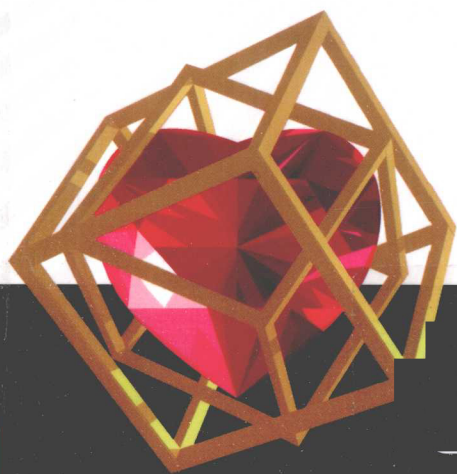


世界500强企业首选职业精神培训读本

学会感恩 担当责任

宋振赫◎著

*To Be Grateful
To Be Responsible*



和谐共赢氛围

希望时代新主人翁精神

以感恩心去面对生命中的每一位人！以责任感去对待工作中的每一件事！

史哲鄱 [全国工商联宣
教部原部长]

朱新礼 [中国汇源果汁
集团董事长]

冯军 [中国华旗资讯
集团总裁]

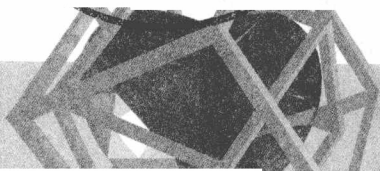
倾情推荐



中华工商联合出版社

世界500强企业首选职业精神培训读本

学会感恩 担当责任



宋振赫◎著

营造企业和谐共赢氛围
重塑时代新主人翁精神



中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会感恩 担当责任 / 宋振赫著. —北京: 中华工商联合出版社, 2011. 1
ISBN 978-7-80249-765-8

I. ①学… II. ①宋… III. ①企业—职工—修养—通俗读物 IV. ①F272.92-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第190151号

学会感恩 担当责任

作 者: 宋振赫

责任编辑: 胡小英 郑 婷

装帧设计: 凤凰书衣

责任审读: 海 鸿

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次: 2011年4月第1版

印 次: 2011年4月第1次印刷

开 本: 710mm × 1020mm 1/16

字 数: 150千字

印 张: 13

书 号: ISBN 978-7-80249-765-8

定 价: 28.00元

服务热线: 010-60542938

销售热线: 010-60530960

地址邮编: 北京市西城区西环广场A座
19—20层, 100044

<http://www.chgslcbbs.cn>

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问题,
请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

序 Preface 言

没有阳光，就没有温暖；没有水源，就没有生命；没有父母，就没有我们自己；没有亲情、友情和爱情，世界就会是一片孤独和黑暗……

这些都是浅显易懂的道理，然而，在现实生活中，我们常常漠视这一切，或是理所当然地享受这一切，却忘记了这些都是上苍给我们的恩赐，忘记了学会感恩。

爱因斯坦说过：“每天我都要无数次地提醒自己，我的内心和外在的生活，都是建立在其他人劳动的基础上的。我必须竭尽全力，像我曾经得到的和正在得到的那样，作出同样的贡献。”虽然我们只是普通人，并未像伟人那样为人类做出卓越的贡献。但当我们赤条条地来到这个世界的时候，我们就被爱紧紧围绕着，许多人都在为我们的成长、我们的生活奉献和付出着，难道这一切不值得我们永远铭记，不值得我们感恩吗？

感恩是一种阳光心态，一种存在的勇气，它令我们跳出自己悲喜得失的圈子，让我们以一种更积极的心态、更开阔的视野和更广阔的胸襟去面对一切。

英国最杰出的科学家霍金，患有AIS运动神经细胞病，全身只有三根手指可以动。某天，就在霍金的一次学术演讲即将结束时，一位年轻的女记者带着悲悯的声调问：

“霍金先生，疾病已经把你永远地固定在了轮椅上，你不觉得命运使你失去了很多吗？”

面对这个突兀甚至有点尖锐的问题，霍金面带微笑，表现得非常平静。他用那根还可以活动的手指，非常艰难地敲打着键盘。随着合成器发出的标

准伦敦音，宽大的投影屏上缓慢但却醒目地显示出下面这样一段话：

“我的手指还能活动，我的大脑还能思维；我有终生追求的理想，我有我爱的和爱我的亲人和朋友；对了，我还有一颗感恩的心……”

