

# 感恩·美丽中国行

GAN EN MEI LI ZHONG GUO XING

黄步军 主编

贯彻落实十八大精神  
建设生态文明



向雷锋同志  
学习

低碳发展  
循环发展  
绿色发展

新华出版社



感恩·美丽中国行

我的中国梦  
CHINA  
DREAM

## 图书在版编目 (CIP) 数据

感恩·美丽中国行 / 黄步军主编. —北京: 新华出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5166-0664-3

I. ①感… II. ①黄… III. ①品德教育—中国—通俗读物 IV. ①D648-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第238445号

## 感恩·美丽中国行

主 编: 黄步军

出 版 人: 张百新

责任编辑: 郑建玲

封面设计: 北京新华国能国际文化传媒有限公司

出版发行: 新华出版社

地 址: 北京石景山区京原路8号

邮 编: 100040

网 址: <http://www.xinhupub.com>

<http://press.xinhuanet.com>

经 销: 新华书店

购书热线: 010-63077122

中国新闻书店购书热线: 010-63072012

设计制作: 北京美天时彩色制作中心

印 刷: 北京北方印刷厂

成品尺寸: 170mm × 240mm

印 张: 22.75

字 数: 328千字

版 次: 2013年10月第一版

印 次: 2013年10月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5166-0664-3

定 价: 55.80元

图书如有印装问题请与印刷厂联系调换: 18601929810

实现中国梦必须走中国道路。这就是中国特色社会主义道路。这条道路来之不易，它是在改革开放30多年的伟大实践中走出来的，是在中华人民共和国成立60多年的持续探索中走出来的，是在对近代以来170多年中华民族发展历程的深刻总结中走出来的，是在对中华民族5000多年悠久文明的传承中走出来的，具有深厚的历史渊源和广泛的现实基础。中华民族是具有非凡创造力的民族，我们创造了伟大的中华文明，我们也能够继续拓展和走好适合中国国情的发展道路。全国各族人民一定要增强对中国特色社会主义的理论自信、道路自信、制度自信，坚定不移沿着正确的中国道路奋勇前进。

实现中国梦必须弘扬中国精神。这就是以爱国主义为核心的民族精神，以改革创新为核心的时代精神。这种精神是凝心聚力的兴国之魂、强国之魂。爱国主义始终是把中华民族坚强团结在一起的精神力量，改革创新始终是鞭策我们在改革开放中与时俱进的精神力量。全国各族人民一定要弘扬伟大的民族精神和时代精神，不断增强团结一心的精神纽带、自强不息的精神动力，永远朝气蓬勃迈向未来。

实现中国梦必须凝聚中国力量。这就是中国各族人民大团结的力量。中国梦是民族的梦，也是每个中国人的梦。只要我们紧密团结，万众一心，为实现共同梦想而奋斗，实现梦想的力量就无比强大，我们每个人为实现自己梦想的努力就拥有广阔的空间。生活在我们伟大祖国和伟大时代的中国人民，共同享有人生出彩的机会，共同享有梦想成真的机会，共同享有同祖国和时代一起成长与进步的机会。有梦想，有机会，有奋斗，一切美好的东西都能够创造出来。全国各族人民一定要牢记使命，心往一处想，劲往一处使，用13亿人的智慧和力量汇集起不可战胜的磅礴力量。

中国梦归根到底是人民的梦，必须紧紧依靠人民来实现，必须不断为人民造福。

——摘自2013年3月17日习近平《在第十二届全国人民代表大会第一次会议上的讲话》

## 感恩·美丽中国行 编委会

主 编：黄步军

编 委：刘月林 黄玉艳 慕乾广

张景涛 李晓颖 曹清伟

王跃岚 张宝刚（北京工商大学）

# 序言

## XUYAN

“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”，感恩历来都是一种美德，一种知恩图报的情愫。

在人类的精神天空中，感恩不是飘忽而逝的云彩，而是云彩背后一片洁净的湛蓝。感恩在人类精神的坐标中，不是偶然，而是永恒。感恩的行为是自然的，它是一种无意识，像须臾不停的呼吸，伴随在生命的韵律之间。人类的美是以爱来呈现的，而感恩之心，是人类心田中最美的种子，它发芽之后，开出爱之花，结出爱之果。从这个意义上讲，作为青少年的我们应该感恩！年轻的我们，还未曾来得及为这个世界、为国家、为社会、为家人朋友创造出什么。甚至这个世界原本是没有我们的存在的。然而现在的我们拥有了生命，拥有了生活，拥有了一切。从无到有，这难道不值得感恩吗？

