

# 感恩不止是一種禮貌的表達

感恩是其中一項對人生至為關鍵的正向品格，但感恩並非與生俱來，這種感知能力與思維方式要靠後天培育而成。懂得感恩的孩子除了對個人有**正面作用**，對社會亦往往能**主動地作出更多貢獻**，因此世界各地不少心理學家都致力推動與感恩相關的研究及練習。

## 學習感恩有助生活更愜意

加州大學心理學系教授 Robert Emmons 一份關於感恩的研究報告指，懂得感恩的人普遍對**生活的滿意度更高**，較少**抑鬱、焦慮和嫉妒**。個性上會感恩的人一般更富有**同情心**、較為**寬容和樂於助人**，與人相處較**和善相宜**，處事表現**積極**，亦**不太注重物質追求**。除了心靈上的裨益，亦有不少研究指出感恩對**保持身體健康**都有幫助。美國曾邀請二百名學生參加一項研究，要他們連續九星期每天列出值得感恩的事件清單，事後發現他們對生活感覺更美好，幸福感大大提升，身體的毛病都少了，也因此開始做更多運動，過更積極的人生。可見感恩是不論兒童抑或成年人都應終生學習的重要課題。



## 專家提倡的四個感恩練習

孩子是否懂得感恩，要靠**父母的後天培育**。父母如果只頻繁地提醒甚至迫令孩子要向人道謝，而缺乏適當的**引導和解說**，可能會令感恩變成一種流於表面的禮貌表達，因為對於孩子來說，他們只知道收到禮物要說謝謝，而不瞭解背後的原因和動機。要培育感恩的心，可以嘗試跟從北卡羅來納大學心理學教授 Andrea Hussong 提出的四項感恩訓練。先從「**注意**」開始，嘗試留意日常生活中值得感恩的微小事；接着用「**思考**」去想想為何別人會待你好；再用「**感受**」去體會得到別人待你好，你會有甚麼感受；最後就是透過「**行動**」去將自己的感激之情表達出來。

父母可以從**日常小事情**開始引導子女，例如出門時有人替你拉住門把讓你先行，向幫忙的人道謝過後，你可以問孩子一些問題，例如有人幫你拉住門讓你先行，這是件好事嗎？為甚麼別人要幫助你？對於別人提供善意的協助，你開心嗎？讓孩子瞭解到**要感恩的動機和原因**後，再引導他用**語言表達**謝意與感激之情。「注意」一項可以天天練習，讓孩子**每日記下幾項值得感恩的小事情**，提醒他們注意生活中的美好與良善。

只要多加「注意」，  
自然就會多作「思考」和有更深「感受」，  
久而久之就能從心而發以「行動」表達感恩。

資料來源：

黃巴士親子天地

<https://www.yellowbus.com.hk/%e6%84%9f%e6%81%a9%e4%b8%8d%e6%ad%a2%e6%98%af%e4%b8%80%e7%a8%ae%e7%a6%ae%e8%b2%8c%e7%9a%84%e8%a1%a8%e9%81%94/>

2022年5月12日