有爱就会有感恩，感恩就会有责任，有责任就要付出行动。正如一位名人曾说的：“如果成功是一座桥梁，那么感恩和责任便是这座桥梁最重要的两个桥墩；如果成功是一座城堡，那么感恩和责任便是这座城堡最硕大的两块基石。”当我们同时具有了感恩和责任这两大武器时，相信我们将会无往不胜。

工作中，所有人都应该心怀感恩，在感恩中履行责任。一旦你步入职场，无论选择了什么样的工作岗位，无论你的职位高低，你都是选择了一份责任、拥有了一份使命。

美国证券界风云人物苏珊博士自幼非常喜欢音乐，但却误入经济管理领域。在被人问到为什么她能在自己不喜欢的领域里取得成就时，她说道：

“不管喜欢不喜欢，都是需要面对的，因为工作就意味着责任。”

现代管理之父彼得·德鲁克就曾经说过：“世上没有做不好的工作，只有缺乏负责的人”。因此，在工作中只要我们每个人都心怀感恩、尽职尽责，我们的工作就一定会更加出色。

“予人玫瑰，手有余香”，成功的机会总是与我们如影随形！这本书告诉我们：只有学会感恩，担当责任，方能成就生命和事业的辉煌！

宋振赫

2011年1月于北京



序 言



第一章 学会感恩，还自己一颗感恩的心

感恩是一种精神体现 / 003

感恩是多赢的工作哲学 / 006

感恩是幸福快乐的源头 / 009

心存感恩懂得知足惜福 / 012

对拥有的一切心怀感恩 / 014



第二章 担当责任，将感恩化为责任感

工作就意味着责任 / 019

感恩与责任是职业精神的源头 / 022

履行责任是发自内心的感恩行为 / 025

漠视责任是对感恩的最大亵渎 / 028

最强的能力是责任，最大的动力是感恩 / 031

将感恩化为强烈的责任感 / 034



第三章 珍惜岗位，对工作心怀感恩

工作是最珍贵的馈赠 / 039

珍惜自己现有的工作 / 041

用对待生命的态度对待工作 / 044

用感恩的心迎接工作的全部 / 046

没有卑微的工作，只有不懂感恩的人 / 048

第四章 将心注入，用感恩唤醒内驱力

感恩既是美德，也是强大的内驱力 / 053

感恩才能激发无限的工作能量 / 056

心怀感恩把爱传递出去 / 058

以感恩之心带动企业向前奔跑 / 061

用感恩之心打造强大的职场即战力 / 064

第五章 拒绝借口，以感恩之心勇担责任

学会感恩不找借口 / 069

懂得感恩承担责任 / 072

感恩是员工自律的最好方式 / 074

感他人之恩，责己身之过 / 076

把问题留给自己，把结果带给老板 / 078

第六章 停止抱怨，让感恩化解浮躁

抱怨会把感恩越抛越远 / 083

用感恩之心取代抱怨之声 / 086

快乐心情来自感恩的心 / 088

感恩精神助你实现“幸福最大化” / 090

与其抱怨，不如感恩实干 / 093

第七章 知恩图报，以主人翁精神做事

把公司当成自己的家 / 099

我也是老板 / 102

- 无私奉献，不计回报 / 105
- 做老板没有交代的事 / 108
- 往感恩之中加点“节约”味精 / 111
- 把企业的形象当做自己的脸面 / 113

第八章 结果导向，用好业绩来感恩

- 用结果去证明，拿业绩来感恩 / 119
- 高绩效带来高薪水 / 122
- 业绩就是你的最好证明 / 125
- 执行源于感恩，业绩源于落实 / 128
- 杰出在于超越老板的预期 / 131

第九章 爱岗敬业，用忠诚诠释感恩

- 热爱工作即是一种感恩 / 137
- 感恩的员工不出卖公司 / 140
- 把公司的利益放在首位 / 143
- 要与公司同患难，共命运 / 146
- 感恩塑造忠诚，忠诚成就自我 / 149

第十章 知足惜福，感恩生命中的每一个人

- 感恩公司：给了我们施展才华的平台 / 155
- 感恩老板：为我们承担了更多的责任 / 158
- 感恩同事：对我们无私的支持和帮助 / 161
- 感恩客户：客户的抱怨是最好的订单 / 164
- 感恩家人：给我们真心的关爱和包容 / 166
- 感恩朋友：给我们知心的理解和援助 / 168
- 感恩对手：让我们不断进取奋发不息 / 171

第十一章 拥抱感恩，责任背后是成长的机遇

- 成长是一种责任，优秀是一种感恩 / 177
- 懂得感恩的人是老板眼中的红人 / 180
- 学会感恩方能成就事业和生命的高度 / 182
- 勇于担当责任，定会让你脱颖而出 / 184
- 把问题变成机遇 / 187
- 超越现状，在工作中不断提升自我 / 190

