

<<每天一堂感恩课>>

图书基本信息

书名：<<每天一堂感恩课>>

13位ISBN编号：9787510414770

10位ISBN编号：7510414776

出版时间：2011-2

出版时间：杨云鹏 新世界出版社 (2011-02出版)

作者：杨云鹏

页数：309

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<每天一堂感恩课>>

### 前言

佛法中常说要报“四重恩”：感念佛陀授我以正法之恩；感念父母生养抚育我之恩；感念师长启我懵懂，导我入真理之恩；感念施主供养滋润我色身之恩。

一个人不能孤立地存在于这个世界上，小到家庭、大到社会与自然，都给予了我们生存与发展的土壤，对这些恩赐我们要心怀感恩。

我们心怀感恩，说明对自己与他人和社会的关系有着正确的认识，我们践行报恩，是因感恩而产生的责任感。

在感恩的空气中，人们可以平心静气，在感恩的空气中，人们可以认真务实；在感恩的空气中，人们严于律己、宽以待人；在感恩的空气中，人们正视错误，互相帮助；在感恩的空气中，人们不会感到孤独。

感恩之心的形成是心灵修炼的结果。

心理学认为：心改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变，习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

对一个职场人士来讲，感恩是培养忠诚、责任，敬业等职业精神的心理基础，是提高执行力、学习力、创新力，抗压力等职业素质的精神保障。

培养感恩之心，需要日常生活的点滴滋养，于潜移默化中形成。

本书名为《每天一堂感恩课》，一天一个感恩故事、一天一段感恩阐述。

从一月到十二月，经历春耕、夏长、秋收、冬藏，让读者在这一年的感恩之旅中完成心灵的蜕变。

常怀感恩之心，我们的人生将更加美好。

## <<每天一堂感恩课>>

### 内容概要

感恩之心的形成是心灵修炼的结果。

心理学认为：心改变，态度就跟着改变；态度改变，习惯就跟着改变，习惯改变，性格就跟着改变；性格改变，人生就跟着改变。

常怀感恩之心，我们的人生将更加美好。

本书名为《每天一堂感恩课》，一天一个感恩故事、一天一段感恩阐述。

从一月到十二月，经历春耕、夏长、秋收、冬藏，让读者在这一年的感恩之旅中完成心灵的蜕变。

感恩生活，生活将赐予你灿烂的阳光，抱怨生活，最终你将一无所有。

感恩是个人立身于世的基本道德，感恩是员工纵横职场的精神武器。

## &lt;&lt;每天一堂感恩课&gt;&gt;

## 书籍目录

一月 感恩与心灵修炼第一周 怀抱感恩需要控制欲望第二周 以积极乐观的心态感恩第三周 感恩之人懂得选择与取舍第四周 从容淡泊培育感恩心理素质测试二月 感恩与忠诚第一周 忠诚是感恩的结果第二周 珍惜每份工作第三周 忠诚是最好的投资第四周 不断成长是对企业最大的忠诚员工忠诚度测试三月 感恩与责任第一周 感恩与责任是职业精神的源头第二周 视工作为馈赠，履行职责就是感恩第三周 优秀是一种感恩，成长是一种责任第四周 在感恩中体悟负责，在负责中践行感恩责任感测试四月 感恩与敬业第一周 感恩为怀，敬业为魂第二周 感恩激发敬业，敬业源自感恩第三周 感恩常怀于心，敬业践诺于行第四周 敬业让你成就卓越敬业精神测试五月 感恩与抱怨第一周 感恩胜于抱怨第二周 与其抱怨环境，不如改变自我第三周 抱怨不是真功夫，能力才是真本领第四周 制订不抱怨计划，收获阳光业绩抱怨程度测试六月 感恩与宽容第一周 保持对人的尊重是对生命的感恩第二周 莫生气，感恩获得好心情第三周 用包容的心点亮生活第四周 包容自己，欣赏自己包容力测试七月 感恩与主动第一周 感恩唤醒内在驱动力第二周 自动自发，用工作实践感恩第三周 拥抱感恩，当好企业的主人翁第四周 感恩与自觉：职场中的双赢哲学主动精神测试八月 感恩与执行第一周 感恩要落实于行动第二周 不找借口，立即行动第三周 执行到位第四周 业绩为王执行力评估九月 感恩与成就卓越第一周 化感恩为动力，努力追求卓越第二周 卓越就是让自己变得更强第三周 感恩让你更优秀第四周 心灵的高度成就卓越团队凝聚力测试十月 感谢折磨你的人第一周 是对手让我们增加了生命的高度第二周 学会忍耐第三周 感谢别人对你的折磨第四周 折磨的意义交友能力测试十一月 感恩与挫折第一周 感恩风雨，让成长的脊梁坚韧挺拔第二周 把挫折踩在脚下，在泥泞的路上留下足印第三周 挥动梦想的翅膀，握紧希望的曙光第四周 自助者天助，伸出双手拥抱阳光抗挫折能力测试十二月 感恩与幸福生活第一周 感恩家庭第二周 感恩父母第三周 感恩师长第四周 感恩朋友幸福感测试

