



感恩節，致辛苦的自己！

這些年來，
風風雨雨，自己闖，
責任壓力，自己扛，
酸甜苦辣，自己闖，
家庭工作，自己忙。
沒有人問自己累不累，
所有事一個人去面對。

這些年來，
受到的委屈不計其數，
有過的傷痕層層疊疊，
儘管很苦，卻忍着不說，
雖然很痛，卻依然承受。
不想把自己的煩惱帶給別人，
只想讓父母家人安心。

這些年來，
缺錢的時候，沒向任何人開過口，
困難的時候，沒向任何人求過助。
即使再大的事，
也是自己一個人解決。
有多難，自己清楚，
有多累，自己明白。

這些年來，
辛辛苦苦賺，起早貪黑干，
汗沒少流，苦沒少吃，罪沒少受。
別人只看到表面的光鮮，
卻看不到背後的付出
過得好，別人嫉妒，

過不好，別人嘲弄。
無論經歷多少事，
都是自己陪自己。
不管有了什麼難，
都是自己幫自己。

感謝任勞任怨的自己，
感謝忠心耿耿的自己，
沒有在壓力面前投降，
沒有在責任面前逃避。

感謝辛辛苦苦的自己，
感謝普普通通的自己，
沒有強大的背景，只有努力的身影，
沒有牢固的靠山，只有獨自去承擔。

在最難的時候，咬牙堅持熬過來，
在最痛的時候，死撐硬扛走過來。

感謝善良真誠的自己，
感謝寬容大度的自己，
被人傷害時，選擇了沉默，
被人欺騙時，選擇了原諒。
始終用一顆善良的心待人，
用愛化恨，以德報怨。

又是一年感恩節到了，
在這個充滿感恩的日子里，
我只想對自己說一聲：感謝！
謝謝自己的堅強和勇敢，
謝謝自己的堅持和無懼。
願真誠的自己，被珍惜，
願善良的自己，被眷顧，
願努力的自己，有回報！

有人說，生活是一面鏡子，你對着它笑，它也對着你笑；你對着它哭，它也對着你哭。

仔細想來，難道不是這樣的嗎？面對上天給予的種種恩賜與考驗，憐愛與不公，我們或許無法改變生活的事實，卻可以以另一種心態來面對它。

感恩就是一種積極的、樂觀的生活心態。感恩，可以是病床上奄奄一息的病患看到第二天初升的太陽；可以是沙漠中斷水口渴之人舉步艱難之時發現一片綠洲；可以是迷茫無序之時忽然的“柳暗花明又一村”。“感恩”，又不同于一般意義上的“感謝”、“感激”，但也有此之意。感恩，是一種更深的，發自內心的生活態度。對生活感恩，其實也是善待自我，學會生活。

感恩于我們的父母和親朋好友。

感謝父母帶給我生命，在生活中給予我點點滴滴的關愛與照顧；感謝朋友帶給我真摯的友情，在生活中給予我一聲聲的關心和鼓勵。生活在高質量的物質生活時代，我們常常對周圍的一切不以爲然，往往把金錢和利益看得太重，忽視了人與人之間的感情。覺得父母照顧我們，朋友關心

感恩生活

幫助我們都是理所當然的。但是，這種想法是不對的。我們應該感恩于上天給我們盡責的父母，感恩于父母對我們的悉心照料，感恩于朋友對我們的無私幫助，感恩生活讓我們得以享受這樣的溫馨。讓這美好的一切滋潤我們的心田，讓生命之花得到護佑，健康成長，燦爛開放。

感恩生活帶來的挫折與磨難。感恩生活讓挫折磨練我們的意志，讓苦難錘煉我們的品質，使我們更深刻地理解生活。讓我們學會了勇于面對生活的種種考驗，懷抱一顆感恩之心，去努力克服困難，戰勝挑戰，不向生活低頭，不向命運屈服。讓我們的生命之路行進得更紮實，更穩固。

感恩于我們所處的自然社會，感謝他們孕育了一個個相像而又又不盡相同的個體，組成了一個豐富多彩的大千世界。讓我們的思維得以在這樣一個多元化的精

彩世界里激烈碰撞，閃爍出生命奮進的火花。體味生活的多姿多彩，讓生命奮進的火花不斷碰撞新的理念，閃爍出新的光芒。

感恩于灑在我們身上的每一縷陽光，感恩于路人投來的每一個微笑或是一注眼神，感謝這一切的存在讓我體驗到了真實的美好。讓我們以感恩的心態來面對生活中的一切幸福和苦難，享受這真實的生活吧！



學會感恩

人生，有太多的無奈：生老病死，天災人禍。生，包括家境、性別、外貌、智力等原生態因素，我們無可選擇，只能被動接受。至於死或災禍，更是突如其來，無法預測，這是不可抗拒的自然規律。

人生的遺憾與無奈，造成了我們心靈的陰霾及迷茫，無時不在影響着我們的思維。由此產生的恐懼、怯懦、抑鬱、自卑、憤怒等負面情緒，會阻礙我們前進的步伐，乃至傷害我們的生命。

爲了讓壞情緒儘快宣洩出去，我們必須尋找積極的方式轉移注意力，放鬆精神，以快樂的好心情替代壞心情，給自己一個全新的感動：我快樂，我開心。

那麼，快樂的源泉在哪兒？在感恩！當你面臨諸多不期而至的煩憂時，平日里積累感恩情懷，就會助你擺脫窘境，助你經營人生越來越順利。

我們感恩什么呢？其實，自從來到人間，我們就一直成長在外界的恩澤下：大自



然賜予我們陽光、雨露、天地、萬物等生存條件；社會賜予我們安定、平和、溫馨的生活環境；父母賜予我們生命和養育之恩；老師、智者賜予我們知識和智慧；親朋好友賜予我們友誼和信任；知道的和不知道的貴人幫助我們轉運；還有那個鼓勵自己積極向上的、永不放棄的信念和意志……

