第一图书网, tushu007.com

<<感恩课>>

图书基本信息

书名：<<感恩课>>

13位ISBN编号：9787802551640

10位ISBN编号：7802551641

出版时间：2009-6

出版时间：企业管理出版社

作者：吴正宽，林青贤 著

页数：175

字数：180000

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

第一图书网, tushu007.com

前言

“因为他，磨炼了你的心志；因为他，增进了你的见识；　　因为他，消除了你的业障；因为他，教导了你应自立；　　因为他，强化了你的能力；因为他，助长了你的智慧；　　因为他们，你得到了真正的幸福和快乐！

　　所以，要感激伤害你的人，感激欺骗你的人，感激鞭打你的人，感激遗弃你的人，感激绊倒你的人，感激斥责你的人，感激所有使你坚定成就的人。

”　　——《活在感恩的世界里》　　相信许多朋友听到这首歌的时候都会像我一样感慨良多，甚至热泪盈眶。

正如知名作家吴伯箫所说：“感人的歌声留给人的记忆是长远的。

”当然，长远的不仅仅是记忆。

歌声带给人的那种教育、影响是深入骨髓的。

许多人的生命因为这首歌而发生转折性的改变，每一个细胞都在发生共鸣，灵魂深处在发生一场革命——宁静的革命。

　　无论是白发苍苍的老人，还是天真烂漫的孩子；无论是满腹经纶的学者，还是目不识丁的渔樵；无论是富甲一方的巨贾，还是粗茶淡饭的平民；无论是驻守边防的战士，还是甘为人梯的园丁，一听到这首歌，所有的人几乎都为同一种情绪所感染，为同一种境界所沉醉！

我们每一个人其实都生活在恩惠的海洋里。

没有感恩的灵魂是孤独而荒凉的。

感恩是灵魂彩色的翅膀，感恩是上帝带给人类最宝贵的礼物。

这礼物让每一个灵魂变得圣洁而价值连城。

感恩让我们的心变成了海洋，感恩让阴雨雷电变成了灿烂的阳光。

知恩图报是中华民族的传统美德。

俗话说得好——“滴水之恩，当以涌泉相报。

”正是这种报恩精神激励了世世代代像岳飞、文天祥、林则徐等无数民族英雄精忠报国，成为对人民知恩图报的万世楷模！

　　鱼活在水中，所以感觉不到水的存在；人活在恩惠中，所以常常忘记了恩惠的存在。

哀莫大于心死，悲莫大于忘恩。

　　且不说更多更远的，我们甚至忘记最平常也最宝贵的父母养育之恩。

孟郊的《游子吟》至今读来让人潸然泪下：“慈母手中线，游子身上衣。

临行密密缝，意恐迟迟归。

谁言寸草心，报得三春晖。

”　　像小鸟感激天空，像奔马感激草原，像蜜蜂感激花朵，我们理应感激上帝赐予我们宝贵的生命。

在经历了“非典”、印度洋海啸、湖南冰灾、汶川地震等磨难之后，越来越多的人学会了施恩与感恩。

在感恩中我们学会彼此尊重，彼此理解，彼此安慰，彼此体贴，彼此宽容，彼此珍惜，彼此祝福，学会了与人交往的所有知识。

感恩让我们的人生变得更加美好！

　　正如您所知道的，在现代经济社会，人们的压力越来越大，关系越来越紧张、陌生，而中国的学校教育中又没有专门设立感恩的教育课程。

我常想：渴望创业和成功是今天中国青年的主流，如果缺少系统并且独立的感恩教育是遗憾的，要是谁愿意开此先河必定是件功德无量的事。

　　真是天遂人愿。

一个偶然的机会，我参加了“感恩凝聚力”和“领袖素质管理”教练技术系列训练课程。

您难以想象体验式的感恩课训练给学员心灵带来的巨大震撼，许多学员和我有同样的感受，这样独特的系统训练真的可以改变一个人的思维模式、行为模式，甚至能影响一个人的命运。

第一图书网, tushu007.com

训练完毕，大家立即重新厘清自己的人生目标，第一次认识自己人生的意义，那真是一个人一生中最值得体验的、难忘的伟大课程！

如果您与我们一起参加训练，将有幸得到吴正宽老师的指导，这会成为您有生以来最大的收获！是的，在您面前的是一位资深的心灵潜能教练，他的眼睛里流淌着一种慈辉，他本人几乎是感恩的化身，更是一位用生命在演讲的伟大导师！

