

青少年成长系列

*You Can En Zhi Xin
De Hai Zi Cai You Wei Lai*

在感恩的情怀中体悟责任的真谛
在责任的担当中成就辉煌的未来

李猛◎编著

有感恩之心 的孩子才有未来

让孩子学会感恩，培养责任心的最佳成长读本

石油工业出版社





李猛◎编著

有感恩之心的孩子才有未来

让孩子学会感恩，培养责任心的最佳成长读本

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

有感恩之心的孩子才有未来 / 李猛编著 .

北京: 石油工业出版社, 2009. 8

ISBN 978-7-5021-7285-5

I . 有…

II . 李…

III . 品德教育 - 中国 - 青少年读物

IV . D432.62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 120473 号

有感恩之心的孩子才有未来

李 猛 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编辑部: (010) 64523616 64523714

发行部: (010) 64523603 64523604

经 销: 全国新华书店

印 刷: 中国石油报社印刷厂

2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

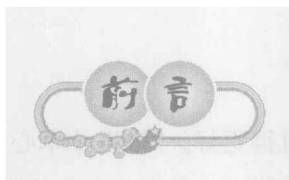
740 × 1060 毫米 开本: 1/16 印张: 10.25

字数: 205 千字

定价: 25.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究



在西方，每年都会过一个特别的节日——感恩节。这个节日起源于美国。当时来自英国的清教徒们坐着“五月花”号轮船来到美洲大陆，他们在陌生的环境中生存非常艰难，而当地好心的印第安人热情地帮助他们适应那里的一草一木，并教会他们怎样狩猎、捕鱼和种植玉米、南瓜。丰收的日子到来了，清教徒们感谢上帝赐予，让他们生活了下来，同时邀请印第安人一起过节。这就是感恩节的由来。每年的感恩节上不都有南瓜吗？就是为了表示不忘记那段时光，感激会一直流传下去。

节日只是一个仪式，把心中的感激展示出来。其实每天都可以成为感恩节，仔细想想看：一早醒来就能吃到妈妈做的香喷喷的早餐；爸爸会带着你去学校；开门的老爷爷一早就起床守在校门口；校园里早已经被值日的同学打扫得干干净净……光一个早上就有那么多人忙忙碌碌地为你创造一个美好的环境，那么一天呢？一年呢？你从落地到现在的分分秒秒不都是在他人的付出中度过的吗？这些细小的事情实在太平凡、太普通了，所以常常被我们忽略。就好像很容易地就能看到一朵美丽的花，却忽略了下面有着清水和土壤在滋养着它。

当拥有了感恩的心，就会觉得这个世界是那么美好，蓝天白云都成了最珍贵、最值得珍惜的礼物。有人曾说过，要像过最后一天那样去过每一天。这是为了提醒我们：现在我们拥有的也许很快就会失去，怎么能不好好地对待它们呢？如果是最后一天，你会做些什么呢？爸爸妈妈的辛苦付出还没来得及报答；老师每天上课那么辛苦，我们却还没说声谢谢……这一切的一切都值得我们真心感激。当一切都还来得及的时候就赶快行动起来吧，不要真的等到最后一天，那将会后悔莫及的。因为每天都在变化，昨天的花今天已经谢了；同桌的那个男孩，明天就要转学了……

是不是觉得应该马上去做点什么，不能总是接受别人的好意啊？有了这种想法，就说明你长大啦，懂得了付出。付出就是一种责任，把爱传递给别人，希



望别人能因为有你的付出而过得更好。“谁言寸草心，报得三春晖。”有了感恩的心，才会想要去回赠。当爸爸妈妈回家之后，你给他们递上一杯水，看着他们一饮而尽，你的心里是不是很开心啊？

不懂得感恩的人，好比是用黑布将自己的眼睛和心都一并蒙蔽起来一样，从来不去体味这个世界上的爱 and 美好，却不停地抱怨世界为什么总是一团漆黑。要知道，对于每个个体来说，生命是一个孤独的旅程；而不管以何种方式前进，途中的相遇都是一场美丽的邂逅。没有父母、没有老师和同学，如果只有你一个人，那种孤独的感觉如何才能言说？难道不应该为他们的陪伴而心怀感激吗？每一个微笑、每一缕花香，都会给我们的心带来温暖和感动。若能常怀一颗感恩的心善待你遇到的每个人、每件事，若能面对你遇到的每件平凡或不平凡的事勇敢地担负起责任，那么我们每天的生活必将充满着快乐。