附录

- 不知感恩的六类员工表现 / 193
- 懂得感恩的完美职业形象 / 196
- 感恩之歌：《感恩的心》 / 199

To Be

第一章

Grateful

To Be

Responsible

学会感恩，还自己一颗感恩的心

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。

——著名励志大师 安东尼·罗宾



感恩是一种精神体现

其实，感恩并不要求回报。无力报答，或一时无机会报答，都不要紧，只要心中长存感恩、常念回报就行，因为感恩最重要的是一种精神体现。

随着社会的不断发展，人们对物质的追求也在不断增加。有些人把金钱和利益看得比生命还重要，成为新时代的“守财奴”。在这些人眼中，除了孔方兄亲近以外，完全忽视了人与人之间的感情，觉得父母的细心照顾，朋友的关心帮助都是理所当然的。忙忙碌碌的生活，让我们忘记了感恩，也无暇去感恩，这不能不说是一种悲哀。

其实，现实中有很多人和事值得我们用心去铭记、去感恩。哪怕是在日常生活、工作和学习中所得到的点点滴滴的关心与帮助，这些都展示出了无私的人性之美和不图回报的惠助之恩。

感恩不仅仅是为了报恩，因为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还清的，唯有用纯真的心灵去感激、去铭记，才能真正对得起给予你恩惠的人们。

一位盲人曾经请人在自己乞讨用的牌子上这样写道：“春天来了，而我却看不到她。”我们与这位盲人相比，与那些失去生命和自由的人相比，目前能健健康康地生活在这个世界上，谁说不是一种命运的恩赐呢？想想这些，我们还会抱怨命运对自己不公吗？

在一个闹饥荒的城市，一个家庭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儿，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。”

瞬间，这些饥饿的孩子一窝蜂似地涌了上来，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。当他们每个人都拿到了面包后，竟然没有一个人向这位好心的面包师说声谢谢就走了。

但是有一个叫依娃的小女孩例外，她既没有同大家一起吵闹，也没有与其他人争抢。她只是谦让地站在一步以外，等别的孩子都拿到以后，才把剩在篮子里最小的一个面包拿起来。她并没有急于离去，她向面包师表示了感谢，并亲吻了面包师的手之后才向家走去。

第二天，面包师又把盛面包的篮子放到了孩子们的面前，其他孩子依旧如昨日一样疯抢着，羞怯、可怜的依娃只得到一个比头一天还小一半的面包。当她回家以后，妈妈切开面包，许多崭新、发亮的银币掉了出来。

妈妈惊奇地叫道：“立即把钱送回去，一定是面包师揉面的时候不小心揉进去的。赶快去！”当依娃拿着钱回到面包师那里，并把妈妈的话告诉面包师的时候，面包师慈爱地说：“不，我的孩子，这没有错。是我把银币放进小面包里的，我要奖励你。愿你永远保持现在这样一颗感恩的心。回家去吧，告诉你妈妈这些钱是你的了。”她激动地跑回了家，告诉了妈妈这个令人兴奋的消息，这是她的感恩之心得到的回报。

其实，感恩并不要求回报。无力报答，或一时无机会报答，都不要紧，只要心中长存感恩、常念回报就行，因为感恩最重要的是一种精神。

有一位单身女子刚搬了家，她发现隔壁住了一户穷人，一个寡妇与两个小孩子。有天晚上，那一带忽然停了电，那位女子只好自己点起了蜡烛。没一会儿，忽然听到有人敲门。

原来是隔壁邻居的小孩子，他紧张地问：“阿姨，请问你家有蜡烛吗？”女子心想：“他们家竟穷到连蜡烛都没有吗？千万别借给他们，免得被他们缠上了！”

于是，她对孩子吼了一声说：“没有！”正当她准备关上门时，那个穷小孩微笑着轻声说：“我就知道你家一定没有！”然后，竟从怀里拿出两根蜡烛，说：“妈妈怕你一个人住又没有蜡烛，所以我带两根来送给你。”

常怀感恩之心，便会更加感激和怀想那些有恩于自己，却不言回报的每一个人。正是因为他们的存在，才有了我们今天的幸福和喜悦。常怀感恩之心，又足以稀释我们心中狭隘的积怨，感恩之心还可以帮助我们度过最大的灾难和痛苦。

