

XUE HUI GAN EN
KUAI LE GONG ZUO



学会感恩

快乐工作

感恩是一种美德，
还是一种得以成长、不断进步的智慧。

感恩是爱的根源，也是快乐的必要条件。



张勇◎著

如果你能每天抱着一颗感恩的心去工作，

在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，
你一定会成为出类拔萃的员工。

中国商业出版社

XUE HUI GAN EN
KUAI LE GONG ZUO



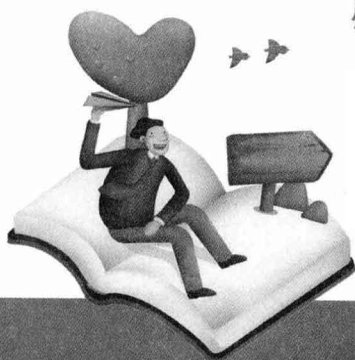
学会感恩

快乐工作

感恩是一种美德，
还是一种得以成长、不断进步的智慧。

感恩是爱的根源，也是快乐的必要条件。

张勇◎著



如果你能每天抱着一颗感恩的心去工作，

在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，
你一定会成为出类拔萃的员工。

中国商业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

学会感恩, 快乐工作 / 张勇著. — 北京 : 中国商业出版社, 2013.7

ISBN 978-7-5044-8190-0

I. ①学… II. ①张… III. ①职工—修养 IV. ①F272.92

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第169664号

责任编辑: 陈鹰翔

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www. c_cbook. com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

三河陆桥质检印务有限公司

*

720×1000毫米 16开 15印张 200千字

2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

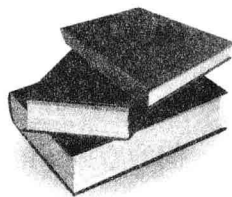
定价: 29.80元

* * * *

(本书若有印装质量问题, 请与发行部联系调换)

前言

QIAN YAN



| 带着感恩的心去工作 |

“一个人要学会感恩，才能真正快乐。”感恩是爱的根源，也是快乐的必要条件。

什么是感恩呢？“感恩”是个舶来词，“感恩”二字，“牛津字典”给的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来且回馈他人。”“感恩”是因为我们生活在这个世界上，一切的一切，包括一草一木都对我们有恩情！

“感恩”最初源自基督教教义，是一个宗教意味比较强烈的概念。其本意思是要信徒感谢主（上帝）为了拯救世人所做的牺牲——被钉十字架，感谢主（上帝）的慈爱与宽容，感谢兄弟姐妹的帮助与支持等。基督教要求信徒每天都要向主表示“感恩”，具体内容这里不作赘述。最重要的是，终极的“感恩”，也就是宗教层面上的感



恩，可以让人获得极大的宽容和仁爱，所以真正的基督徒都是极其宽容和富有爱心的。因此，不难理解，“感恩”必然能够促使人们扩充心灵空间的“内存”，让人们逐渐仁爱、宽容起来，并减少人与人之间的摩擦，化解人与人之间的矛盾，缩短人与人之间的距离，增强人与人之间的合作。

如果我们对生命中所拥有的一切能心存感激，便能充分体会到人生的快乐、人间的温暖以及人生的价值。我们对父母心存感恩，是因为他们给予了我们生命，哺育我们健康成人；对兄弟姐妹心存感恩，是因为他们给予了我们亲情，让我们在这个尘世间不孤单，知道有人可以血脉相连；对朋友心存感恩，是因为他们给予了我们友爱，让我们在孤寂无助时有地方去倾诉和依赖；对同事心存感恩，是因为他们给予了我们无私的帮助，让我们每天感受温暖；对护士这份职业心存感恩，是因为它给予了我们工作和教诲，使我们衣食无忧、可以努力回报社会。拥有感恩之心的人，即使仰望夜空，也会有一种感动，体会到快乐。

常怀一颗感恩的心，我们才会更忠诚敬业。工作好比是在栽种一棵苹果树，我们每天为它剪枝、修叶、浇水，等到秋天，望着被果实压弯的枝条，我们在品尝着酸甜的苹果时，应当去感恩那棵树，而非去感恩我们的辛劳，因为是树给了我们收获果实的机会，如果没有了苹果树，那么我们想去浇水也无处可浇了，何谈去吃什么苹果。