懂得了感恩，催促你成长的责任也便会在瞬间觉醒。于是，身边的每件事、每个人都开始变得与你息息相关。感恩与责任，是带我们走向未来的两驾马车，它让我们从小我的世界中走出来，走向更加广阔的天地。当你尊重生命，珍惜友情，并对他人和自己都负起责任时，你就会努力把自己雕琢成玉。如果我们一直停留在原地，怎么会有力量去给予他人呢？懂得了感恩和责任，在面对未来的时候，眼睛里会闪烁着自信的光芒：那时，我会变成一个更好的人！现在我只能给奶奶念书本里的故事，等我长大了，我要带奶奶去看看外面的世界！

2008年汶川大地震中，我们总能在悲痛的背后看到温暖和力量。感恩和责任，未来应该怎么办，成了灾区孩子们感触最深的一个话题。学会感恩，并用行动担负起责任，这不是一个痛苦的觉醒，而是一个幸福的选择！选择为自己的未来涂上什么颜色，选择自己未来的生活。

本书站在青少年的角度，用智慧的笔触，结合一个个生动的故事或案例，详尽阐述了感恩对青少年走向未来的重要意义。希望能使读者有所感悟和启发。用感恩的心去憧憬未来，带着感恩的心去实现自己的梦想。让这样一种意念伴随着我们一起成长。



懂得感恩，便是参透了一门智慧的成长哲学

一个人要想拥有幸福的生活，就要怀有一颗感恩的心。正如康德所说：“在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。”其实，感恩不一定要感谢大恩大德，感恩可以是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。懂得感恩，便是参透了一门智慧的成长哲学。

心存感恩是对生命的一种珍惜	002
感恩是流自内心的清泉	004
懂得感恩的人更懂得付出	005
感恩是一种生活态度，懂得感恩方知幸福的滋味	007
用感恩的心为身边的人点亮一盏灯	010
常感他人之恩，常责己身之过	012
感恩缺陷，让短处变为长处	014
将不公正的批评看做伪装过的恭维	017



因感恩而萌生的爱珍贵无比

古罗马演说家西塞罗说：“受惠的人，必须把那恩惠常藏心底，但是施恩的人则不可记住它。”施恩者不图报，但是受惠者却把它作为一份珍贵的礼物。有了这份礼物，他才会觉得原来自己并不孤单，原来身边的人那么可爱，连那些曾经让我们哭泣的挫折和磨难，也都值得我们



珍藏。能以感恩的心宽容地看待身边的一切，就会发现这个世界更多的美好，同时还会萌生出一份责任——守护这份美好。

感恩的心让爱循环起来	022
为失去而感恩，把逆境当祝福	025
感恩的心让不完美的生活因为承担而美好	028
感恩的同时，用爱唤醒美丽的同情心	030
感恩祖国，让小我走进大我的世界	034



学会感恩，担当责任：成长路上不可或缺的心灵养料

鲜花感恩大地和太阳的滋养，于是绽放出美丽装点春天。我们一天天的成长也是靠着爱的滋养。你可曾想过，应该对这份爱以怎样的回报吗？爱，让我们成长；责任，让我们勇于担当。青春年少的你，就像那正要破茧而出的蝶，需要带着感恩和责任，飞向更美丽的天空。

学会感恩，让心胸像大海般开阔	038
感恩，让我们坦然面对人生的风雨	040
懂得感恩，就是一种责任	043
感恩与责任是成长的原动力	045
心中藏有多少感恩，肩上方有多少责任	047



用感恩的心修复成长漏洞

谁都想着早日成长为一棵参天大树，能够用我们宽大的枝叶为家人、朋友遮风挡雨，可成长的路途并不是一帆风顺的，粗心、冷漠、自私、马虎……一系列的成长漏洞让我们不得不停下脚步。如果能怀有一颗感恩的心，随时顾及别人的感受，肩负自己的一份责任，学着为自己的未来作打算，那些漏洞就会在不知不觉中修复，你就能如愿地长成一棵参天大树。



