



学会感恩大全集

丁夫 编著

一个懂得感恩的人，
一定是一个具有良好修养的人，
一个真诚待人的的人。
对人需要感恩，对物需要感恩，
感恩是美德也是一种智慧，
能成就生命和事业的辉煌！



化学工业出版社



学会 感恩大全集

丁夫 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

感恩是一种爱的表现，是一种对爱的追求和诠释。然而在现实生活中，人们却渐渐遗忘了这种爱，丢失了这种品德。在喧嚣忙碌的生活中，人们变得麻木、自私、忘恩负义。但是有些东西却是终身都不能忘却的，那就是别人所赠予我们的恩德。感恩并不仅仅是一种美德，还是一种处世的智慧、一种爱人的能力，更是获取能量的途径。对于我们的人生来说，感恩是我们人生价值中最为珍贵的财富之一，能教会我们许多人生的大智慧。

本书告诉大家：人生幸福的关键在于用什么样的心去看待自己和这个世界。胸怀感恩的心才会懂得爱自己、爱别人，也才能长久地感受到来自他人的爱，享受快乐，享受幸福的人生。

图书在版编目（CIP）数据

学会感恩大全集 / 丁夫编著. —北京：化学工业出版社，
2010.12

（智慧人生 精品书系）

ISBN 978-7-122-09706-4

I.学… II.丁… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第203197号

责任编辑：李 娜

装帧设计：北京水长流文化发展有限公司

责任校对：宋 夏

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：化学工业出版社印刷厂

787mm×1092mm 1/16 印张20 字数471千字 2011年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：39.80元

版权所有 违者必究

前言

要有一颗感恩的心

一个人只有懂得了感恩，才能真正做到诚实、善良，才能真正做到为国尽忠、对父母尽孝。法国思想家卢梭曾说过：没有感恩就没有真正的美德。缺乏感恩，一切美德都将成为无源之水、无根之木。都会变成虚伪的争名逐利的工具。

在我们的日常生活中，经常会遇到各种麻烦和困扰，如工作环境不称心、事情处理不公平、经济条件不宽裕、没有能力自己购买住房、长期野外工作导致健康欠佳、期望中的事情落空、好心未得好报、先进评比没有份、自己工作最辛苦没有得到领导的认可、受冤枉挨批评……对这类事情，如能持感恩的心态，心里就会想得开，心胸也就会豁达，就能妥善对待、处理好这些事情，从而使工作顺利，心情舒畅。

如果总是想不开，越想越气，自控能力减退，情绪失去控制，言行也就会出现反常现象。甚至为了一点小事大闹一场，以致出言不逊，开口伤人，使你的人品大为降格，人际关系受损。更有甚者，干脆连工作也不要了，提出辞职。事后冷静下来想一想，为了一点小事，大发脾气，提出辞职，到头来受伤害的还是自己，根本不值得。因此，我们要怀有一颗感恩的心。

怀有一颗感恩的心，就是要做一个有谦虚之德的人、有敬畏之心的人。对待比自己弱小的人，知道要躬身弯腰，便是有谦虚之德；感受上苍，懂得要抬头仰视，便是有敬畏之心。因此，哪怕是比自己弱小的人给予自己的哪怕是一点一滴的帮助，这样的人也是不敢轻视、不能忘记的。跪拜在教堂里的那些人，仰望着从教堂彩色玻璃窗中洒进的阳光，是怀着感恩之情的，纵使我们并不相信上帝的存在，也会被那种神情所感动。

怀有一颗感恩的心，就要有积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一粒和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，而是一种责任、自立、自尊和追求阳光人生的精神境界！感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人、成就阳光人生的支点。

怀有一颗感恩的心，就是幸福生活之源。感恩首先要从回报身边的人开始。永怀感恩之心，通过换位思考，更加理解父母、老师、同事、朋友，理解生活、命运。在漫漫人生道路上，我们有成功也有失败。成功时，我们要感恩；失败时，我们也要勇敢面对，看到自己的差距，从中得到慰藉，获得温暖，进而挑战困难，继续前进。我们也只有对生活满怀感恩，跌倒了再爬起来，才能摆脱消沉、萎靡与失落。