让我喜出望外的是，后来他竟成为了我的最佳搭档，连我自己也常常觉得如在梦中，不敢相信！

我曾经花费很大精力对感恩课程进行了全面的调查，越了解它就越让我坚信：感恩课是一门善用自己及引发他人智慧为企业及组织创造最大价值的学问，是企业和社会迫切需要、无可替代的珍贵课程。

全球众多知名企业，甚至政、商两界的领袖以及众多杰出人士的成功都受益于“感恩凝聚力”课程；世界500强的CEO中有80%的人将自己的成功归功于感恩教育；全世界已有数百万人通过“感恩凝聚力”训练改变了命运。

于是，我毅然放弃高薪高位，和一帮志同道合的朋友，满腔热血地投身到感恩凝聚力系列课程推广的培训行业中，并下定决心要“随时随地传播爱与智慧，将感恩的种子播撒到祖国的每一个角落！”天道酬勤，辛苦的汗水已经灌溉出最初的果实。

至今，我们已经帮助数万名学员改变了其生命轨迹，帮助他们认识了自己生命的意义和人生的价值。愿借此书出版之际与关心感恩教育的您分享自己内心的欣慰。

《重庆商报》曾刊登过一则报道：“2007年12月9日，全国未成年人思想道德建设研究论坛在重庆开幕，北京大学博士生导师毕诚在主题报告中提出——感恩教育应该成为一门课程。”正是受这则报道所体现出的博士生导师毕诚对未成年人思想的前沿关注以及对企业教育深刻思考的启发，捧在您手上的这本由吴正宽老师和我共同编写的《感恩课》才得以诞生。

所以，它更加需要在您真诚的呵护和谅解下逐渐成长、成熟起来。

本书努力尝试通过六堂感恩课帮助更多的人真正懂得感恩、惜福、报恩和施恩！

真诚希望本书的六堂感恩课能帮您找到最真的幸福，帮助您去发现、去探索、去品味生命中的至真至纯，帮助您抓住生命的寄托，领悟血脉相承的真谛！

请让我们一起在心里默念：

感恩亲爱的父母和家人们，是你们给了我世上最真挚的爱：

感恩我的导师，是你们带我在知识的海洋中畅游，带我寻找到生命的真实目的；

感恩身边的朋友们，是你们让我体会到友谊的芬芳；

感谢挫折，是挫折给了我更多成长的机会：

感谢磨难，是磨难教会了我要坚持到底、永不放弃；

感谢失败，是失败帮助我一次次战胜了自己，让我在屡败屡战的过程中变得更加坚强。

因为感恩，我的心灵绽放出缤纷的花朵！

因为感恩，我的人生变得更加精彩！

因为感恩，我懂得了生命的真谛！

感恩是促进人类进步的最伟大的力量，

感恩也是构建和谐企业及和谐社会的伟大力量！

写一本关于感恩的书是一份责任，很重的责任。

明知力不从心，可仍然想去写。

直到动笔才知道，其难度比想象的更加严重，可是又欲罢不能，虽殚精竭虑最后也只能是您所见到的这个“丑媳妇”。

期待奉献在您手上的这本小书像一泓清凉的泉水，带给您的心田一丝滋润。

同时更期待您的共鸣、互动与宝贵而无私的批评，以便于本书再版时能够更加成熟。

最后，非常感谢您用生命中最宝贵的时间来阅读我们的书。

若您读完本书并完成课后作业，您将有机会参加本书最后“结业典礼”的好礼大赠送活动——获得价值880元的培训课程门票一张。

真诚地希望您读完本书后记得“随时随地传播爱与智慧”，将所学的六堂感恩课学以致用。

我坚信：凡事感恩，助您成就辉煌人生！

如果您需要咨询或读过本书之后有深刻的感悟心得想要与我们分享，请将它们发送给我们——13326664920@163.com。

第一图书网, tushu007.com

<<感恩课>>

林青贤

第一图书网, tushu007.com

<<感恩课>>

内容概要

“宽者因感恩而宽容，贤者因感恩而贤能”，这是接触过两位作者的朋友们的共同感受，两位作者不是“立言”传道，而是知行合一，躬行证道。

不知感恩，不懂感恩，不会感恩，不能感恩，是现代年轻人心门之锁。

打开心门的钥匙在哪里？

许多人为此在苦苦寻觅、思索和探究，不惜付出不懈的努力…… 不知感恩是因为麻木； 不懂感恩是因为无知； 不会感恩是因为迷茫； 不能感恩是因为软弱。

本书通过发生在我们生命中看似平常的故事，娓娓道来，重新发现和审视其中蕴藏的不寻常意义，让人有蓦然回首，拈花会心的感悟。

感恩是一个浩大工程，是终身教育，纵然穷其一生也未必能把这个主题说清楚。

本书两位年轻作者不尚玄言空谈，而是从多年的心灵教育实践中，独辟蹊径，以小见大，以感代论，非常巧妙地寻找到了打开感恩之门的六把黄金钥匙一“珍惜”“感谢”“原谅”“忘记”“发现”“接受”。

