# 感恩心：凡事微笑以对大全

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2025-04-29

*第一篇：感恩心：凡事微笑以对大全不管你的人生是什么样子？你都要微笑以对。当我们在学习的过程中一路摸索走来，跌跌撞撞，头破血流，过去我一直认为浪费很多时间在学习和寻找上，现在我才发现，这世上没有一件事是「被浪费掉的」，任何一个点或事件上，我...*

**第一篇：感恩心：凡事微笑以对大全**

不管你的人生是什么样子？你都要微笑以对。

当我们在学习的过程中一路摸索走来，跌跌撞撞，头破血流，过去我一直认为浪费很多时间在学习和寻找上，现在我才发现，这世上没有一件事是「被浪费掉的」，任何一个点或事件上，我们都能学习或发现更美好的特质存在。

顺着心中的河流，到你想到的那个地方，因为，每个人都在「寻找自己在辽阔的时间和空间中的生命坐标」。

我想，生命并不悲哀，只不过其中有悲哀的日子；生命也并不可笑，只是它给了你一些你想要的，也同时给了你一些你不想要的。也许我们也可以说，生命是既悲哀又可笑，或者是既不悲哀也不可笑，只是我们给了生命悲哀与可笑的因素。

「生命也许艰难险阻，你寻找幸福，来的却是悲哀；你寻找和平，来的却是倾轧；你寻找爱，来的却是失望。欢乐找上不怕孤独的人，生机找上不怕死的人。」

我们在寻找的过程中试探、挣扎、耽溺、彻悟与解放，在过程中充满着新生与死亡的喜悦和泪水。

生活就像是一所学校，你可以努力的去学习，尽情挥洒，在平凡的生活中，你也可以学习到生命存在的意义。

有朋友曾开玩笑的说：「婚姻专家怎么都是离过婚的？而专写如何谈恋爱的言情作家怎么都还没把自己嫁掉？那么写怎么玩股票的畅销作家到底玩不玩股票？」

人生就是那么可爱和奇妙，当我们责怪人生中的缺憾和不完美的同时，其实，另一方面，它又给你开了另一扇智能的窗，婚姻专家若没有走过婚姻的曲曲折折，怎能为别人的婚姻把脉呢？言情小说之所以动人，是因为作家情感特别丰沛，生活中的经验和想象多于「常人」之故。</p

挫折可以给人泪水，但是，挫折也可以带来教训，人生中的每一件事情，都是值得学习的，即使是负面的教材，也可以学到宝贵的教训。

当我们看待生命时，请不要透过世俗眼光，请用最真实的眼光来反省自己，现在的我，是我要的吗？当你挫折、困顿时，你又是如何面对自己，而你愿意花时间来重新认识自己吗？

我对我自己说：「我愿意」，那你呢？

正面与背面

人生有正面，当然也有背面，人生有光明面，当然也有黑暗面，就犹如哲学家叔本华所说：「人生好比刺绣，要看正面，也要看背面。」 </p

有很多的事情也是如此，不但要看它的正面，也要看它的背面，这样才能发掘真相、探索事情真正的原委。

有时候试着用不同的角度，并采取逆向思考的方式，或许你会因此有很多不同的创意产生，当我们正面看，有时反着看、倒着看、侧着看、坐着看、站着看，很多的新思维于焉诞生。

人生也是如此，当你失意时，千万不要只看到负面的，有时候失败与挫折只是一种人生的试验，唯有通过这一层层的试验，你才能看见成功的果实。

凡事皆有正反面，正面代表着亮丽和光明，反面代表着丑陋与黑暗，就好象祸福相倚的道理是一样的，当你用正面看的时候，也要学会反着看，唯有用多元化的角度来看人生，你才不会有一隅之见的遗憾。</p

人生不会都是美丽的，不要被表象所迷惑，人生中有很多美丽皆是由很多的不美丽所促成的。

</p</p

</p

**第二篇：凡事感恩 演讲**

凡事感恩

读书时，我就抄过一首诗——《凡事感激》。其大概内容是“感激伤害你的人，因为他磨练了你的意志；感激绊倒你的人，因为他强壮了你的双腿；感激遗弃你的人，因为他教会了你独立„„凡事感激，学会感激，感激一切使你成长的人。”这首诗也教会了我坚强和独立！今天，再读唐朝老师的《用感恩的心去工作》，我如沐春风。只要看过唐朝老师这本书的人，有谁不被触及心灵深处？只要认真细读过这本书的人，又有谁不会认真审视自己对生活、工作和人生的态度？