用感恩的心态享受生活，善于发现生活中的美。学会欣赏生活的每一个瞬间，热爱生命，相信未来一定会更美好。

编者

2010年10月

目录

CONTENTS

上篇 认知感恩

第一章 学会感恩，懂得爱

1. 感恩的意义和精神	2
2. 感恩节的来历	5
3. 感恩，是来自于一种心灵的感觉	7
4. 对拥有的一切心怀感激	9
5. 用感恩的心去看世界	11
6. 有颗感恩的心，人生才丰富	13
7. 会爱的人才会拥有真正意义上的成功	15

第二章 学会感恩，是成功人生的必修课

1. 感恩之心是走向成功的第一步	18
2. 感恩是一门多赢的哲学	21
3. 感恩是一种穿透人生的智慧	23
4. 安东尼·罗宾的故事	25
5. 人生往往失之东隅，收之桑榆	27
6. 因感恩而收获成功的故事	29
7. 无论什么时候都要善待自己	31

第三章 学会感恩，每天都会进步

1. 忘恩之人，人所不齿..... 34
2. 记住：多给别人留条路..... 36
3. 用多一些爱心去关怀别人..... 38
4. 以微笑面对世界..... 41
5. 给人以恩，不要图报..... 43
6. 永远不要忘了说声“谢谢”..... 45

第四章 学会感恩，对生活的赐予知足

1. 越容易知足，人生越幸福..... 48
2. 金钱只是生活中的工具而已..... 50
3. 以快乐的心境面对生活..... 53
4. 不要抱怨人生的不如意..... 55
5. 保持内心的清明与平静..... 58
6. 学会享受生活..... 60
7. 只看自己所拥有的..... 62

第五章 学会感恩，需要有真诚的奉献与付出

1. 给予越多，得到越多..... 65
2. 面对求助，请伸出援助之手..... 68
3. 对别人的帮助一定要有所回报..... 70
4. 施舍和捐助是一种很高贵的行为..... 73
5. 施恩，要给别人留面子..... 75
6. 给别人以尊重也是一种感恩..... 77
7. 努力做到日行一善..... 80
8. 给人一个宽容的空间..... 82

下篇 学会感恩

第一章 感恩父母，他们生我们养我们

1. 感恩博大的父母之爱	86
2. 你是父母掌上的珍宝	88
3. 母爱是世间最伟大的力量	90
4. 懂得回报慈母的爱	92
5. 奇迹的名字叫父亲	94
6. 父爱的高度	96
7. 千孝不如一顺	97
8. 不能给父母说的话	99
9. 在父母面前，自己得是快乐的	102
10. 密切关心父母身体健康	103
11. 尽可能让父母吃得好、穿得好	106
12. 抽时间多陪父母谈谈心	108
13. 和父母一块儿旅旅游	110

第二章 感恩工作，给了我们施展才华的平台

1. 工作是上天赐予的恩典	113
2. 感恩是缔造多赢的工作哲学	115
3. 感恩会让工作更快乐	117
4. 懂得感恩的人才会获得事业的成功	119
5. 感恩领导知遇之恩	120
6. 感恩领导培养之恩	122
7. 感恩领导信任之恩	124
8. 感恩领导重用之恩	126
9. 感恩同事的帮忙之谊	128

10. 感恩团队风雨同舟	130
11. 感恩下属对自己的鼎力支持	132
12. 感恩合作伙伴给予的帮助	134
13. 感恩对手让你在竞争中成长	135
14. 敬业，沉淀在每个懂得感恩之人的灵魂里	137
15. 用感恩的心驱逐抱怨的“恶魔”	139
16. 承担责任、履行职责是最好的感恩	141
17. 带着感恩心态去竞争	143
18. 为实现自身价值工作而非为薪水工作	145
19. 感恩的员工永不出卖公司	147
20. 注重细节，把工作做到位	149
21. 高质高效，提前完成工作任务	151

第三章 感恩家庭，给了自己一个温馨的家

1. 感恩之心让家庭温馨	154
2. 学会感恩，使家庭更和睦	156
3. 感恩丈夫、妻子和儿女	158
4. 夫妻之间不懂得感恩就没有爱情	160
5. 对妻子的付出表达感激之情	162
6. 好孩子是鼓励出来的	163
7. 用提醒和表扬的方式对待自己暴躁的性格	165
8. 用实际行动来改善家庭的气氛	168
9. 学会爱人之间的赞美术	169
10. 让批评变成一种意味深长的关爱	171
11. 多给爱人耳朵，少给爱人声音	173
12. “哄”让夫妻关系更融洽	175
13. 给爱人适当的让步	177
14. 说话态度比内容更重要	179
15. 向爱人得体地道歉	181
16. 用毅力感化孩子	183