感恩，就像阳光一样，带给我们温暖和美丽。无论你从事何种职业，只要你胸中常怀一颗感恩的心，随之而来的，就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等这些美好的处世品格。自然地，你的生活中便有了一处处动人的风景。

让我们赶快行动起来吧，学会知恩图报。只要我们学会感恩，冬天再冷也会心感温暖，黑夜再漫长也会有光明的希望，幸福、快乐就会时刻围绕在身边。

感恩是多赢的工作哲学



感恩不是简单的报恩行为，而是一种工作的智慧。因为感恩实现了工作中的多赢，在你伸手帮助别人的同时也成就了自己。

感恩是多赢的工作哲学，懂得感恩，会让你在帮助别人的同时也成就自己。爱默生曾说：“人生最美丽的补偿之一，就是人们在真诚地帮助别人之后，也帮助了自己。”所以，应该伸出你的手去帮助别人，而不是伸出脚试图绊倒他们。

无论是在生活中还是在工作中，都有这样一种现象：人们很容易因为陌生人的帮助而感动不已，反而对身边许多与自己关系密切的人的恩德视而不见，他们把这些视为自己应得的。即使有感恩的心，也常常只是记得感谢给我们诚心、帮助、掌声的人，在他们需要帮助的时候也会助其一臂之力，却很少有人去感激伤害、欺骗、打击过我们的人，我们常常对他们报以怨恨。

其实，对那些伤害过我们、带给我们疼痛的人，我们也应该感恩，正是他们让我们对这个世界有了一个更深刻的认识，我们不仅要学会用一颗感恩的心去体会真情，更要学会用一颗感恩的心去驱逐伤害。

曾强毕业于哈佛大学商学院，并就职于美国西南航空公司。与他相处过的同事对他的微笑、善良和勤劳都留有深刻的印象，大家都成了他的朋友。

有人不解，问曾强有什么与人相处的秘诀。

曾强微笑着说：“一切应该归功于我的父亲。在我很小的时候他就教导我，对周围任何人的给予，都应该抱有感恩的心态，而且要永远铭记，要使自己尽快忘记那些不快。

“我幸运地获得了这份工作，有很多友善的同事，虽然上司对我的要求

很严格，但在生活方面对我很照顾。所有这一切，我都铭记在心，对他们心存感激。

“我一直怀着这种感激的心态去工作，很快我就发现，一切都美好起来，一些微不足道的不快也能很快过去。我总是工作得很开心，大家也都很乐意帮助我。”

企业也是一样，同事都更愿意帮助那些知恩图报的人，老板也更愿意提拔那些一直对公司抱有感恩心态的员工，因为这些员工更容易相处，对工作更富有热情，对公司更忠诚！

感恩是一种积极的心态，更是一种向上的力量。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！

文正是美国奥美广告公司的一名设计师，有一次被公司总部安排前往德国工作。与美国轻松、自由的工作氛围相比，德国的工作环境显得紧张、严肃并有紧迫感，这让文正很不适应。

文正向上司抱怨：“这边简直糟透了，我就像一条被放在死海里的鱼，连呼吸都很困难！”上司是一位在德国工作多年的美国人，他完全能理解文正的感受。

“我教你一个简单的方法，每天至少说50遍‘我很感激’或者‘谢谢你’，记住，要面带微笑，要发自内心。”

文正抱着试试看的态度，一开始觉得很别扭，要知道“刻意地发自内心”可不是件容易的事情。可是几天下来，文正觉得周围的同事似乎友善了许多，而且自己在说“谢谢你”的时候也越来越自然，因为感激已经像种子一样在他心里悄悄发芽生根。

渐渐地，文正发现周围的环境并不像自己想象中的那么糟糕。

到后来，文正发现在德国工作是一件既能磨炼人又让人感到愉快的事情，是感恩的态度改变了这一切！

学会感恩，不仅仅意味着要拥有宽广的胸襟和高尚的品德，实际上，它

更应是一种愉悦自我的智慧。感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱的行动，在生活中实践。感恩不是简单的报恩，它更是一种对工作的责任，一种追求阳光人生的精神境界！一个人会因感恩而感到工作顺利，会因感恩而感到心情愉悦！

作为企业的一分子，无论你是才华出众的“领导人物”，还是默默无闻的小职员，如果你始终抱着对工作、对企业、对老板感恩的心，就很容易成为一个受到欢迎的人，会更有亲和力和影响力。

就像每一粒种子都不会把春天遗忘一样，每一个员工也不会把自己的公司遗忘。一颗感恩的心，就是一粒爱的种子，承载着责任，承载着能力，承载着希望和发展。