说到感恩，我们每一个人首先想到的都是感谢父母的养育之恩。这没错，因为父母给了我们生命，哺育我们健康成长。可是当我们长大成人，步入社会这个大家庭之后，感恩的心也将不断升华。我毕业后能顺利参加工作，首先要感谢的就是贵溪冶炼厂这个大家庭——工厂不但给了我工作的机会，更让我有能力报答父母的养育之恩。2024年3月，我学医三年即将毕业，尽管当时很多医院都缺护士，但缺的是有资格证的护士。我只是刚刚走出校门的学生，既没有取得职业资格，又没有工作经验，要找份工作谈何容易？加上信息不对称，又没有社会关系，为找工作我焦虑万分。读书三年已经花光了家里的钱，难道毕业了还„„不敢想下去，如果这样不仅自己脸上无光，愧对家人的付出，也无法报答父母的养育之恩。就在这个时候，在西安，我和同学遇到了为工厂招聘的罗科长，从而改变了我的人生。可是江西距离我的家乡几千里，对罗科长的描述我们既向往有矛盾，细心的罗科长看出了我们的心思，热情的邀请我们先到江西先看看。3月30

号我们来到鹰潭，出乎意料的是，罗科长亲自到火车站接我们，接下来安排食宿、面见医院领导、参观工厂，凡事他都亲历亲为，细心周到，回去的时候还提前预支了我们的路费，这一切都让我们感觉到无比亲切和温暖；中国第一、亚洲第二的花园式铜工业生产基地更让我们深深向往，并强烈的想成为其中一员，回到西安我们很快就签订了工作合同。不知不觉，在这里一干就是9年，贵溪冶炼厂这个大家庭已经让我从一个学生成长为妇产科的业务骨干，并能用我稳定的收入回报父母的养育之恩。“吃水不忘挖井人”能有今天幸福、安定的生活，我怎能忘记企业和医院给予我工作的恩惠？

工作让我增长知识，工作让我感受幸福，工作更让我的感恩之心有了回报的平台。作为一名医务工作者，繁杂的日常工作已经让我们筋疲力尽，如果没有感恩之心何谈微笑服务、何谈换位思考、又何谈视患者为亲人?在妇产科工作8年有余，亲自迎接了几百个小生命的诞生，感受着每一个家庭的幸福和温暖，也体会到每一位家属焦急和迫切的心情，更看到了每一位产妇因分娩阵痛，向我投来的求助的眼神。有些产妇的家属因为心疼产妇，难免对我抱怨甚至发火。我已身为人母，怎能不知产妇的痛苦？面对每一位产妇，我都耐心的解释、细心的鼓励和安慰。在产房我给产妇擦汗、喂水、喂食物、教产妇分娩时用力、鼓励产妇树立信心——习以为常；处理产妇和新生儿的大便、小便——司空见惯。都说“金眼科、银外科、累死累活妇产科。” 每次接完生我都累得腰酸背痛、满身大汗，可是每当亲眼看到产妇和家属抱着孩子的幸福之景，亲耳听到他们真诚的感谢之意，所有的疲

劳都烟消云散，努力工作带给我的成就感充满了心田。作为一名妇产科工作者，又有什么奖赏能搞与产妇和家属的满意呢？

心怀感恩，努力工作，最大的受益者就是我自己。2024年3月非典爆发，我第一时间被派到了医院的第一线。虽然是医务工作者，但媒体对非典的宣传也让我担心、害怕。可是既然医院领导能把这么重要的工作安排给我，那就是对我工作能力的肯定。在非典病房，我护理过一例疑似病人，检查、治疗、频繁地穿脱隔离衣，我都认真执行，并坚持到最后一个从非典的战线上撤下来。2024年，创建群众满意医院工作全面展开，医院新设立了导医这个工作岗位，第一班岗还是我来站。说实话，当时的心理压力很大，因为导医是患者到医院接触的第一位医务人员，关系到医院的形象，更关系到患者就诊的每一个环节。我严格要求自己，丝毫不敢懈怠，没有前辈可以请教，我就以热忱的心去接待每一位患者；没有经验可以借鉴，我就以让每一位患者满意为自己的工作目标。积极主动的询问患者并指导就诊；搀扶行动不便的患者检查治疗；耐心的为每一位患者排忧解难。这一切也都被医院的领导看在眼里，记在心里。2024年年底，仅仅参加工作2年，我就被工厂授予“先进工作者”和“优秀团员”的荣誉称号。带着一颗感恩的心努力去工作，我从工作中不但获得了快乐与尊严，而且实现了人生的价值。

常存感恩之心，常念感恩之人，常行感恩之事。用感恩的心去工作，让我无愧于企业、无愧于家人、更无愧于自己！朋友们，让我们共同加油吧！不积跬步，无以至千里，让我们怀揣感恩之心，从身边的每一件小事做起，去努力成就生命和事业的卓越辉煌！