第四章 感恩老师，给了我们智慧和技能

1. 感谢老师，感谢师恩.....	186
2. 老师是将我们引入知识殿堂的人.....	188
3. 老师帮我们把握人生的航向.....	190
4. 老师为我们作出行为的表率.....	192
5. 老师给我们深切的关怀.....	193
6. 老师用生命呵护我们成长.....	196
7. 老师用清贫诠释人生.....	197
8. 老师激励我们成长.....	198
9. 老师用爱心托起明天的太阳.....	200
10. 拳拳的爱，深深的念.....	202
11. 女教师的四十七个吻.....	204
12. 老师改变人生的批注.....	206
13. 穿红裙子的语文老师.....	208

第五章 感恩朋友，给了我们友谊和帮助

1. 珍惜朋友，学会感恩.....	210
2. 朋友是本好书.....	212
3. 老友最难忘.....	214
4. 友谊的意义与信条.....	216
5. 友情淡如水.....	217
6. 感恩朋友的信任、理解和支持.....	219
7. 感恩朋友的逆耳忠言.....	221
8. 感恩朋友的大度宽容.....	223
9. 感恩朋友的雪中送炭.....	225
10. 感恩朋友患难中的真情.....	227
11. 朋友：结伴而行的鱼.....	229
12. 无言生死情.....	231
13. 把伤害留给自己.....	233
14. 300美元的价值.....	235

15. 朋友应该做的事情	237
16. 沙漠里的两个朋友	239
17. 三十年的知己	241
18. 睡在下铺的兄弟	242

第六章 感恩挫折，给了自己磨炼和成长

1. 灾难让他们学会了感恩	244
2. 感恩悲伤，让他们发现人生的多彩	246
3. 感恩，让心灵超越局限	248
4. 感恩那一份清醒疼痛	250
5. 苦难是成长必经的过程	252
6. 每个患难都是一粒珍珠	254
7. 贫穷是一笔可贵的财富	255
8. 人生难免有挫折	257
9. 你比你想象的坚强	259
10. 面对挫折保持良好心态	261
11. 用勤奋将困难分解	263
12. 做事就要风雨无阻	264
13. 有险途，但没有绝路	265
14. 敢于砸破自己的饭碗	267
15. 再试一次就是成功	269
16. 正视上天赐予的缺陷	271

第七章 感恩自然，养育着我们的生命

1. 地球，人类的母亲	274
2. 每一个生命都值得敬畏	276
3. 体验大自然的奇妙	277
4. 向动物学习	279
5. 动物的舐犊之情	281
6. 世间最聪明的鸟死了	283

7. 植物在改变世界.....	285
8. 沙漠花园的秘密.....	286
9. 面对自然，贡献我们的一份力量.....	288

第八章 **感恩祖国，给了我们爱的天空**

1. 以天下兴亡为己任.....	291
2. 我以我血荐轩辕.....	292
3. 祖国在他心中.....	294
4. 胸怀一颗强国心.....	296
5. 金牌·荣誉·祖国.....	298
6. 他是中国人.....	300
7. 祖国，他的爱.....	301
8. 一面216个弹孔的红旗.....	303
9. 从小事做起，为国为民.....	305
10. 不忘历史，奋力向前.....	307
11. 祖国的明天更美好.....	308

第一章

学会感恩，懂得爱

“和风不语，至爱无言。”当我们懂得感恩的时候，就能感受到和煦春风所给予我们的温暖，给予我们的无私关爱。世界因为有爱，才会变得更加美丽。爱不需要别人的回报和感恩，但是感恩和回报却是一种真正的爱的付出。就像和煦的春风那样悄悄地走了，不带走一片云彩。