拔掉自私的毒草，才能闻到分享的芳香	052
拒绝冷漠，用热情拥抱你的人生	055
感恩的心可以避免因马虎而犯下错误	057
做事拖延的人，就像是踩着刹车赶路	060
懒惰是一份难以支付的生命账单	062
告别懦弱，做一棵可以依靠的大树	064
将嫉妒搬出心灵，它是幸福的绊脚石	066
用感恩代替你的抱怨	068



提升自我是一种责任，追求优秀是一种感恩

一个懂得感恩的人，是一个自我负责的人，也是一个不断做到优秀的人。他总是不满足于自己的现状，他身上所持有的那种积极的思考力和谦卑温和的态度，是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的实际行动，并不断地追求下去。

规划一个最好的未来给自己	072
伸出双手，给别人更多爱的能力	074
把兴趣变成特长，让感恩更有力量	076
全力以赴，拿出最好的学习劲头学到最好	078
在感恩的路上，让自信见证你的优秀	081
追求优秀，每件事都力求精益求精	083



责任贵在行动，把感恩落在实处

感恩，是一种能够愉悦自我的智慧，需要在行动中加以体现。如果太阳只是挂在空中做摆设，而没有阳光普照大地，我们还会抬头仰望它吗？同样，如果只把感恩藏着而不让它去照亮我们的生活，日子久了，它就会蒙上尘土。为什么要把感恩的心捂得那么紧呢？放开手，跟着它走，让我们都做那个能承担责任的人吧！



对责任的落实是成长的第一课	088
落实感恩，就从那句“谢谢”开始	090
感恩，有时仅仅需要一个简单的行动	092
不负责任的争吵是对感恩的最大漠视	095
成大事者，先在小事上落实责任	097



每天怀着感恩的心进学校

哈伯特说：学校不应当是一种生活准备，学校应当就是生活。既然学校也是一种生活，那请你留意一下自身，发生了哪些变化？与走进学校之前相比，你又收获了哪些东西？对于那些朝夕相处但有一天终将分离的师生们，你是怀着怎样的心态与他们相处的呢？请珍惜学校时光吧，感恩学校里的每分每秒，让它为你的青春多添几分色彩。

若干年后，我仍记得老师的教诲	102
同窗不只是我们的玩伴	104
报答师恩是一辈子的事情	106
感谢良师，教我做人	108
获得友谊，就要忍受朋友的不完美	110



感恩父母，回报家庭

没有人会像父母那样无私地爱你，即使在夜晚，当你入睡的时候，照耀在你身上的也不只是月光，还有父母关切的目光。父母是你的第一任老师，是他们把你带到这个世界上，让你享受到生活的美好。如果没有父母，你的生活一定是一片荒漠，不知道该何去何从。那么，你想过怎样回报他们吗？其实，他们要的并不多，有时只是希望你陪他们聊聊天，有时只需要你给他们端一盆洗脚水就够了。



父母也在为你的诞生而感恩	114
孝敬父母是你最大的特长	117
像父母原谅我们一样原谅父母	119
父母的爱没有计价单位	121
家庭和睦，你也有责	123



感恩大自然，让地球村更加美丽

我们都是大自然的孩子，我们同住地球村。雨果说：大自然像微笑着的仁慈母亲，她有助于我们的理想，她珍爱我们的想象力。感谢大自然给了我们这一切。大自然是我们要用心珍爱的，因为脱离了自然母亲的怀抱，我们便失去了生存栖息的土壤；大自然是值得我们学习的，因为在每一个生物的身上，都有着独特的生存智慧和优秀品质。怀着感恩的心，呵护大自然的美丽，保护大自然的纯净，让清澈的溪流依然清澈，新鲜的空气依然新鲜，这样我们才能拥有更加美好舒适的家园，才能更加健康快乐地成长。

每一个人都要同大自然成为朋友	128
让你的心与大自然的脉搏一起跳动	130
感恩绿色生命，从少用一个塑料袋开始	132
善待自然界的小生灵	134



感恩困难，体味成长

不经历风雨，怎么见彩虹？人生的路总是弯弯曲曲、高低起伏，困难坎坷时常来袭。困难既然无法避免，不妨把它当做一次挑战，把接受挑战、战胜困难当做我们的责任。勇于迎接挑战，从困难中汲取力量，从而迅速成长起来。