**第三篇：凡事要感恩**

《凡事要感恩》主题班会

曹斌帅

一、感恩前言——有感恩的心

a：感恩父母，给予我们生命。b：感恩老师，给予我们教诲。

a：感恩同学，我们将拥有友爱。b：感恩大家，我们将充满阳光！

ab：愿我们都有一颗感恩的心，志远班《凡事要感恩》主题班会现在开始！

二、感恩号召——要学会感恩。a：请看郭校长在一次开学典礼上的讲话录象。

三、感恩回忆——成长的故事。b：请同学们讲讲自己小时候的故事。

四、感恩记录——生命的诞生。

五、感恩朗诵——儿子的真情。b：请听侯百家等七位男同学的朗诵。

六、感恩公告——凡事要感恩。a：请看一段感恩公益广告片。

七、感恩表白——女儿的心语。b：请听全体女生的朗诵。

八、感恩仪式——真诚的鞠躬。a：下面我建议，全体同学起立转身，感恩父母的养育之恩，一鞠躬！面向自己的同学，感恩同学的关爱之心，二鞠躬！面向老师，感恩老师的培育之情，三鞠躬！

九、感恩宣言——青春的名义。我们以青春的名义宣誓： 感谢父母给我生命，感谢老师给我知识，感谢同学给我友谊…… 从现在开始，用感恩心去面对生活。感恩父母，立志成才；感恩老师，发奋学习； 感恩友情，团结互助；感恩社会，奉献青春。坚持到底，永不放弃！宣誓人：志成班全体同学。

十、感恩行动——感谢您妈妈。

十一、感恩夸奖——心中的榜样。a：分别请陈曳、杨宇发言。

十二、感恩嘱托——家长的心愿。b：分别请家长发言。

十三、感恩聆听——老师的情怀。a：请项老师讲话。

十四、感恩后记——做感恩的人。

b：感恩，简单的话语充满力量；a：感恩，琐碎的小事无比亲切。

b：感恩的心，是和平的种子； a：感恩的心，是爱意的行动。

b：感恩是阳光人生的境界；

a：感恩是成就人生的支点。

b：一个有爱心的人都应懂得感恩；a：一个懂感恩的人都有美好幸福的明天！

**第四篇：微笑与感恩**

2024年11月中国传媒大学南广学院“微笑与感恩”活动策划书

一． 活动目的：每年十一月的第四个星期就是感恩节。我们每天都在忙碌着，身边出现

了很多帮助自己，关心自己的人。可惜，一直没能找到机会向他们表示感谢。本次“微笑与感恩”活动基于这样一个现状，让大家共同参与。旨在通过此次活动，让同学们用实际行动向那些人表达谢意，同时增强自己的一份感恩之心，用微笑来传递。同时提高本校星火分会的知名度。

二． 活动对象：对象为整个江宁大学城里的所有同学（不分学校和专业），只要对本次

活动有兴趣的皆可报名参加。扩大宣传面，吸引更多同学。

三． 活动主题：本活动旨在让同学们了解，身边充满了需要自己感恩的人，同时在内心

也要怀有一份感恩的心，从平时做起。

四． 活动方式：本次活动动员星火分会的全体成员，利用本校电台及广播台等有利的媒

体宣传手段，集结有效的校外大型媒体（例如报社，杂志社等），或公司获得投资，以加大宣传力度，降低风险。同时从校内到校外，让同学们找到有意义的人和自己合影留念。

五． 活动时长：本次活动前后时长为半个月。具体从11.18——12.4（具体时间可以视

情况变动）

六．配合方式：可让各部门进行海报策划，宣传部总体测定成图。贴在各宣传点。在钟楼前立台进行报名等。动员系的各学生组织，协助发宣传单等工作。

七．活动流程：前期：统计好想要与自己有意义的人拍照的人数及姓名，并记录他们的休息时间。在全大学城内征集。为期一个月。

中期：综合参加拍照的休息时间，安排同学的拍照时间。

后期：在特定时间进行拍摄。并在准备好的长幅上签字

物资准备：单反或者快可拍，长幅，记号笔。。

八．费用预算：

记号笔12支605米长幅30单反或快可拍照片冲洗费300

以上全部金额，视部里当时具体的财政情况而定

九：效果预估：基于本活动，可以激发大学生及各层人的感恩之心，提高感恩意识。并将这份快乐进行传递。同时以相片和签名作为纪念品，十分具有意义。

**第五篇：关于感恩心**

这个世界上从来不存在谁谁谁理所应当对我好，没有什么理所应当的爱。这个谁谁谁指的是任何人，尤其包括你的父母、你的爱人、你的朋友、跟你亲密的人。为什么？他为什么要对你好？他对你好的原因是因为他爱你！而这种好他要端其心而落其行，落到对你的理解、对你的包容、对你的奉献，为什么两个平等的人之间，一个人要理所应当对另一个人好？对你不好又怎样？因为你要知道什么是爱，每一份爱它归根到底，你把它解构到底就是指付出。一个人为什么非要对另一个付出，为什么这样的付出不应该得到感激，而觉得是天经地义。任何一种爱它都是自我的牺牲、都是一种自我的奉献、它都是源于对他人的关爱。