在我们还没有出世的时候，我们就从母体汲取营养；一出生，我们就接受了父母的养育；在成长的过程中，我们又受到了社会的帮助、老师的教育、朋友的关心……

花儿的芬芳，鸟儿的欢唱，泉水的叮咚，树木的青翠……只要我们心怀感恩，我们就会发现这些都是大自然赐予我们的美好。

我们是青少年，我们是祖国的未来、民族的希望、社会主义事业的建设者和接班人。我们曾经一无所有，现在我们拥有了人世间最美好的一切。我们必须感恩！感恩能让我们的的心灵变得更加真、善、美，能让我们的生活充满真、善、美！

感恩的心，一定是一颗真诚、自信的心。因为真诚、自信，所以我们感激并相信：所有的美好事物都是为我们而创造的！

感恩的心，一定是一颗善良、乐观的心。因为善良、乐观，所以我们感激并相信：世界是充满爱的，一切苦难都会过去！

感恩的心，一定是一颗美好、智慧的心。因为美好、智慧，所以我们感激并相信：人的力量是伟大的，我们能创造一切，我们能拥有一切！

所有出现在我们生命中的人、事、物，都值得我们感恩。作为青少年。我们拥有世间最美好、最可贵的一切：家人的叮嘱，老师的教诲，朋友的关心，对手的激励……只要我们心怀感恩，我们就会发现这些都是人世间接予我们生活中的精彩。我们享有祖国的培养，人民的期待，文化的陶冶，艺术的愉悦……只要我们心怀感恩，我们会发现这些都是社会赐予我们生命的价值。

拥有一颗感恩的心，能让你的生命变得无比珍贵，更能让你的精神变得无比崇高！感恩是一种积极向上的思考和谦卑的态度，是一种充满爱意的行动，也是一种处世哲学和生活智慧。感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。一颗感恩的心，就是一粒美好的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任，一种追求阳光人生的精神境界。每一个有爱心的人，都应该是个懂得感恩的人。因为有了爱心、孝心和感恩之心，我们就拥有了一切，就能使美好加倍，就能从苦难中找到幸福！让我们怀有感恩的心，遨游在感恩的海洋，翱翔在感恩的天空，创造感恩的人生！

本书精选的不仅仅是故事，更是弘扬人间的爱，它让我们刻骨铭心，让我们学会感恩。

# 前言

QIANYAN

感恩，是一盏使人们对生活充满理想与希望的导航灯，它为我们指明了前进的道路；

感恩，是两支摆动的船桨，它将我们在汹涌的波浪中一次次争渡过来；

感恩，还是一把精神钥匙，它让我们在艰难过后开启生命真谛的大门！

感恩是一种对恩惠心存感激的表示，是每一位不忘他人恩情的人萦绕心间的情感，是一种生活态度。我们生活在这个五彩缤纷的世界上，许多事物都对我们有或深或浅的恩情！

父母带给我们生命，在生活中给予我们点点滴滴的关爱与照顾，对此，我们要感恩；

朋友带给我们真挚的友情，在生活中给予我们关心和鼓励，对此，我们同样要感恩；

生活让挫折磨炼我们的意志，让苦难锤炼我们的品质，使我们更深刻地理解生活，对此，我们要感恩；

社会它孕育了一个个相像而又不尽相同的个体，组成了一个丰富多彩的大千世界，我们要感恩；

感恩大自然，岁荣岁枯，春夏秋冬，山水相映，鸟语花香；感恩洒在我们身上的每一缕阳光，感恩路人投来的每一个微笑，感恩生活中一切让我们体验到的真实的美好。

拥有一颗感恩的心，能让你的生命变得无比珍贵，更能让你的精神变得无比崇高！感恩是一种积极向上的思考和谦卑的态度，是一种充满爱意的行动，也是一种处世哲学和生活智慧。感恩更是学会做人，成就阳光人

