

感恩, *Thanksgiving* 幸福的滋味

32個讓心靈充滿陽光的
幸福法則

人說：魚知水恩，乃幸福之源也。一顆感恩的心，就是一顆幸福的種籽；
克說：感恩是精神上的一種寶藏。
裡多一分感恩，生活便少了一分抱怨，多了一分珍惜，也就多了一分幸福。



威風 范風

威風 范風

威風 范風

威風 范風 威風 范風 威風 范風
威風 范風 威風 范風 威風 范風



感恩, *Thanksgiving* 幸福的滋味

32個讓心靈充滿陽光的
幸福法則

人說：魚知水恩，乃幸福之源也。一顆感恩的心，就是一顆幸福的種籽；
克說：感恩是精神上的一種寶藏。
裡多一分感恩，生活便少了一分抱怨，多了一分珍惜，也就多了一分幸福。



感恩，是一種美德，也是一種生活智慧，它可以讓你心靈充滿陽光，

對生命中每一次擁有，都充滿覺知、充滿幸福，並感謝所有。

不知感恩的人，心靈缺乏感知幸福的能力，對於生命中每一事件的安排，

只看到陰暗面，卻看不到陽光面；只知一味抱怨，一瞬之間，就成了向下沉淪的墮落引力。

所以，幸福首先來自於有感知的能力，而感知則來自於感恩的力量。

本書透過32個引導讀者心靈趨向陽光的幸福法則，教導讀者學會透過感恩，來感知幸福的滋味。

不知感恩的人，很難感受到幸福的滋味。

尼采說：「感恩即是靈魂上的健康。」心存感恩，

可以讓人保持積極樂觀、陽光、健康的心態，世界的美好，就在感恩的心中體現；

透過感恩，你可以更有動力與勇氣去面對人生中的挫折與不幸，

只為了在那之後所展開來的幸福滋味。

本書中所舉有關感恩的小故事，篇篇體現出通往幸福人生之鑰，

其中蘊涵極大的人生智慧，它告訴我們：活著，是多麼美好、多麼有意思的事，

這就是感恩的力量。透過感恩的力量，改變自己的心念；改變心念，也就改變了看法；改變了看法，

就能看到生活細微處的美妙和動人，因為這顆心懂得：感恩可以通往幸福。

ISBN 978-986-6928-58-1



9 789866 928581

00199



定價199元

曼尼文化
www.moneyb

¥ 96.00
廈門時報社發行所

感恩， 幸福的滋味

32個讓心靈充滿陽光的幸福法則

哲人說：魚知水恩，乃幸福之源也。一顆感恩的心，就是一顆幸福的種籽；

洛克說：感恩是精神上的一種寶藏。

心裡多一分感恩，生活便少了一分抱怨，多了一分珍惜，也就多了一分幸福。



智慧人生 13

感恩，幸福的滋味

◎32個讓心靈充滿陽光的幸福法則

編著者：思源

出版者：曼尼文化事業有限公司

營業處：台北縣中和市員山路502號8樓之2

郵 撥：帳號第19755522號

帳 戶：曼尼文化事業有限公司

電 話：(02)2223-4009、2223-9935

傳 真：(02)3234-8050

版 數：中華民國99年2月第1版第1刷

經銷商：旭昇圖書有限公司

電 話：(02)2245-1480

地 址：台北縣中和市中山路2段352號2樓

本書圖文皆依法擁有著作權及出版權，非經本公司或原創作者同意，請勿擅自以任何方式，做局部或全部轉載、摘錄、複製或翻譯、公開傳播，以免違反著作權法、觸犯刑章。

First Published in R.O.C. in 2010 by Money Books Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED Copyright © 2010 by Money Books Ltd.

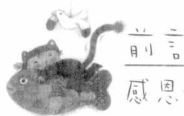
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the copyright owner.

定價/199元

如遇缺頁、破損、裝訂錯誤等情形，敬請將本書寄回本公司更換。

1000





感恩是幸福快樂的泉源

前言

——感恩是幸福快樂的泉源



盧梭說：「沒有感恩，就沒有真正的美德。」感恩，是一種美德，也是一種幸福。事實上，我們也非常需要感恩，因為父母對我們有養育之恩、老師對我們有教育之恩、老闆對我們有知遇之恩、社會對我們有關愛之恩、大自然對我們有呵護之恩。我們不應該將自己所擁有的一切，視為理所當然，否則，我們會不懂得珍惜、會變得冷漠。只有知道別人的恩情，並懂得感恩的人，才能收穫更多的幸福快樂。