我们的这个人世间，我们的这个人类社会之所以还值得留恋，之所以还值得我们去努力和奉献，就是因为我们有爱。这种大大小小的爱才让我们产生了真正的暖意，让我们感觉到人与人之间除了距离之外的那一份亲情。但是我们往往会铭记他人的、一个陌生人对我们一点小小的帮助，然后时时刻刻想要回报他，但是我们很多时候记不住自己的亲人、自己的家人、离自己最近的那些人对自己那么好。人既是远视眼又是近视眼。近视眼的原因就是人类有一个共性：缺乏远见。什么叫缺乏远见？只顾一己之私欲，然后只管自己今后的十年二十年如何生活，从来不管我们的下一代会生活在怎样的环境里。同时我们也是远视眼，因为我们总在追求远处层出不穷的新的目标，我们忘记了我们现在所拥有的东西是多么的珍贵。当父母还健在的时候是多么的幸运啊，我们要在父母健全的时候表达我们的感恩心，因为他们对你好并不是理所当然的，是因为他们那么爱你，这份爱本来就值得再多的感恩也不过分。人很多时候他就是贪得无厌，不懂感恩。人其实是习惯自私自利的，人其实是习惯他人对自己的牺牲的，举一个例子，如果有一个人一直断药到你床边喂你喝药，突然有一天他不端了，他帮你煎完之后叫你自己下床自己喝吧，你那时候不会感恩他一直端药到你床边，你会觉得他怎么对你不好了。人都是贪得无厌的。我们在家里受到宠爱，习以为常，认为我就应该得到最好的，等哪一天我们用的不过是次好的东西的时候，这一次经历就会告诉你，你的父母有一次对你不好了，而这一次不好在你脑海当中的印象会超过以往十几年父母对你所有的好。人对于自己亲密的人无比残忍、无比冷酷、无比无情。

我们现在的人丧失了感恩的传统，为什么西方要有个感恩节，之所以要有感恩节，是因为整个人类在丧失感恩的传统。而感恩节这个特殊的日子就是让你去想一想点点滴滴在你身边的善意。我们从来没有思考过我们应该感谢谁，如 果你静下心想一想，你会发现你需要感恩的人太多太多，那些人停留在你记忆的某个角落里，我们从来不去清扫它，当有一天你不得不去清扫它的时候，你就会发现原来自己拥有那么多爱。如果没有感恩的传统，我们就会把那些点点滴滴的善意理解为天经地义、理所应当。但实际上，每一次小小的善意，我们都应该点滴之恩当涌泉相报。

感恩不只是言谢，不要以为一句谢谢就是感恩，人类交流最低的档次就是语言，最高的档次是端其心落其行。铭记这种善意，同时传播善的种子。我们说过要点滴之恩当涌泉相报，我们很多人的理解是我受他的点滴之恩，于是我应该涌泉相报的对象是施恩于我的那个人，不单单如此，我们既然感受到了善的力量，并且我们是善的受惠者，我们所要感恩的对象不只是这个人，我们要把我们的这种涌泉相报，报给全世界所有我们接触到的人。既然善感染了我们，为什么我们不用善去感染更多的人，所以涌泉相报不只是对于你的恩公，涌泉相报是对于全世界你你能碰到的所有人。你想想看，用你的心来度一度他人的心，如果你能在整个生活当中，在整个校园当中碰到的人微笑相待的时候，你会多么的美好和多么的快乐，你的生活是多么的有阳光，如果是这样的话，那我们为什么不能对他人微笑相待呢？这样的善意、这样的涌泉相报其实是何等的容易！但为什么我们做不到呢？而且我们要知道真正的善很多时候就是出于对他人的奉献，我们要铭记他人的善，从而用这种善去感染更多的人，奉献给更多的人。我们不要只着眼去我们失去的东西，我们要想到我们得到了什么，他人为我们付出了什么，我们应该如何回报。与众人为善则生命永存。如果有一天中国无论走到哪里，他都在播撒善的种子的时候，不会有任何歧视、不会有何对于中国人的看不起，这就是对于国家的最大的奉献，但是这是很难做到的，正是因为难做到，所以格外珍贵，这就是一种民族的远见。不要爱怕接受爱，更不要害怕奉献爱。奉献你的爱不代表丧失，只有真正富有的人才有奉献可言，他人对你索取的越多，越证明你的伟大。当你在奉献的时候你应该是快乐的！因为在侧面证明了你是如此的富足。学会感恩你就是快乐的！……………………

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！