1. 感恩的意义和精神

中国历来就十分讲究“知恩图报”，无论是养育之恩、知遇之恩、提携之恩，还是救命之恩等，都提倡“滴水之恩，涌泉相报”。因为感恩是人生的一种境界，是生活的一种大智慧。

● “感恩”是一种处世哲学

人生坎坷，路途艰险，磕磕绊绊在所难免。懂得感恩的人总是能够握住一双厚实而温暖的手，一架高大而强壮的脊梁，也总是能逢凶化吉、一帆风顺。

史蒂文斯是微软公司的副总裁，他曾经是一个失业已久的计算机程序员。在去微软之前，他曾在一家软件公司干了8年。他一直以为他将会在这家公司做到退休，然后拿着优厚的退休金自由生活。然而，公司却突然倒闭了，而那时史蒂文斯的3个儿子却刚刚降生，找工作成了他亟须解决的问题。然而一个月过去了，他仍一无所获，因为他只懂编程。

一天，史蒂文斯在报纸上看到一家软件公司在招聘程序员，各方面待遇都不错。于是，他揣着资料，满怀希望地赶到公司。却看到了空前壮观的应聘者。因为扎实的编程技术，他顺利通过了一个星期后的笔试。然而，随后他将要迎来严峻的考验——面试。出乎他的意料，面试官的问题居然是关于软件业未来的发展方向，对于史蒂文斯来说，他从未认真思考过这样的问题，于是，他就这样被淘汰了。

虽然史蒂文斯惨遭失败，但是同该公司面试官的一番谈话让他增长了不少见识。他感觉该公司对软件业的理解，是一个非常远大、创新的话题，而自己也从中受益匪浅。于是史蒂文斯认为他必须给公司写一封信，以表示自己的谢意。

这封信写道：“贵公司花费人力、物力，为我提供了笔试、面试的机会。虽然贵

公司没有招聘我，但通过应聘使我增长了见识，受益匪浅。非常感谢你们所做的一切，谢谢！”

这份由一个遭受失败的人所写的感谢信确实令公司的领导层大吃一惊。在他们看来，这个年轻人不但没有因为应聘的失败而怨言载道、意志消沉，反而给公司写了一封感谢信，这可是闻所未闻的事情。于是，这份与众不同的信顺利地传到了总裁办公室。

不久之后，这家公司有一个职位出现了空缺，于是总裁先生想起了抽屉中的那封感谢信。

随后，在新年将近的时候，史蒂文斯收到一张精美的新年贺卡，上面写道：

“尊敬的史蒂文斯先生，如果您愿意，请和我们共度新年。”就这样，史蒂文斯进入了微软这家顶级计算机软件公司。

虽然人人都知道感恩是一种美德，然而在这个日益商品化和市场化的社会中，我们似乎正在忘记感恩。如果以感恩的心态面对一切，即使遭遇失败，人生也会变得异常精彩。

● “感恩”是一种生活态度

英国作家萨克雷说：“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”精彩的生活需要感恩的心来创造。假如你感恩生活，那么生活将会赐予你晴朗的天空、明媚的阳光。

感恩是一种生活态度，是一种善于发现美并欣赏美的智慧。如果我们拥有一颗感恩的心，就很容易发现事物的美好，感受平凡中的美丽，然后，我们将会以坦荡的心境、开阔的胸怀来面对生活中的酸甜苦辣，让原本平淡的生活焕发出迷人的光彩！

感恩节到了，一位先生垂头丧气地来到了教堂，他非常失落，于是向身边的牧师诉苦：“都说感恩节要对上帝献上自己的感谢之心，如今我一无所所有，失业已经大半年了，工作找了十多次，也没人用我，我没什么可感谢的了！”

牧师问他：“你真的一无所所有吗？上帝是仁慈的，神依然爱你，你没觉得？好，这样吧，我想问你一些问题，好吗？”

牧师问他第一个问题：“你有太太吗？”那位先生说道：“我有太太，她不因我的困苦而离开我，她还爱着我。相比之下，我的愧疚也更深了。”

接着牧师问他第二个问题：“你有孩子吗？”他说：“我有孩子，有5个可爱的孩子，虽然我不能让他们吃最好的饭菜，受最好的教育，但孩子们很争气。”

“你胃口好吗？”他继续回答：“我的胃口好极了，由于没什么钱，我不能最大限度地满足我的胃口，常常只吃七成饱。”

牧师又问他：“你睡眠好吗？”他回答：“睡眠？呵呵，我的睡眠棒极了，一碰到枕头就睡熟了。”

牧师接着问他：“你有朋友吗？”他回答道：“我有朋友，因为我失业了，他们不时地给予我帮助，而我却无法回报他们。”