所以，我們要學會感恩大千世界，學會感恩生活中的點點滴滴，學會感恩堅強走過人生旅途的自己。

希望所有的人都活得好，甚至爲了別人的生存放棄自己的利益，這是“境界”。

至少不妨礙別人的生存，不侵犯別人的利益，不破壞社會的環境，這是“底線”。

境界不一定人人都有或要有，底線卻不能旦夕缺失。

因爲底線是基礎，是根本，是不能再退的最後一道防線。

基礎不牢，地動山搖；防線失守，全盤崩潰。

所以，做人最重要的就是：底線！

一個人，沒了底線，就什麼壞事都敢干。一個社會，沒了底線，就什麼光怪陸離的事情都會發生。

什么是底線？底線就是奉行以下五條原則。

— 01 — 再窮，不能坑朋友

漢·桓寬《鹽鐵論·地廣》中講：不爲窮變節，不爲賤易志。

意思是：不因爲貧窮而改變一個人的氣節，不因爲地位、身份的低下改變志向。

人窮，要窮得有志氣，不能因爲窮，就覺得這個世界虧欠自己，甚至出其不意坑自己的朋友。

坑了朋友，就相當于斷了自己的路。

有這麼一則寓言故事：

驢子與狐狸合夥去打獵。在路上他們突然遇見了獅子，狐狸見大事不妙，立即跑到獅子面前，許諾把驢子交給他，只要自己免于危險。

獅子答應了，狐狸便引誘驢子掉進了一個陷阱里，獅子見驢子已經是囊中之物，便立即先把狐狸抓住吃瞭，然後再去吃驢子。

朋友是你人生路上的拐杖，朋友是你人生河流的一根槳。

切記：窮不坑朋友是底線，富不忘恩人是人生信條。

— 02 — 再苦，不能丟骨氣

人很容易受外在環境的裹挾，被衆人的

意見所左右，隨波逐流、人云亦云。在這個利益爲先、價值追求和信仰極度稀缺的時代，就更是如此。

有人用現實和生存爲自己開脫，這是說不過去的，因爲你並沒有活不下去的地步。骨氣是一個人的骨，丟了骨便沒了形。

范仲淹曾在繼父友人的引薦下去鄧平體泉寺讀書。爲避開寺內喧囂，他找到寺南一僻靜山洞讀書，用家中送來的小米一次煮一鍋，待涼後劃上一個十字，每頓吃一塊，再切上一點野菜，撒上鹽末下飯，日子過得非常清貧。

有一次，范仲淹在洞中讀書時，無意間發現了兩個老鼠洞，兩個老鼠洞分別閃着金光和銀光。仔細觀察之後，他才發現這其中原來都是黃金和白銀，而他並沒有爲這些錢財所動，回去繼續讀書。

離開寺中三十年後，醴泉寺遭受火災，慧通大師不忍寺廟毀在自己手中，便派人向范仲淹求援。他得知情況後，熱情款待來人，但只字不提援修寺廟的事情，臨走時修書一封並贈送了兩包上好的茶葉，讓來人回復慧通大師。

廟中和尚聽說范仲淹閉口不提修廟一事，心中憤然。於是，慧通大師展開范仲淹書信，原是一首五言詩：“荆東一池金，荆西一池銀，一半修寺院，一半濟僧人。”

衆人恍然大悟。

豐子愷說：“有些動物主要是皮值錢，譬如狐狸；有些動物主要是肉值錢，譬如牛；有些動物主要是骨頭值錢，譬如人。”

骨氣，是人格的硬度。有了骨氣，就有一種氣勢，腐蝕近不了身，誘惑入不了心。

不管身處何種境況，脊樑骨必須要撐得起，不能委曲求全，要挺起腰桿，在困厄中求出路，在苦斗中求尊嚴。

— 03 — 再難，不能搞投機

上班時偷懶，靠拍馬屁把上司哄好就行了；方案不容易通過，每次過去都帶點“小禮物”；這個審批有點違規，搞點歪門邪道吧……

社會越來越浮躁，很多人都只看到了眼前的短暫。不踏踏实实做事，把時間和精力都放在耍小聰明上，奢求不用付出任何努力，就能取得最大的成功。

卻不知在當今的社會，靠投機取巧成功的人，最後可能又會一貧如洗，你看到的只是他高光時刻，他卻不會讓你看到他落魄的那天。人，可以投機取巧一時，但無法走捷徑一輩子。

不管是生活中還是職場上，能走得長遠笑到最後的，都是曾經踏踏實實，一直保持着學習和不斷進步的人。

小勝靠智，大勝靠德。

不要因爲身邊人短暫的風光而放棄自己的堅持，目光所及之處便是自己的未來，眼光越遠，你的未來就越遠。

— 04 —再強，不能太狂妄

《曾國藩家書》中有一句話引人深思：

“家敗離不得個奢字，人敗離不得個逸字，討人嫌離不得個驕字。”

驕奢淫逸，是一個家敗落的開始；而狂妄傲慢，是一個人衰敗的開始。

古人也講：“天欲其亡，必先令其狂。”

生活中，如果一味昂着頭生活，那就會給人一種趾高氣揚、不可一世感覺，讓人敬而遠之，久而久之，人們就會覺得這是一種傲慢無禮、目中無人，會不被認可，或遭排擠。

