不像我妈，根本

就不了解我的需要和想法，真气人！”

听了女孩的话，老板又笑了：“小姑娘，我只不过才给你一碗面而已，你就这么感激我。你妈妈帮你煮了二十几年的饭，你怎么就不懂感激呢？”

听了老板话，女孩恍然大悟，眼泪扑簌簌流下来！她顾不得吃剩下的半碗面，立刻飞奔回家。

刚到家门前的巷口，女孩就看到妈妈正焦急地在门口四处张望。她的心立刻揪在一起，想跟妈妈道歉，可是还没来得及开口，妈妈已经迎上前来：“哎呀！你一整天跑到哪里去了？急死我了！快进家把手洗一洗，吃晚饭了！”

多么伟大的妈妈啊！这天，女孩才深刻地感到妈妈对自己的爱。

太阳一直都在，人们就会忘了它给的光亮；亲人一直都在，人们很容易忽略掉他们给的温暖。被照顾得无微不至的人，反而不懂感恩，是不是可笑，是不是令人感到心痛？

在现实生活中，很多人都会忽视了自己已有的，认为那些是理所当然。对于自己没有的，又会抱怨命运的不公，仿佛这个世界欠自己很多。可是，只有怀抱一颗感恩之心，才能体味到人生之美；既不知恩，又不感恩，岂不亏欠太大了？

倾听心灵，方能触及幸福的每一寸肌肤

如今，忙碌已经成为我们生活的主旋律，电脑已经成为我们的生活必需品，柏油马路已经成为我们脚踏的土地，微笑和善良已经变成一种奢侈



……想想看，你觉得自己快乐吗？是不是已经在繁华的都市中迷失了自己，忘记了心灵深处的密语？

慢慢体会生活中的点滴，心中就会充满感激！阳光中沐浴的温暖与希望，清新的泥土气息，朋友间蓦然相逢的感动，知己相逢的赐予，今天拥有的点滴的快乐和回忆……但我们再一次在静谧中倾听自己心灵深处的渴望时，那些美好的、珍贵的，都值得我们去感谢。

能够以轻松的心态沐浴在阳光下，能够以矫健的步伐漫步在清新的空气里，能够与久别的亲友重逢，能够与最爱的人享受点滴幸福……看似平凡又普通的事情，一旦拥有，就会令我们感到激动和欣慰。

我们的一生，总有学不完的知识，总有领悟不透的真理，总会遇到一些恼人的烦心事。人生如梦，顺少逆多，一辈子不容易，既不要跟别人过不去，更不要跟自己过不去。每个人的出身、受教育程度、受社会影响都是不一样的，当你看不惯别人时，别人可能也会觉得你不顺眼！

西门子公司的一句企业文化是：“请愉快地工作！”我们完全可以改成：“请开心地生活。”不管是开心，还是不开心，每天都要过24个小时，为何不开心地度过？

生活开心的人，会开心地面对每一个人，他们会看到朋友身上的优点，学习朋友身上的优点。即使发现了朋友的缺点，也会将其作为最好的反面教材，引以为戒，及时改善。

开心是心里的一种感觉，一旦有了开心的感觉，别人就可以从你的脸上读到微笑，读到开心。仔细观察生活，就会发现，世间最美丽的表情就是微笑！如果想每天都拥有世间最美丽的表情，就将开心当成一种习惯吧！

当然，面对伤心和难过的时候，大多数人都不会傻笑。但是，我们完全可以在最短的时间内调整自己的心态。伤心不是解决问题的最好办法，



一定要将这句话刻在自己的心里：“请开心地生活。”时刻提醒自己，希望自己能过得好一点，虽然无法从物质上满足自己，但也可以让你弥补自己心灵上的空虚。

在我们来到这个世界上、什么都还没来得及做的时候，就已经开始享受生活和爱了。如果我们就此死去，也就无法感受到这如火般的爱与充满着酸甜苦辣的百味人生了。

心中怀有感恩之心，人与人之间就会多一些融洽、少一些隔阂，就会多一些团结、少一些摩擦，就会多一些理解、少一些抱怨……你给别人鼓掌，自己的周围也会掌声涌动；你给别人提供机会，成功也会向你走近；给别人提供关照，也就等于关照自己。只有不断提升自己的修养和境界，不断服务社会、回报人民、担当责任，才能称为一个让他人尊敬的人。

懂得感恩，为了报答这种恩情，你就会愿意更好地活着；懂得感恩，你就会珍爱生命，让生命的每一天都不虚度；懂得感恩，你也会比以往更加珍惜时间，珍惜生活中的一草一木……心怀感恩之心，必定能够让你拥有真正的快乐与前进的动力。

何谓幸福？很简单，就是有一颗感恩之心、一个健康的身体、一份称心的工作、一位深爱你的爱人、一帮值得信赖的朋友。生命中每一个日子都应该是美丽的，每一分钟都应该是充满希望的，我们要感恩生命的存在，因为正是它，才让我们得以欣赏世间的风景，让我们得以感受人间的关爱。所以，怀着欣赏之心，感恩生命，幸福之花才会伴随人生的旅程。

感恩是人类千年传颂的美德，洋溢着厚重的人性气息。一个懂得感恩的人，就会珍惜周围的一切，就会积极而快乐地生活。

只有倾听心灵，才能懂得感恩的内涵；只有懂得感恩，才能触及幸福的每一寸肌肤！难怪英国的塞缪尔·约翰逊博士会说：“感恩是伟大教养的果实，你不会在粗俗的人们中间发现这种品质。”