……

终于，所有问题都会答完了，牧师把记录的答案递给了那位先生。先生一看，大吃一惊，问卷上明确地显示出：我有好太太，我有5个好孩子，我有好胃

口，我有好睡眠，我有好朋友……

牧师笑着说：“祝贺你！感谢我们的上帝，他是何等地保佑你，赐福给你！你回去吧，记住要感恩！”后来，这位先生重新振作了起来，重新开始自己新的生活。

● “感恩”是一种品德

感恩更是一种美德。当我们学会感恩，拥有了一种感恩的心，就学会了宽容，就拥有了善良。朱子治家格言上说：“一粥一饭，当思来之不易；半丝半缕，恒念物力维艰。”感恩使我们知足，使我们更加珍惜现有的一切。

最重要的是，感恩是一种“施人慎勿念，受施慎勿忘”的情操和境界。感恩则“大善”，感恩则“大仁”，感恩则“大义”。感恩并不是简单地“还情”，感恩包含着对别人的仁，感恩寄托着施以之人的善良和宽容。感恩是发自内心的报答，是对别人的一种肯定、尊重和爱。

感恩就是那么神奇，它能使复杂变成简单，能使浑浊变成透明。它是人类永远都无法遗忘的美德，是改善社会风气的制胜法宝。

● “感恩”是一种心灵深处的良知

感恩的目的不仅仅是为了报恩，所谓“谁言寸草心，报得三春晖”，有些恩泽是我们无法回报的，有些恩情更不是等量回报就能一笔勾销的。对于父母的养育之恩，为人子女是永远也偿还不清的；对于老师领导的知遇之恩，也是无法还清的。唯有常怀一颗感恩的心才能够回报他们对我们无私的爱和关怀。

● “感恩”是爱，是尊重的基础

人生在世首先要学会自尊自爱，这样，才有能力去尊重和爱戴他人、社会、工作、自然、知识等所有的一切。因为有爱，我们才懂得知恩图报；因为有爱，我们才会体会到别人对自己的爱；因为有爱，我们才会感受到爱的深沉与刻骨；也因为有爱，我们才懂得要尊重别人。

明朝人冯梦龙在《醒世恒言》中写道：大恩未报，刻刻于怀。衔环结草，生死不负。结草与衔环的传说最早是出自于《左传》，说的就是古人报恩的故事。

“结草”是说有一个士大夫，他的父亲死了，他不忍父亲的爱妾随之殉葬，于是让她另行嫁人。爱妾的老父亲知道这件事情以后，为替女儿报恩，就将地上野草缠成乱结，绊倒恩人的致手。

“衔环”是说有一个儿童，非常有善心，他挽救了一只受困黄雀的性命。黄雀也懂得知恩图报，从远方衔来四枚白环，说是这些白环能保佑恩人世代子孙洁白，身居高位。

从此以后，这两个故事就成了两个典故，为世人颂扬。对于我们来说也一样，受人恩惠，不仅要回报，而且要“涌泉相报”。



2. 感恩节的来历

感恩节是北美洲特有的节日，它始于1621年。17世纪初，英国的清教徒遭到迫害。1620年秋天，100多名清教徒登上“五月花”号帆船，于12月到达了美国的普利茅斯港，准备开始新的生活。然而，这些清教徒根本不适应当地环境，第一年冬天过后，只有50人幸存。第二年春天，当地印第安人送给他们很多必需品，并教会他们如何在这块土地上耕作。这些清教徒逐渐适应了这里的生活习惯，这一年秋天，他们获得了大丰收。11月底，移民们请来印第安人共享用玉米、南瓜、火鸡等制作成的佳肴，感谢他们的帮助，感谢上帝赐予了一个大丰收。

1863年，美国总统林肯将它定为国家假日，并且规定每年11月的第四个星期四为美国的感恩节。感恩节有4天假期，借着长假，很多人都会赶回家庆祝佳节，所以，美国感恩节的热闹程度绝不亚于中国的中秋节。

然而在当前广为人知的感恩节版本里，往往只强调双方的友好关系和欢乐庆贺的气氛。也有许多人指出，只一味强调感恩节的快乐和友好对印第安人并不公平。因为这样容易让人们倾向于忘记对印第安人的剥削与屠杀的历史。这就是后来最著名的“菲利浦王之战”。