生的支点。一颗感恩的心，就是一粒美好的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任，一种追求阳光人生的精神境界。每一个有爱心的人，都应该是个懂得感恩的人。人生是精彩的，正是因为有了爱心、孝心和感恩之心。

看看下面这个小故事：

一位辛苦持家的主妇，操劳了大半辈子，却从来没有从家人身上得到过任何感激。一天，她问丈夫：“如果我死了，你会不会买花向我哀悼？”她丈夫非常惊讶地说：“当然会啊！不过，你在胡说些什么呀？”妇人极其认真地说：“等到我死的时候，再多的鲜花都已经没有意义了，不如趁我还活着的时候，只送我一朵花就足够了！”

有些时候，小小的一朵花就可以表达谢意，给对方喜悦和希望。可惜的是，有些人并非不愿意表达感恩，而是天性木讷、害羞，不好意思大声说：“谢谢！”或者是不明白应当怎样适当地向对方表示。

或许，对方并没有期待回馈或报答，但这并不表示受惠的人就可以因此而忽略对方的付出。长期漠视别人的付出，其实是自己的损失。没有道谢，就无法体会彼此的好意在互动之间是多么的幸福，也很可能因而无法再继续得到对方的恩惠。实际上，表达自己的感恩或接受对方的感恩，都是需要练习并且需要将它培养成为一种自然的习惯的。恩惠是无所谓大小的，我们最好铭记“滴水之恩当以涌泉相报！”

如果是出于感恩之心，一句“谢谢”、一张贺卡、一封信、一个电话、一次拜访、一份礼物……都会因为彼此的真诚，而变成人间最甜美的甘泉。

感恩，美丽中国行！

# 目录

# CONTENTS

## 第一章 认识感恩

感恩节的由来.....	2
认识感恩.....	4
感恩的重要性.....	6
1. 让孩子学会感恩比什么都重要.....	6
2. 感恩是幸福的源泉.....	7
3. 拥有一颗感恩的心.....	8
感恩拓展训练.....	9

## 第二章 学会感恩

你可曾拥有感恩的心.....	14
感恩的力量.....	16
放弃即是拥有.....	18
心怀感恩让生命绽放光彩.....	19
让我们学会感恩.....	21
一首诗——《学会感激》.....	23

缺失感恩之心的悲哀.....	27
感恩于你我.....	29
感恩需要行动.....	30
1. 感激父母的养育之恩.....	32
2. 感激老师的培育之恩.....	32
3. 感激同学的帮助之恩.....	33
4. 感谢他人帮助我之恩.....	33
感恩拓展训练.....	35

### **第三章 感恩生命**

一、生命的律动.....	39
人的生命只有一次.....	39
生命的意义.....	41
尊重生命.....	42
生命的坚强.....	42
1. 永不放弃生的希望.....	42
2. 认识自我的潜能.....	43
生命的向往.....	43
二、感恩美化生命.....	44
珍爱生命、学会感恩.....	44
1. 珍惜身边拥有的一切.....	44
2. 学会感恩.....	45
感恩——幸福的真谛.....	47
生命让我们拥有感恩的心.....	48
感恩让我们学会珍爱生命.....	49

感恩拓展训练.....	51
-------------	----

## **第四章 感恩母亲**

一、母爱撑起了一片天.....	56
母亲的救助信.....	56
母爱如海.....	56
母亲无声.....	60
母爱不疯.....	61
母爱的哲学.....	63
母亲是一种岁月.....	64
回报母恩.....	66
二、燃烧的母爱.....	68
母亲的遗言.....	68
爱无处不在.....	69
独特的母爱.....	70
无私的母爱.....	72
三、美丽的谎言.....	73
重如山的母爱.....	73
感恩母亲，学会谅解.....	74
母亲的谎言.....	75
母爱超越生命.....	77
感恩拓展训练.....	79
(一) 感恩美语.....	79
(二) 感恩小故事.....	82
(三) 感恩调查.....	85