全书亲切朴素，理论切实可行，读罢掩卷，耐人寻味。

尤其是课后作业温故知新，学而时习，让学者一听就懂、一学就会、一用就灵。

相信本书于心灵成长和事业发展多有裨益，颇有一“成功地图”之效，乃有志青年和企业培训不可多得的实用参考教材。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴正宽，中国资深感恩训练导师，中国资深沟通管理专家，中国知名心灵潜能教练，高级企业培训师。

八年来，吴老师一直致力于素质成长训练，先后研究美国NLP训练、潜能开发、心理治疗、人格分析、调适性领导力等训练体系，潜心研发出适合中国人心理特点的训练课程，全国巡

第一图书网, tushu007.com

<<感恩课>>

书籍目录

序第一课：殄惜应该珍惜的 1．珍惜父母恩情 2．珍惜妻子儿女之情 3．珍惜友情 4．珍惜青春年华 5．珍惜正在从事的工作 感恩课作业第二课：感谢应该感谢的 1．感谢赤金一样的手足之情 2．感谢老师为我们指出了人生的航向 3．感谢朋友雪中送炭 4．感谢领导的提携之恩 5．感谢团队之间的风雨同舟 6．感谢挫折让我们坚强 感恩课作业第三课：原谅应该原谅的 1．原谅亲人的过错 2．原谅老师的失误 3．原谅善意的谎言 4．信任也是最美的原谅 5．原谅别人对你的误解 6．原谅同事之间的小摩擦 感恩课作业第四课：忘记应该忘记的 1．忘记成长道路上曾经遭受的不幸 2．忘记领导曾经给我们的“伤害” 3．忘记你曾经帮助过的人 4．忘记那些消失的友情 感恩课作业第五课：发现应该发现的 1．善于发现别人的长处和缺点 2．要学会发现真实的自我 3．发展机遇需要我们用慧眼去发现 4．发现生活中的真善美 5．发现问题解决问题 感恩课作业第六课：接受应该接受的 1．学会接受别人的建议 2．勇敢接受自己的缺陷和不足 3．坦诚接受事业失败的现实 4．同事的帮助要热情接受 5．不断接受认知新事物 感恩课作业结业典礼感恩凝聚力团队训练营（总裁版）确认表

