

常言道：「得人恩果千年記。」感恩，亙古以來便是一種美德，更是生而為人的基本素養，無論面對生活中的大小事，我們都應常存感恩之心。

人生在世，總有需要別人幫助的時候。即使名將韓信在未被漢高祖賞識、落魄潦倒時，也曾得到一個漂母的幫助，她給了當時經常飢一頓飽一頓的韓信飯吃，而韓信被封楚王後亦不忘當初的一飯之恩，許以千兩的黃金。在接受了別人幫助之後，不論是大恩大德，還是小恩小惠，都應存感恩之心，也許不必報以實質的謝禮，但最少不把別人的幫助視作理所當然，有正確的態度感謝別人的恩情，方會有人再幫助你。

面對陌生人的幫助尚且感恩，面對親人，尤其父母，更應如此。父母恩，是世界上最難報答的，正所謂「羊有跪乳之恩，鴉有反哺之義」，動物姑且如此，那自稱萬物之靈的我們呢？父母將我們帶到這個世界，費心將我們養育長大，我們應該牢牢記住他們的生育之恩，時刻對他們保持感恩之心。古時有漢文帝親嘗母親湯藥、黃香扇枕溫衾，可見任何身份、年齡都應該感謝父母恩。

對父母感恩或許是必然，但當有人說「大恩不言謝」、「施恩莫望報」時，又當如何自處？感恩，是一種心態，不一定要實質回報、宣之於口，只要心存感激，明白別人的恩惠非理所應當，銘感不忘，便已經做到感恩了。

除了感謝別人的恩情，也要感恩自己擁有的，方能活得舒心滿足。有如美國前總統羅斯福，即使面對家中失竊的不幸，亦能在回覆朋友慰問信時寫出三個感恩生活的原因：感恩賊沒有傷害他的生命、感恩賊沒有偷去他全部東西、感恩做賊的不是他。同一件事，有人會對自己的不幸感到懊惱，羅斯福卻能懷着感恩的心，坦然面對不幸，不糾結於它，反而慶幸自己還擁有的。面對不幸，我們無法改變，但我們能改變自己的態度，感恩生活對你的好，不為生活帶來的小風波而苦惱。

常懷感恩之心，不論面對陌生人、親人，還是生活中的不如意，都能活得自在。當你學會感恩自己擁有的一切，便能發現自己活得有多幸福。