## 第五章 感恩父亲

一、父爱敲击子女心.....	89
感恩是爱.....	89
爱不需要虚荣.....	90
父亲的头发.....	92
《天亮了》背后的故事.....	93
父爱创造的奇迹.....	94
二、父亲点亮了爱的烛火.....	95
父爱无声.....	95
别样的父爱.....	97
感恩孝为先.....	98
我心中的英雄.....	100
父爱无形.....	101
父母听了会伤心的十句话.....	103
感恩拓展训练.....	104
(一) 感恩美语.....	104
(二) 感恩小故事.....	104
(三) 感恩问卷调查.....	108
(四) 感恩父母的方法.....	108

## 第六章 感恩身边的人

一、是你们让我学会了感恩.....	113
面对陌生请心怀感恩.....	113
教会我感恩的人.....	114
你是幸福的.....	115

爱的誓言.....	116
二、感动就在身边.....	117
邂逅小天使.....	117
记得你的一切.....	118
妈妈的提醒.....	120
仁者之心.....	120
感恩拓展训练.....	122
(一) 感恩美语.....	122
(二) 感恩小故事.....	123
(三) 感恩调查.....	125

## **第七章 感恩老师**

一、烛光中的泪水.....	129
老师能不伤心吗?.....	129
老师的爱.....	131
老师的眼泪.....	132
别样的师恩.....	133
二、爱的拯救.....	134
师爱, 让你远离盲点.....	134
爱的拯救.....	136
师恩无疆.....	137
感恩一生.....	139
爱的传递.....	140
感恩拓展训练.....	141
(一) 感恩美语.....	141

(二) 感恩小故事.....	142
(三) 感恩调查.....	145

## **第八章 感恩同学、朋友**

一、感恩让心灵飞翔.....	150
感恩同学.....	150
感恩朋友.....	152
二、感恩的心，感谢有你.....	153
感恩同学的默默陪伴.....	153
感恩朋友的无私信任.....	155
她始终是我的朋友.....	157
感恩拓展训练.....	159
(一) 感恩美语.....	159
(二) 感恩小故事.....	160
(三) 感恩调查.....	161

## **第九章 感恩生活**

一、感恩让明天更美好.....	167
学会感恩生活.....	167
繁华深处是感恩.....	168
做一个乐观者.....	170
感恩生活的磨难.....	171
二、感恩让生活丰富多彩.....	174
善良的种子传播四方.....	174
感恩的回报.....	176

让心情豁然开朗.....	177
带着感恩的心去生活.....	178
感恩拓展训练.....	179
(一) 感恩美语.....	179
(二) 感恩小故事.....	179
(三) 感恩调查.....	180

## **第十章 感恩社会**

一、感恩社会的给予.....	184
社会因感恩而和谐.....	184
感恩社会.....	186
二、社会孕育出感恩的心.....	187
愿君有颗感恩心.....	187
拥有一颗感恩社会的心.....	188
和谐社会需要“感动”.....	189
感恩拓展训练.....	191
(一) 感恩美语.....	191
(二) 感恩小故事.....	191
(三) 感恩调查.....	193

## **第十一章 感恩自然**

感谢大自然.....	198
自然之美.....	199
感受大自然.....	200
伟大的自然力量.....	201

感恩自然.....	202
感恩冬季.....	203
感恩拓展训练.....	205
(一) 感恩美语.....	205
(二) 感恩小故事.....	206
(三) 感恩调查.....	208

## **第十二章 感恩我们伟大的祖国**

感恩伟大的祖国.....	212
青少年敢于有梦勇于追梦.....	214
祖国在我们心中.....	216
感恩拓展训练.....	218
(一) 感恩美语.....	218
(二) 感恩小故事.....	219
(三) 感恩调查.....	220

附录一：感恩活动主题设计.....	224
附录二：向雷锋同志学习.....	239
附录三：新华网“中国梦·我的梦”网络征文.....	277
附录四：深入学习贯彻党的十八大精神 立足新起点 创造新业绩 .....	323
附录五：中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德 建设的若干意见.....	332
附录六：全校广大同学勤俭节约、倡导“光盘行动”.....	346