一位公司的优秀职员曾说：“是一种感恩的心情改变了我的人生，当我清楚地意识到我无权要求别人时，我对周围的点滴关怀都抱强烈的感恩之情。我竭力要回报他们，我竭力要让他们快乐。结果，



我不仅工作得更加愉快，所获帮助也更多，工作更出色。我很快地获得了公司加薪升职的机会。”

如果你能每天抱着一颗感恩的心去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，你一定会成为出类拔萃的员工。

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，惟有用纯真的心灵去感动去铭刻去永记，才能真正对得起给你恩惠的人。

《心怀感恩，快乐工作》从感恩工作、感恩公司、感恩老板、感恩同事、感恩客户等多个角度进行分析，让我们真正地领悟到我们自己只有心怀感恩，才能快乐工作，才能带着一种从容、坦然、喜悦的感恩心情工作，获取最大的成功。

本书针对“心怀感恩，快乐工作”这一核心理念进行了比较完美的诠释，让每个人感受到本书是一本最为完美的企业员工职业精神培训读本。因为在本书中，我们已经真正地领会到：感恩是一种美德，还是一种得以成长、不断进步的智慧。因为懂得感恩，我们爆发出高昂的工作激情，积极主动地为企业做事；因为懂得感恩，我们从不细分企业与个人的差别，不计较个人得失，一心做好本职工作；因为懂得感恩，我们乐于帮助同事、服务客户、尊敬老板；因为懂得感恩，我们尽职尽责，以高度敬业的精神去对待我们的每一份工作。总而言之，因为感恩，我们学会了珍惜，学会了真诚地对待每一个人，认真地对待每一项任务。在这种感恩与珍惜的心态下，我们得以保持谦卑的态度，从拥有中获得满足与快乐；得以拥有学习的激情，从进步中体会充实与成功。



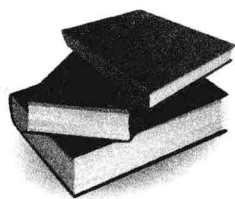
学会感恩，快乐工作

Xuehui Gan'en , Kuaile Gongzuo

所以说，我真心地让每一位读过此书的领导者、管理者和经理人，应将此书推荐给你的员工、下属，因为只有懂得感恩，才能快乐地去工作，才能为公司创造巨大的价值。

目 录

MU LU



第一章 感恩你的工作

感恩是一种美好的品质，温暖了他人的同时，也温暖了自己。英国塞缪尔·约翰逊博士曾经说过：“感恩是伟大教养的果实，你不会对粗俗的人们中间发现这种品质。”感恩是源于一种自尊，一种追求阳光和爱的精神境界。

感恩是快乐工作的内在精神 	3
将感恩注入工作中 	7
怀着感恩的心工作 	10
幸福工作源自感恩 	14
做一个懂得感恩的员工 	19
做一个心怀感恩，知足惜福的人 	22
感恩是工作的助推器 	26



第二章 感恩工作就要用心工作

也许你很清楚自己工作的目的是什么，但是你想过自己能为公司做些什么吗？或者能给公司带来什么？这是一个很重要的问题，如果你还没考虑清楚，那么用心去想想吧！想通了，你离成功也就更近了。

目标使人看清使命 	33
没有卑微的工作，只有不懂感恩的心 	36
常怀感恩心，不找任何借口 	42
感恩工作的乐趣 	46
感恩就要做好自己的本职工作 	50
工作是生命中最珍贵的礼物 	55

第三章 用感恩的心态去工作

成功的第一步就是先存有一颗感激之心，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激之情。如果你接受了别人的恩惠，不管是礼物、忠告或帮忙，而你也够聪明的话，就应该抽出时间，向对方表达谢意。

——成功学家安东尼



感恩是一种态度 	61
态度就是竞争力 	65
态度决定高度 	68
态度不同成功不同 	73
态度决定一切 	77
感恩工作是一种心态 	81
公司永远欢迎懂得感恩的人 	84
感恩是一种积极的人生态度 	88

第四章 感恩是一种生存智慧

感恩，是对世间万事万物给予自己的帮助表示感激；感恩，是我们每个人生活中不可缺少的阳光雨露。感恩不只是一种美好的品德，也是一种生存智慧。怀着一颗感恩的心去工作，带着对老板感恩的心去完成任务，终有一天，成功会与你不期而遇。优秀，也将成为你的桂冠。