拥抱痛苦——感恩来自对生活的爱与希望	138
为难我们的人，也将成功赐予我们	140
困难中催生的另类思维更为可贵	142
从失败中“毕业”的都是强者	145
用积极的人生态度对待苦难	147
珍惜你已经获得的幸福	149



后记/152



懂得感恩，便是参透了一门智慧的成长哲学

一个人要想拥有幸福的生活，就要怀有一颗感恩的心。正如康德所说：“在晴朗之夜，仰望天空，就会获得一种快乐，这种快乐只有高尚的心灵才能体会出来。”其实，感恩不一定要感谢大恩大德，感恩可以是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。懂得感恩，便是参透了一门智慧的成长哲学。



心存感恩是对生命的一种珍惜

感恩即是灵魂上的健康。

——〔德国〕尼采

感恩，就是一种珍惜。

我们常常听大人们说：懂得感恩的人，会懂得珍惜，就容易得到幸福。那么，感恩和幸福到底是什么呢？

有一个善良的人，死后升入天堂，做了天使，为此他非常感激。他当了天使后，仍时常到凡间帮助他人，希望能多做点善事。

一日，天使遇见一个农夫，农夫的样子看起来非常苦恼。农夫向天使诉说：“我家的水牛刚死了，没它帮忙犁田，我怎能下田耕作啊？”

于是天使赐给他一头健壮的水牛，农夫很高兴，天使在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，天使遇见一个流浪者，流浪者非常沮丧地向天使诉说：“我的钱被骗光了，没钱回乡了。”

于是天使赐给他银两做路费，流浪者很高兴，天使在他身上感受到了幸福的味道。

又一日，天使遇见一个作家，作家年轻、英俊、有才华且富有，妻子貌美而温柔，但他却过得不快活。

天使问他：“你不快乐吗？我能帮助你吗？”



作家对天使说：“我什么都有，只欠一样东西，你能够给我吗？”

天使回答说：“可以。你要什么我都可以给你。”

作家满怀期待地望着天使：“我要的是幸福。”

这下子把天使难住了，天使想了想，说：“我明白了。”

天使把作家所拥有的一切都拿走了，拿走了作家的才华，毁去了他的容貌，夺去了他的财产和他妻子的性命。天使做完这些事后，便离去了。

一个月后，天使再回到作家的身边。

作家已经饿得半死，衣衫褴褛地躺在地上挣扎。

于是，天使把他的一切还给了他。然后，又离去了。

半个月后，天使再去看望那位作家。

这次，作家搂着妻子，不住地向天使道谢。

因为他懂得感恩他所拥有的东西，他得到幸福了。

感恩就是对于别人所给的帮助表示感激。感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。

每个人都要对于昨天的日子感到快乐，对于明天感到有信心，并时刻拥有一颗感恩的心，只有做到这些，我们的生活才会幸福、美满。

感恩的同时，你只有付出爱心，你才能收获希望。在别人困难的时候，毫不犹豫地伸出援助的双手；在别人迷茫无助时，敞开怀抱拥抱他们……无私奉献你的爱，你收获的将是别人的感动和铭记，还有自己一颗满足而幸福的心。



感恩是流自内心的清泉

心灵不在它生活的地方，而在它所爱的地方。

——佚名

感恩犹如心灵的泉水，它源源不断地滋润着我们的心田，让生命充满生机、遍洒阳光，让每个人享受生活的美好和幸福。

实际上，并不是我们不懂得感恩、不懂得爱，而是平时我们对别人的赠与和关怀习以为常了。我们往往在已经失去或将要失去的那一瞬间突然意识到：原来在我们的心底，竟澎湃着那么清澈的感恩之泉。当我们看到别人受苦受难时，当有人施恩于自己时，那颗感恩的心便会在爱心的浇灌下自然萌发。

感恩的心一旦萌发，就会产生想要将自己身上的温暖和光亮传递给更多人的冲动，比如下面这个故事。

多年前，有一个贫困人家的男孩，为了减轻家里的生活负担，也为新学期积攒点学费，他利用暑期寻找了一份零工，每天挨家挨户地推销报纸杂志。他的推销进行得很不顺利，一天傍晚，他疲惫万分，饥饿难耐，绝望地想放弃一切。