移民们在第一次感恩节与印第安人一同庆贺了3天。在感恩节的第一天，印第安人和移民欢聚一堂，他们在黎明时鸣放礼炮，列队走进一间用作教堂的屋子，虔诚地向上天表达谢意，然后点起篝火举行盛大宴会。第二天和第三天又举行了摔跤、赛跑、唱歌、跳舞等活动。其中许多庆祝方式流传了300多年，一直保留到今天。

庆祝完以后，双方签署了一个和平、友好的协议：印第安人欢迎他们在其中一块原属印第安人的土地上建造属于新移民自己的村庄。这个时刻原本是双方友谊逐渐巩固的开始，但不幸的是，友好的关系并没有持续太久。这些移民由于不再像以前一样需要印第安人的援助，一些新移民慢慢淡忘了他们一开始遭受的困难和受到的帮助；再加上更多新移民的不断涌入，双方的不信任感逐渐升高，产生的摩擦越来越多；一些新移民甚至不能容忍印第安人的宗教信仰，试图教导、说服印第安人改变自己的信仰，战争由此产生。

● 现在的感恩节

如今的感恩节已经变得热闹非凡。每逢感恩节这一天，基督徒按照习俗前往教堂做感恩祈祷，城乡市镇到处都有化装游行、戏剧表演或体育比赛等。分别了一年的亲人们也会从天南海北归来，一家人团圆，品尝以火鸡为主的感恩节美食。好客的美国人也忘不掉在这一天邀请好友、单身汉或远离家乡的人共度佳节。从18世纪起，美国就开始出现一种给穷人家送一篮子食物的风俗。当时有一群年轻妇女想在一年中选一天专门做善事，认为选定感恩节是最恰当不过的。所以感恩节一到，她们就装上满满一篮食物亲自送到穷人家。这件事广为传颂，不久就有许多人学着她们的样子做起来。

感恩节宴会后，有些家庭还常常做些传统游戏。第一次感恩节，人们进行了跳舞、比赛等娱乐活动，其中有些流传至今。有种游戏叫蔓越橘竞赛，是把一个装有蔓越橘的大碗放在地上，4~10名竞赛者围坐在周围，每人发给针线一份。比赛一开始，他们先穿针线，然后

把蔓越橘一个个串起来，3分钟一到，谁串得最长，谁就得奖。至于穿得最慢的人，大家还开玩笑地发给他一个最差奖。玉米游戏也很古老。据说这是为了纪念当年在粮食匮乏的情况下发给每个移民5个玉米而流传下来的。游戏时，人们把5个玉米藏在屋里，由大家分头去找，找到玉米的5个人参加比赛，其他人在一旁观看。比赛开始，5个人就迅速把玉米粒剥在一个碗里，谁先剥完谁得奖，然后由没有参加比赛的人围在碗旁边猜里面有多少玉米粒，猜的数量最接近的奖给一大碗爆玉米花。

在感恩节，人们最喜爱的游戏要算南瓜赛跑了。比赛者用一把小勺推着南瓜跑，规则是绝对不能用手碰南瓜，先到终点者获奖。比赛用的勺子越小，游戏就越有意思，常常惹得大家捧腹大笑。除了这些活动以外，有些家庭在节日里驱车到乡间去郊游，或是坐飞机出去旅行，特别是当年移民们安家落户的地方——普利茅斯港更是游客们向往的所在。在那里，可以看到按照“五月花”号仿制的船和普利茅斯石，还可以花几个小时在移民村里参观（移民村是仿照当年的样子建成的）。参观时，还有专门人员扮成清教徒同游客们聊天，给人以身临其境的感觉。

● 感恩节的食物

在节日宴会上，有一道必不可少的传统主菜，那就是“烤火鸡”。为什么要在感恩节吃火鸡呢？这要追溯到开篇所写的感恩节的由来了。1620年，英国的清教徒到达美国的普利茅斯港，当时，此处还是一片荒凉未开垦的处女地，火鸡和其他野生动物随处可见。时值寒冬，来到陌生的地方，缺衣少食，恶劣的环境正在威胁着移民们的生命。在这生死攸关的时刻，当地的印第安人向他们送去了食物、生活用品和生产工具，并帮助他们建立了自己的新家园。这些英国人为了感谢在危难之时帮助、支援过他们的印第安人，同时也感谢上帝对他们的“恩赐”，就将猎获的火鸡制成美味佳肴，盛情款待印第安人。因此，感恩节吃火鸡的习俗就被流传了下来。