感恩使工作更精彩 	95
对工作和生活要心怀感激之情 	98
坦然面对工作中的得与失 	103
做个受欢迎的人 	108
化感恩为工作的动力 	112
带着感恩的心情去工作 	115



第五章 心怀感恩就无抱怨

班尼迪克特说：“受人恩惠不是美德，报恩才是。当他积极投入感恩的工作时，美德就产生了。”

用感恩代替抱怨 	121
与其消极抱怨，不如积极改变 	125
抱怨不如改变 	129
感恩没有抱怨 	132
心怀感恩，不再抱怨 	138
别让机会在抱怨中渐行渐远 	142
驱除心中抱怨的“恶魔” 	146
抱怨，把感恩越抛越远 	149

第六章 心怀感恩，责任担当

奥地利精神医学家维克多·费兰克曾经说过：“每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题；只有以‘负责’来答复生命。因此，‘能够负责’是人类存在最重要的本质。”职场中，我们唯有了解自己的责任，并勇敢地承担责任，才能变消极被动的压迫式工作，为积极主动的自发式工作，并真正体会到工作的乐趣，取得工作上的进步和成功。请相信，一个心怀感恩、尽职尽责、勇于担当责任之人，必定会是工作中最大的赢家！



感恩让我们勇于承担责任 	155
责任让你积极进取，出类拔萃 	158
感恩让你担负起责任 	162
承担责任的动力是感恩 	165
对工作负责就是对自己负责 	168
感恩让你担负起责任 	172
履行责任：发自内心的感恩行为 	175

第七章 会感恩的人才能快乐工作

一个人的成长，要感谢父母的恩惠，感谢国家的恩惠，感谢师长的恩惠，感谢大众的恩惠。感恩不但是美德，感恩也是一个人之所以为人的基本条件！不要忘了感谢你周围的人、你的上司和同事，感谢给你提供机会的公司。你是否曾经想过，写一张字条给上司，告诉你是多么热爱自己的工作，多么感谢工作中获得的机会。

会感恩的人，才能快乐工作 	181
在感恩工作中奉献 	187
在感恩中学会付出 	193
心怀感恩，幸福工作 	197
心怀感恩，永远快乐 	202



第八章 感恩是一种内在精神

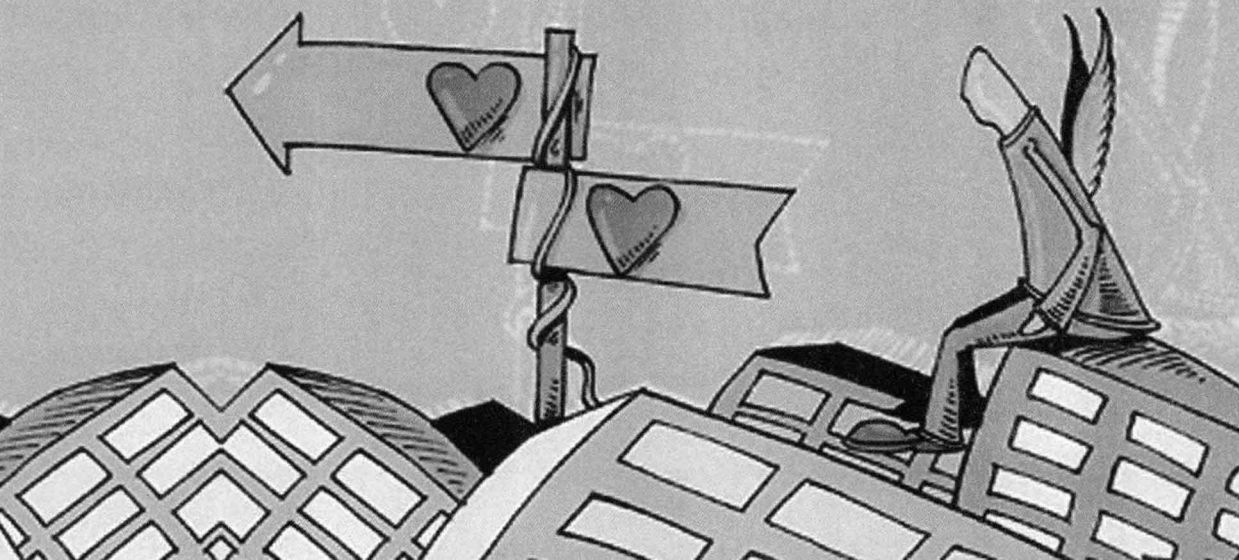
感恩是人类情感的保鲜剂，是促使人们不断努力拼搏的奋斗
阀。怀有一颗感恩之心，会更多地理解他人，也会不断发现和审视
自己的内心，拥有一份豁达、乐观、友善的心境。