## <<每天一堂感恩课>>

### 章节摘录

版权页：有一位富翁，为了教每天精神不振的孩子知福惜福，便让他到当地最贫困的穷人家住了一个月。

一个月后，孩子精神饱满地回家了，脸上并没有带着“下放”的不悦，让富爸爸感到不可思议。

爸爸想要知道孩子有何领悟，问儿子：“怎样？”

现在你知道，不是每个人都能像我们过得这么好吧？”

”儿子说：“是的，他们过的日子比我们还好。

因为我们晚上只有灯，他们却有满天星空。

我们必须花钱才买得到食物，他们吃的却是在自己的土地上栽种的免费粮食。

“我们只有一个小花园，对他们来说到处都是花园。

“我们听到的都是噪音，他们听到的都是自然音乐。

“我们工作时神经紧绷，他们一边工作一边大声唱歌。

“我们要管理佣人、管理员工，他们只要管好自己。

“我们要关在房子里吹冷气，他们在树下乘凉。

“我们担心有人来偷钱，他们没什么好担心的。

“我们老是嫌菜不好，他们有东西吃就很开心。

“我们常常失眠，他们睡得好安稳。

所以谢谢你，爸爸。

你让我知道，我们也可以过得那么好。

”课堂精讲托尔斯泰说：“欲望越小，人生就越幸福。

”欲望人人都有。

世人为何不心安，只因放纵欲望。

明末清初有一本书叫《解人颐》，对欲望做了入木三分的描述：“终日奔波只为饥，方才一饱又思衣。

衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻。

娶得美妻生下子，恨无田地少根基。

买到田园多广阔，出入无船少马骑。

槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺。

当了县令嫌官小，又要朝中挂紫衣。

若要世人心满足，除是南柯一梦兮。

”做人如果不能控制自己的欲望，就会成为欲望的奴隶，最终丧失自我，被欲望所役。

要知道，即使拥有整个世界，我们一天也只能吃三餐而已。

课后总结贪婪会耗尽人的能量，却永不让人满足。

所以，我们一定要控制自己的欲望，不要让它破坏了我们的幸福。

获得幸福需要减少欲望员工课堂导读一个商人在码头上看见渔夫划着小船靠岸，船上有好几尾大鱼。

商人问要多少时间才能抓这么多，渔夫就说一会儿工夫就抓到了。

商人再问：“那你为什么不多抓一些鱼？”

”渔夫觉得不以为然：“这已足够我一家生活所需了啊。

”商人又问：“那么你一天剩下的时间做什么呢？”

”渔夫说：“我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来就陪孩子玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏就到村子里喝喝酒下下棋，我的生活可说是充实又忙碌呢！”

”商人不以为然地说：“我可以让你赚很多钱——你每天多抓鱼，你就有钱买更大的船，你就可以抓更多的鱼，再买更多的渔船。

然后你就可以拥有一个船队。

然后你可以开自己的工厂，对鱼进行加工再处理和行销。

你可以离开这个小渔村，搬到城市里，在那里不断地扩充经营你的事业。

<<每天一堂感恩课>>

”渔夫问：“我能取得那么大的成就，要花多少时间呢？”

”商人回答：“十到十五年。”

”渔夫又问：“然后呢？”

”商人哈哈大笑说着：“等到时机成熟，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给那些投资者。这时候你就有好多钱了！”

”渔夫又问：“然后呢？”

”商人说：“然后你就能退休了啊！”

你可以搬到海边的小渔村住。

每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来就陪孩子玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏就到村子里喝喝酒下下棋。

”渔夫听完很不解地问：“我现在不就过着这样的生活吗？”

”

<<每天一堂感恩课>>

媒体关注与评论

感恩即是灵魂上的健康。

——德国著名哲学家尼采没有感恩就没有真正的美德。

——法国著名的启蒙思想家、哲学家、教育家、文学家卢梭感恩是精神上的一种宝藏。

——英国哲学家、经验主义的开创人洛克

<<每天一堂感恩课>>

编辑推荐

《每天一堂感恩课》：感恩生活生活将赐予你灿烂的阳光 抱怨生活 最终你将一无所有感恩是个人立身于世的基本道德感恩是员工纵横职场的精神武器



<<每天一堂感恩课>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>