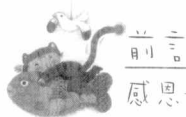
感恩是一種生活智慧，它讓你透過感恩，珍惜所有一切，讓



你轉換心念、改變看法；改變看法，也就改變了人生。感恩的心，能改變我們的心態，最後讓我們擁有美好的人生。

感恩，是一種生活態度、是一種細膩的情感，也是幸福快樂的泉源。擁有一顆感恩的心，才會對生活、對人生充滿希望，理智面對挫折與不幸。感恩，可以在心田播下一顆善的種籽，收割一份幸福的果實。感恩，讓你在生活中實踐心中的謝意，讓施恩的人得到回饋、感受到愛。它讓你得到健康快樂的人生、富足的心靈。

但是，現實生活中，並非每一個人都懂得感恩、都有一顆感恩的心。他們總是抱怨社會對自己不公、總是抱怨別人欠他的太多。本來沒什麼卓越的貢獻，卻總想著居高位領高薪；抱怨自己投錯了胎，父母沒本領準備一把供自己向上攀爬的金梯子；抱怨妻子不夠漂亮、丈夫不夠帥；抱怨朋友對己不忠誠、老闆不懂得賞識自己。



抱怨的理由，林林總總，不一而足。總之，這個社會的一切，他們都看不順眼，看所有的人都心煩；前不見古人，後不見來者，獨愴然而淚下，彷彿自己就是屈原再世、李白重生，功蓋唐宗宋祖。

這樣的人，有的實際上也很有能力，卻常受同事排擠，問題在於沒有良好的心態。總是把自己看得太偉大、總是認為自己對、總是認為來到這個世界就是要享受的。抱持這樣不知感恩的心態為人處事，如果事事都能如願，那豈不是太過理想化？不是世界太平？

想得到別人的認可、要得到甜蜜的愛情、要獲得朋友的理解支持，一切必須從學會感恩開始。學會感恩，才會努力工作、才能品嚐到辛勤奉獻的快樂；學會感恩，才會感受到生活的天空是遼闊的、世界上的每一個人都是和藹可親的，放眼所及，一草一木都顯得脈脈含情。



英國作家薩克雷說：「生活就是一面鏡子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。」你感恩生活，生活將賜予你燦爛的陽光；你不感恩，只知一味地怨天尤人，最後可能一無所有。

尼采說：「感恩即是靈魂上的健康。」常懷感恩之心，是現代人應有的一種健康心態，它可以讓人的身心更能適應社會。一個人心存感恩，生活便少了一分抱怨，多了一分珍惜，也就多了一分幸福。用感恩的心態做事，用愛心做人，一生都會有幸福快樂相隨。

感恩會讓心靈充滿陽光

Chapter 1

前言——感恩是幸福快樂的泉源 007

感恩是暗室裡燭光的源頭 016

不懂感恩，就不知幸福的滋味 021

生活中的荊棘也值得感謝 026

傷口也是生活的恩賜 034

感恩，是富裕的人生 039

懂得感恩的人更容易成功 043

人生的第一要事：對父母感恩 047

忘恩負義者很難擁有真正快樂 053

不要等到大富大貴時再報恩 060



目錄

Contents

C多一份善意，多一些美好

Chapter 2

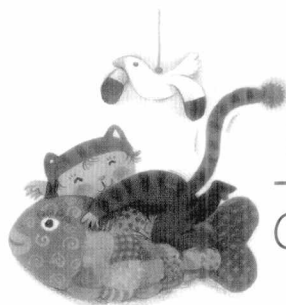
自己好，也要允許別人好	068
善行可以讓心靈產生喜悅	075
寬恕別人，就是寬恕自己	081
試著去喜歡身邊的每個人	087
朋友，從傾聽開始	092
微笑，最吸引人	097
不能只顧自己	104
救別人等於救自己	110
千萬別選擇冷漠	115
給人留面子，自己才有面子	120



家，是心靈的歸依

Chapter 3

愛人給我們生命的溫情	128
家是愛的倉庫和幸福的泉源	136
愛人是你不斷上進的動力	142
父母是我們堅實的精神支柱	150
在細微處震撼愛人心靈	158
少一些批評，多一些讚美	166
夫妻恩愛需要經常溝通交流	171
記住：家不是講理的地方	176
請把煩惱關在門外	183
不要走向愛情的墳墓	188
六種扼殺愛情的白目行為	196
孩子需要你陪	205
親情永遠滋潤著我們的心靈	212



目錄

Contents

感恩會讓心靈充滿陽光

感恩，是生活中的大智慧，也是一切生命美好的基礎。它能使人保持積極、健康、陽光的心態。懂得了感恩，也就找到了成就幸福人生的法則。當你感謝世界賜予你的一切時，你會發現，生活的另一扇門已為你打開，那裡只有快樂、只有幸福，沒有悲傷。

第一章

