

137 期心靈導師 /發行人：葉聰信校長

/編輯：東平國小輔導室

/發行日期：111.03.25



本期主題：培養「感恩」的心態，開啟感恩的 親子對話

本文節錄自 劉軒《天上總會有雲，但你才是天空》-三采文化、親子天下線上雜誌
資料提供／親子天下線上雜誌、劉軒、曾多聞

「感恩」是很重要的心態，許多的心理學研究也證明，感恩也是可以幫助我們變得更快樂的方法。如何培養孩子真正發自內心的感恩？專家提出啟動的順序最好是一一事先讓他們注意、問他們的想法、再問他們的感覺、最後連結到行為。

心理學家發現，**想要真正發自內心感恩，就要在腦內建立感恩模型，透過「注意、想法、感覺、行為」，從小培養起感恩的好習慣。**

感恩節對美國人來說是一個很重要的節日，除了購物和吃火雞大餐之外，我想對於所有看到「感恩節」這三個字的人來說，也是一個提醒：**生活中還是有些事情值得感恩。**

懂「感恩」讓你更快樂

「感恩」是很重要的心態，它不只是禮貌，也是可以幫助我們變得更快樂的方法。許多的心理學研究已經證明，**平時培養感恩的心態，可以讓我們更善於面對生活中可能出現的不順利，心情也會變得正面。**

如果你曾跟我一起做過感恩日記的練習，持續兩個禮拜，八成能感受到自己的心情明顯變好，不是說變快樂，而是變得比較平靜、滿足。久而久之，我已經讓感恩成為自己生活中的一部分。

不過教孩子是另外一回事。我最近找到一些研究資料，覺得非常有道理，想來分享「如何培養感恩心態」的技巧。

首先，無論大人或小孩，感恩都有個表面的成分，就是一種禮貌—懂得說「謝謝」，懂得回禮；但更重要的應該是心態。

對孩子來說，這是個複雜的觀念，所以你會看到年紀小一點的孩子往往不太懂得表達感謝。當然，我們可以跟他們說：「叔叔阿姨給你糖果，要說謝謝！不管你是不是要這個糖果或玩具、不管你開不開心，都得說謝謝！」

我們做父母親的也常常會有些懊惱，為什麼其他孩子可以這麼有禮貌，但自己的孩子如果不叮囑就不會說？我的小孩也是一樣。

我兒子川川五歲時，有一天他拿一個包裝得非常緊密的玩具對我說：「爸爸，請幫我把這個打開。」我費了九牛二虎之力才打開，把裡面的玩具拿出來給他，他很開心，笑了一下轉身就走了。我把他叫住，這種時候我都會跟他說：「不客氣（You are welcome.）。」他就回應說：「謝謝（Thank you.）。」

可是不應該是這樣子，對不對？不應該是我跟他講「不客氣」，他才記得說「謝謝」！那我們該怎麼提醒小孩，更重要的是，怎樣培養小孩發自內心的感恩心態呢？

四步驟教孩子學會感恩

根據最近看到的這一份研究，研究者叫安德莉亞·胡松（Andrea Hussong），她是北卡羅來納大學教堂山分校的心理學教授，專門研究如何培養大人和小孩的感恩心態。她認為，感恩大致上分為四個部分：

- 1.注意（notice），我們對於事情的注意，是否注意到人家對我們好。
- 2.想法（think），我們對於事情的想法，判斷這個人為什麼對我們這麼好。
- 3.感覺（feel），這件事情給我們的感覺。
- 4.行為（do），我們表達感謝的行為。

所以她的感恩模型有四個部分：注意、想法、感覺、行為（notice-think-feel-do）。

她做了一個測試，用十天的時間貼身觀察一百個家長，這些家長都有六~九歲大的小孩（通常是需要訓練他們說「謝謝」的年齡）。十天下來，她發現絕大部分的家長都會叫孩子們說「謝謝」，較少家長會解釋：「說『謝謝』是因為阿姨叔叔給了你什麼東西。」只有三分之一的人會問孩子：「你拿到這個東西是什麼心情，開心嗎？喜歡嗎？」更少的父母會問孩子：「你覺得為什麼叔叔阿姨要對你這麼好呢？為什麼你今天會拿到這個獎品呢？」

安德莉亞·胡松說，如果我們要培養真正發自內心的感恩，感恩模型的四個部分就要全部啟動，而且啟動的順序最好是一**事先讓他們注意、問他們的想法、再問他們的感覺、最後連結到行為**。這樣他們每一次說謝謝的時候，就會有個邏輯告訴他們為什麼。

舉例來說，如果今天孩子去買個冰淇淋，冰淇淋店的老闆看到他們說：「弟弟妹妹好可愛，來，多給你一球。」可能大部分的父母親（包括我在內）接過來交到孩子手上，會說：「你要說『謝謝』！」其實孩子說「謝謝」的時候，不一定知道為什麼，他們看到有兩球冰淇淋，可能只是開心。