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一课：殆惜应该珍惜的　　1．珍惜父母恩情　　我们沐浴着父母的爱来到这个世界，沐浴着父母的爱长大成人。
父母的爱如同太阳一样，无时无刻不在给我们力量，给我们温暖。
家庭是一个人一生中最重要的课堂，父母是这个课堂中从始至终的老师。
我们在这个课堂中咿呀学语，用稚嫩的声音喊出第一声“妈妈”，用站立不稳的小脚迈出人生的第一步。
从此，我们在父母爱的教育下一天天长大。
是父母的爱给了我们力量和勇气，父母的爱是每个人一生中所经历的最伟大、最无私的爱。
也许父母不能给予我们金钱、地位和名誉，但父母给了我们生命，含辛茹苦把我们养育成人。
因为有机会来到这个世界上，我们才可以尽情品尝人间的欢乐以及酸甜苦辣。
也正是有机会来到这个世界上，我们才可以追逐我们的梦想，憧憬我们的未来，有机会解读我们活着的意义和内涵，体会人生的美好。
感恩父亲　　曾经有一位父亲给孩子写过这样一封信：　　孩子，当你还小的时候，父亲是你的一匹马，一匹载着你开始你人生之旅的马。
孩子，当你长大一点的时候，父亲是你的一把钥匙，一把帮你一次次开启知识之门的钥匙。
孩子，当你上学的时候，父亲是你的一扇门，一扇等待你归家、会变老的门。
孩子，当你离开家门的时候，父亲是你的一道坎儿。
一道告诉你如何度过人生磨难的坎儿。
现在，孩子，你已长大成人，而父亲却老了，你小时候的趣闻趣事、点点滴滴都让父亲怀念不已。
孩子，当你和父亲走在一起，希望你能走慢一点，停一停，回过头来看一看，看一看父亲走路的步伐是否比以往慢了许多？
父亲有时真的希望你能携扶一把，就像父亲在你小时候携扶着你走出人生的第一步一样……你还记得父亲年轻时候的模样吗？
你有多久没有去关心你的父亲了呢？
还有一则发生在美国的真实的故事，对我们也颇有启发：　　在美国佛罗里达州，有一个20多岁的小伙子，在很多年前的一天晚上与父亲吵了架。
小伙子在最愤怒的时候决定离家出走。
临走之前，他狠狠地对他父亲说：“我永远都不会回来，我恨你，不要再见你！
”然而，就在参加过“感恩凝聚力”教练技术训练课程之后，他忽然发现自己是那么的惦念着父亲！
于是，下课后他马上开车来到父亲的住所。
当他颤抖着敲开父亲的房门，看到多年未见的父亲时，简直不敢相信自己的眼睛：父亲老了很多，头发已经花白，脸色也是苍白的。
小伙子激动地拥着父亲，诉说着这些年来的思念，并衷心地请求父亲的原谅……　　就在小伙子离开父亲的住所不久，他接到一个医院打泉的电话：“其实你父亲已经病了很久了。
在你离开后不长时间，他就病发，在被送往医院的途中去世了。
临终前，他在担架上不断地请求我们打这个电话‘告诉我儿子，我是真的很爱他，我不愿意告诉他我已经病了那么久，因为当我们父子相见的时候，是他最开心的时候，我不要让他伤心……请你们告诉他，无论我到哪里，在我心里他都是我最爱的人，永远永远都在我心里。
’”　　当这个小伙子第二天回到课堂的时候，他对主讲老师说：“请你把这个故事告诉所有的人。
无论你到哪里讲课，都把这个故事帮我分享，因为我知道这个世界上没有几个人能像我那么幸运了。
因为我父亲离开我以前，我还有机会跟他说我爱他，并且求得了他的原谅。
如果在他去世之前，他还不知道我那么爱他，那样，真不知道他会以一个什么样的心情离开这个世界？
！

第一图书网, tushu007.com

可是，我知道这个世界上有很多人仍然很爱他们的亲人，所以，请你叫他们不要再等待了，不要再错过了，时间错过了就不会再等你，人过世了就再也不会回来了！
”　　读者朋友，你是不是曾经有过跟父亲吵架很长时间都处在“冷战”中的经历呢？
是不是至今仍然没有求得父亲的原谅呢？
不要因为小小的误会或者哪一方的固执而憎恨自己的亲人。
在这有限的时间里，好好关爱你的亲人，珍爱你身边所有的人吧！
　　感恩母亲　　有缘翻到这一页的读者，请你静静地回忆一下你生命中非常重要的一个人……想想你的母亲现在在哪里？
你眼前现在浮现出母亲的样子，母亲从小到大无私地抚养着你，那一幕幕好像就在眼前。
请把眼睛闭上，回想从小到大，妈妈对你无私付出，妈妈对你的爱足以感动天地。
这么多年，在你成长的路上，妈妈一直在暗暗地爱护、支持你，无论你走到哪里，她都在牵挂着你。
　　在你小的时候，妈妈也曾经漂亮过，今天，岁月却在她的脸上留下痕迹。
你长大了，妈妈却老了；你长大了，妈妈却白发苍苍，手粗了，脸皱了。
曾经就是那双手，为你做饭、洗衣、洗澡、梳头，也曾无数次在半夜里起来给你盖被子，把你爱吃的东西放进你的碗里，送进你的嘴里。
这一切的一切，你还记得多少？
你有没有回忆到灯光下的妈妈，已满头白发，满脸沧桑。
　　有一篇文章叫《妈妈是一扇会老的门》，原文这样写道：　　环境在改变，有些人的价值观也变了，有些人在环境的压力下变得没了信心，有些人用不诚实来保护自己的心……我才惊觉，自己不也是浪子吗？
　　直到此时，我回头看看妈妈，才觉得妈妈是一扇门，一扇等儿子回家的门，一扇会老、会长白头发的门，甚至笑起臬已是满脸皱纹的门。
去年我写信给妹妹，告诉她现在陪妈妈上车时，妈妈弯下身进计程车的速度，比以前慢了3-5秒。
有几回，我在教会听妈妈司琴，妈妈甚至弹错了好几个音，但那些错乱的音符和变调的旋律，却是我最心疼最心疼的一段记忆了……　　还听说过一个很感人的故事：　　一位年轻人爱上了一个魔鬼化身的女孩，女孩对他说：“你要真爱我，就去把你娘的心挖来。
”年轻人虽然爱娘，可在魔鬼的蛊惑之下就真的去和娘说了这件事。
娘什么都没说便同意了。
年轻人捧着深爱他的娘的心奔向魔鬼恋人。
路上。
他摔了一跤，心掉在了地上，说出了一句令人心碎的话：儿啊，你摔痛了吗？
　　你还记得吗？
当你呱呱坠地的时候，你的母亲脸上露出的欣慰笑容；你还记得吗？
当你刚上幼儿园的时候，她给你买了彩色的笔，而你却顽皮地用彩笔涂满了家里的墙面和饭桌；你还记得吗？
你说你要踢球，她给你买了球，而你却把球投掷到邻居的窗户里；你还记得吗？
当你慢慢地长大，她建议你去理发，你却说，她不懂现在的时髦发型；当你高中毕业，她激动地流下了眼泪，而你却跟朋友们聚会到天明；她付了你大学的学费，又送你到学校的第一天，你却要求她在离校门较远的地方下车，怕被同学看见会丢脸，她只有偷偷地站在校园栏杆外，看着你走进校园。
你还记得吗？
当你第一次离开家门去远方，而你没有给她打一个电话的时候，母亲却依然倚门遥望，望眼欲穿，因为，儿行千里母担忧啊！
你还记得吗？
你第一次有了恋人，母亲准备了一桌丰盛的佳肴，期待你们可以回来一起吃顿饭，打电话给你，你却说很忙。
没有时间回家。
你还记得吗？