感恩激发你内在的能量 	207
感受是个人成长的动力 	212
感恩使你杰出 	214
常存感恩之心，才能拥有成功人生 	217
感恩，是一种文明结晶 	220

第一章

感恩你的工作

感恩是一种美好的品质，温暖了他人的同时，也温暖了自己。英国塞缪尔·约翰逊博士曾经说过：“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。”感恩是源于一种自尊，一种追求阳光和爱的精神境界。





| 感恩是快乐工作的内在精神 |

中国有句俗语：“大恩不言谢。”并非说大恩不需要感谢，而是说感恩是无法用语言来表达的。谁能够对恩情不以为然、无动于衷呢？这个世界上所有的恩待，我们应该做些什么，才能够报答恩情？面对单位领导的关爱、同事和前辈的指导，病患对我们工作的肯定，家人对我们工作的支持，我们不但要常怀一颗感恩的心，更要要有感恩的表现：尽心、尽力、尽意。

下面是一位护士的演讲：

一袭飘然白衣，一顶别致燕帽，一枚写着某某护士的胸牌，这就是我们的形象，被人称之为“白衣天使”。天使是传说中神仙的使者，是幸福和温暖的象征，是人们对护士形象美和内在美的深情赞誉。姐妹们，当拜金主义享乐主义的风暴席卷而来的时候，当有人讥笑我们地位低、收入低的时候，当病人不理解我们的时候，你有过怨言吗？我看到观众席上的护士姐妹都在摇头，是的，没有！因为我们就是天使，因为我们常怀一颗感恩的心，才会使我们无怨无悔的爱病人爱自己，并且深爱着这份平凡的工作。

时下，每一份工作都显得弥足珍贵，更需要我们去感恩和珍惜。



在企业里，感恩犹如一床保暖的棉被，驱散外部环境吹来的阵阵寒风；在市场中，珍惜恰似一身坚硬的铠甲，抵挡来自强劲敌人的猛烈攻击。一个懂得感恩的员工会与企业同舟共济，克服种种困难，成为企业最信得过的人；一个懂得珍惜的员工会用自己的辛勤汗水为企业添砖加瓦，寻找发展机遇，成为企业最离不开的人。当你成为企业最信得过和最离不开的员工时，你离成功就不远了。

没有阳光的温暖，万物就无法生长；没有雨水的滋润，小草就不会肥美；没有父母的哺育，我们就无法生存；没有师长的教导，我们就不会成长；没有社会提供环境，我们就没有实现自我的平台；没有朋友出手相助，我们就难以顺利地走向成功……面对身边的一草一木，面对眼前的工作生活，我们要懂得感恩，学会珍惜。只有在感恩中，我们才能一点点地不断成长；只有在珍惜里，我们才能一步步走向成功。

我们常常看到这样的现象，一个员工可以为一个陌路人的点滴帮助而心存感激，却无视朝夕相处的上司、同事的种种恩惠、帮助和支持，将一切视为理所当然，视之为纯粹的商业交换行为，这也是许多公司与员工之间关系紧张的原因之一。的确，雇佣和被雇佣是一种契约关系，但是在这种契约关系的背后，难道就没有一点儿感恩的成分吗？作为员工，公司和老板为你提供了就业机会，提供了锻炼自己成长成才、提升能力和素质的机会，难道这不值得你去感恩吗？

懂得感恩是一个员工优良品质的重要体现。这样的人方能成为优秀的员工，因为他知道感恩，知道如何去感谢一个组织，知道如何去感谢帮助过他的人，这是其做好工作的一个起码的基础。