在他放弃之前，他鼓起勇气敲开了最后一扇门，希望能向主人讨一杯水喝。门开了，一位美丽的年轻女孩从里面走了出来。男孩向她开口说要杯水喝。年轻女孩微笑着回屋给他倒了一杯浓浓的热牛奶。

男孩感激地接过热牛奶和着眼泪把它喝了下去，从此男孩心中充满了动力，对人生重新鼓起了勇气。许多年后，男孩成了一位著名的外科大夫。

有一天，他所在的医院接收了一位病情严重的妇女。病人急需手术，但需大



笔费用。就在这关键时刻，这位外科大夫突然发现这位妇女正是多年前在他饥寒交迫时给过他那杯热牛奶的年轻女孩！正是他一直在寻找的恩人。于是，他决定悄悄地为她做点什么。

在外科医生的主刀下，这位妇女的手术非常成功。那位一直在为昂贵的手术费发愁的妇女硬着头皮办理出院手续时，却惊讶地在手术费用单上看到这样一行字：手术费＝一杯牛奶。

或许，这位妇女早已不记得当年那个男孩和那杯热牛奶的事了。

然而，对这位外科医生来说，这又有什么关系呢？

像这位男孩一样，感恩的心是发自内心的。

仔细回想一下，生活中有多少事是值得你去感谢的，你想到了吗？你会去做吗？

原来，我们需要发自内心去感谢的事物太多，如路边的一棵树、手中的一把伞、妈妈做的每一顿饭、爸爸载着你上学的那辆自行车……

感恩，没有理由，没有借口。

懂得对每一件平常的事感恩，落实每一个感恩的念头。常怀感恩之心，我们便会聆听到更多幸福的声音。



懂得感恩的人更懂得付出

人并非为获取而给予，给予本身即是无与伦比的欢乐。

——〔德国〕弗罗姆

感恩，是一种美好的生活态度，如果一个人缺乏一颗感恩之心，那么他的生活必然淡而无味，体会不到因感恩而获得的快乐。



生活中，每个人都应该学会感恩。学会感恩，就是要懂得尊重他人，对他人的帮助时时怀有感激之心；学会感恩，就是要让你知道每个人都在享受着彼此通过付出给自己带来的快乐生活。只有懂得感恩的人，才会懂得付出，才会获得感恩。拥有一颗感恩的心，才能体会到自己的职责和责任，从而更愿意付出。

一个美丽的圣诞之夜，哥特的哥哥送给他一辆新车作为圣诞礼物。圣诞节后的一天，哥特从他的办公室出来时，看到街上一个小男孩在他闪亮的新车旁走来走去，并不时地触摸它，满脸羡慕的神情。

哥特饶有兴趣地看着这个小男孩。从他的衣着来看，他的家庭显然不属于自己这个阶层。就在这时，小男孩抬起头，问道：“先生，这是您的车吗？”

“是啊，”哥特说，“这是我哥哥送给我的圣诞礼物。”

小男孩睁大了眼睛：“你是说，这是你哥哥送你的，而你不用花一分钱？”

哥特点了点头。小男孩说：“哇！我希望……”

哥特原以为小男孩希望的是也能有一个这样的哥哥，但小男孩说出的却是：“我希望自己也能当这样的哥哥。”

哥特深受感动地看着这个男孩，然后问他：“要不要坐我的新车去兜风呢？”

小男孩惊喜万分地答应了。

逛了一会儿之后，小男孩对哥特说：“先生，能不能麻烦您把车开到我家门前啊？”

哥特微微一笑，他理解小男孩的想法：坐一辆大而漂亮的车子回家，在小朋友面前是很神气的事。但他错了。

“麻烦您停在两个台阶那里，等我一下好吗？”小男孩说。

哥特同意了。小男孩跳下车，三步并作两步地跑上台阶，进入屋内。不一会儿他出来了，并带着一个显然是他弟弟的小孩。这个小孩因患小儿麻痹症而跛着一只脚。他把弟弟安置在下边的台阶上，紧靠着他坐下，然后指着哥特的车子