火鸡原是栖息于北美洲的野禽，后经人类大批饲养，成为美味家禽，每只可重达二十多千克。现在美国仍有一些地方设有猎场，专供人们在感恩节前射猎，有兴趣的人到猎场花些钱，就能亲手打上几只野火鸡回家，使节日更富有情趣。火鸡的吃法也有一定讲究。通常是主妇们把火鸡整只烤出，鸡皮烤成深棕色，肚子里还要塞上许多拌好的食物，如碎面包等。端上桌后，由男主人用刀切成薄片，再由女主人分送给大家。然后根据个人的口味浇上卤汁，撒上盐，味道十分鲜美。感恩节的食物除火鸡外，还有红莓苔子果酱、甜山芋、玉米、南瓜饼、自己烘烤的面包及各种蔬菜和水果等，这些都是感恩节的传统食品。

其实自古以来，中华民族就乐于助人、知恩图报，“受人滴水之恩，当以涌泉相报”一度传为名句。现在的中国教育更多的是关注分数和升学率，加之很多孩子都是独生子女，家人的溺爱导致孩子觉得别人的关怀是理所当然。很多未成年人不懂得感谢、感激，只知道索取，甚至对太过关心自己的家人产生逆反、厌烦情绪。

而且在成年人之中也存在不知感恩、忘本的情况，一切只从利益出发。在一个文明的社会，知道感谢、怀有一颗感恩之心是很必要的，这也是建设和谐社会的重要方面，可以促进社会成员、群体、阶层、集团之间的关系相处融洽、协调，促进人与人之间互相尊重、信任、帮助。

现在，无论感恩节以什么方式来举行都没有关系，重要的是利用感恩节这个机会，向你可亲可爱的人，向你身边的人，向你的朋友表示感谢，学会怀着感恩之心去生活。



3. 感恩，是来自于一种心灵的感觉

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，应该时常学会感恩，时常寻找自己心灵的感觉，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取而使自己的私欲膨胀。因为生活就像一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。人生的道路上应该多些笑容，少些哭泣，只要这样才会有一个积极的人生观、有一个健康的心态。

● 对美好的事物要感恩

一个人只有懂得了感恩，才能真正做到诚实、善良，才能真正做到为国尽忠、对父母尽孝。卢梭曾说过：没有感恩就没有真正的美德。缺乏感恩，一切美德都将成为无源之水、无根之木，都会变成虚伪的争名逐利的工具。

感恩是一切美好事物的源泉，诚实、善良、忠孝仁义，这些都是中华民族的传统美德，对中华文明五千多年的传承与发展起着重要作用。细想一下，这些无不与感恩有着密切关系。就拿孝来说吧，俗语云：百善孝为先。“孝”历来被认为是道德的根本，是最基本的道德规范，“夫孝，德之本也。”但是，你有没有想过下面的问题：人为什么要尽孝呢？孝的深层次原因是什么？当你深入探究时，原因就会逐渐明朗。人之所以要尽孝，就是因为在我们每个人心底怀着对父母养育之情的无限感恩。感恩是每个人都应具有的基本道德准则，是做人起码的修养，是人之常情。

感恩是一种积极心态。人有了感恩之心，充满其心灵的就是对他人、社会和自然的感激和尊重，就是对自然规律、社会规律和生命价值的敬畏和崇拜。人有了感恩之心，就会摒弃没有意义的怨天尤人，不再为名利得失而斤斤计较。人有了感恩之心，就会变得轻松愉快、朝气蓬勃、豁达睿智、乐于奉献，就会收获更多的人生幸福和生活快乐。人的生命因得到感恩心理的滋润而变得纯洁和崇高，人与人、人与自然、人与社会就会变得更加和谐亲切。

在一个闹饥荒的城市，一个家境殷实而且心地善良的面包师把城里最穷的几十个孩子聚集到一块，然后拿出一个盛有面包的篮子，对他们说：“这个篮子里的面包你们一人一个。在上帝带来好光景以前，你们每天都可以来拿一个面包。”

这些饥饿的孩子一窝蜂地涌了上来，他们围着篮子推来挤去大声叫嚷着，谁都想拿到最大的面包。当他们每人都拿到了面包后，竟然没有一个人向这位好心的面包师说声谢谢，就走了。