第一图书网, tushu007.com

当你的妻子和你的母亲两人争吵的时候，你不论青红皂白地吼了你的母亲，母亲躲在房中偷偷地哭泣。
我们的母亲像你的妻子一样，曾经年轻过、美丽过，是岁月的沧桑、生活的磨难使她弯下了那挺拔的腰杆。
年轮在她的脸上刻下了一道道皱纹，她的头发白了，眼睛花了，终于有一天，她离开我们的时候，你才突然想起，你从来没有为她做过什么。
你的良心会受到道德的鞭挞，你会从内心深处大声地呐喊：母亲啊，我对不起你。
母亲啊，母亲，只有你对孩子的爱没有变，只有你对孩子的深情依旧永恒。
你不要我们的回报，你是上帝派来的，最慈祥、最美丽的天使，你对我们每一位儿女永远怀有仁慈之心。
　　想到这一切，我们心中一定要有爱，我们一定要明白一个道理：人活着不能只为自己。
你的生命不仅仅属于你。
它还属于你的父母，属于你的亲人，属于你的孩子。
活着，是一种责任，一种使命。
　　你要感恩父母给予你生命，你要感恩他们把你养大，让你成才。
　　同样是父母所生、所养，同样是血肉之躯，可人家的父母早已穿金戴银，早已住上洋房，享受生活，你的父母有吗？
同在一片蓝天下，到今天为止，你为他们带来了什么？
有没有因为你的存在，而让他们更幸福、更快乐呢？
　　父母的爱就像那笔挺的大树，为我们遮风挡雨，让我们茁壮成长。
母亲的爱是细腻而感性的，父亲的爱是崇高而深沉的，但无论是哪种形式的爱，都是我们极其需要和渴望得到的。

第一图书网, tushu007.com

<<感恩课>>

编辑推荐

《感恩课》通过发生在我们生命中看似平常的故事，娓娓道来，重新发现和审视其中蕴藏的不寻常意义，让人有蓦然回首，拈花会心的感悟。
百家上市公司心本管理培训经典读本，提升员工职业素养，构建和谐常青基业。
所有的成功，所有的幸福，都需要你有一颗感恩的心！
感恩父母，感谢他们给你机会来到人间，感谢他们让你品尝到世间的苦辣酸甜；感恩伴侣，感谢他们与你同甘共苦、冷暖相知，感谢他们因你而变得背渐驼、体渐宽；感恩孩子，感谢他们让你负担起了责任，感谢他们让你率先垂范；感恩朋友，感谢他们为你分担痛苦、与你相知相惜。
感谢他们让你不再孤单；感谢一切你应该感谢的。
感谢挫折，感谢伤害，感谢痛苦，感谢失败……　　珍惜应该珍惜的，原谅应该原谅的，忘记应该忘记的，发现应该发现的，接受应该接受的；而这一切都需要你怀着一颗感恩的心。

第一图书网, tushu007.com

<<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