但如果用感恩模型來操作（注意、想法、感覺、行為），我們說：「我只有買一球冰淇淋，但是你看老闆多給了一球，有沒有注意到？你覺得他為什麼多給了一球？」

對於很多孩子來說，這可能是個困難的問題，但我們還是要問。也許我們可以給他們一個解答：「因為這個老闆喜歡你，他覺得你是一個很可愛、很乖的小孩，你在旁邊沒有吵鬧，靜靜地等待，真的很棒。你現在拿到兩球冰淇淋，感覺如何呢？」

小孩說：「很好。」我們說：「那要不要跟老闆說謝謝？」

這個「注意、想法、感覺、行為」就是一個完整的邏輯了，它可以讓我們跳出只記得去做禮貌的事情的邏輯。尤其是當我們把行為和感覺聯合在一起，而且這個感覺背後又有一個邏輯，那就是個完整的感恩心態。

我相信，**好的人生來自於好的習慣，好的習慣不只有行為，思想也是一個習慣**。感恩是一個對於你或我或身邊的人，從九歲到九十九歲都值得培養的良好思考習慣。

15 個開啟感恩的親子對話

經過這動盪的一年，時近歲末，我們很難不去想自己在這一年中失去了什麼。愈是如此，愈需要用感恩的心來對抗不安的時代。專家提供 15 個破冰法，教家長如何與孩子進行關於感恩的對話。

許多現代育兒活動都以「計劃」為基礎，家庭生活以「儀式」為基礎：生日要有生日趴，畢業有畢業典禮，暑假要去夏令營，過節要全家團圓，但當這些計畫與儀式被打亂，我們難免手足無措，不知如何跟可能失望的孩子溝通。

2020 年特別多被迫停止的各種家庭活動，尤其在疫情嚴重的歐美——被縮限的社交生活、與海外親朋只能用視訊聯繫、外食的顧慮增加、或許身邊有人染病甚至去世，但專家呼籲，歲末年終大家仍然應該、甚至更應該，遵循感恩的傳統，想一想我們可以對什麼感恩：也許是更多與家人相處的時間，也許是從塞得滿滿的時間表中喘口氣，也許是新的家庭傳統、新的與親友聯繫的方式，還有仍然健康的人，或許應該感恩自己有健康的身體，並認知到健康其實是多麼脆弱又可貴的東西。

學會感恩，讓人更快樂

「當你覺得感恩，你體會到一種豐盛感。當你表達感恩——尤其是真心的，你強化了與他人的關係。懂得感恩的人比較快樂、也比較充實。感恩讓你更合作、有耐性、願意信任別人。」《恆毅力》作者、賓州大學心理學教授安琪拉·達克沃斯設立的「品格實驗室」(Character Lab)網站定義。

達克沃斯根據正向心理學理論，建議家長以身作則示範感恩，在困難中仍可強調正面部份，例如「最近工作好忙，但謝謝老闆信任我，給我更多責任」；在晚餐桌上，讓家人養成分享一件當天值得感恩好事的習慣；或在社群媒體貼出三件感恩事項等。

感恩是一種同理心的表現，是我們現在最需要的習慣。幫助學齡兒和小學生養成感恩的習慣不難，但怎麼樣引導青少年表達自己生命中值得感恩的人物或事物呢？教

師及作家布蘭登·貝爾（Brandon Bell）在《華盛頓郵報》撰文，建議父母不要急著強迫青少年一下子完全敞開自己，也不要認為一次對話可以改變一生；只要經常與他們連結，一兩分鐘也好，持續關心和善意對話，一段時間後一定可以強化連結。

15 個練習，開啟「感恩」對話

貝爾提供 15 個可能開啟感恩對話的問句，供大家參考。他也提醒，**要讓孩子知道，你不會因此批評他，或預設他的回覆，只是想聽到他的想法。**

1. 你最喜歡的人是誰？為什麼？
2. 在了解你的人當中，你覺得誰最喜歡你現在的樣子？
3. 認識的朋友當中，誰是你最敬佩的？為什麼？
4. 你做過對你影響最大的活動是什麼？
5. 如果我們明天就要搬家了，你會最想念誰？最想念什麼活動？
6. 你最喜歡哪一首歌？你為什麼喜歡這首歌？
7. 你最喜歡哪一部電影？為什麼？
8. 你最喜歡看的電視節目是什麼？為什麼？
9. 你最喜歡哪一本書？
10. 生活中讓你覺得最喜悅的事物是什麼？
11. 哪一件事情讓你覺得「真高興我經歷過這件事」？
12. 哪一件事情讓你覺得「真高興那件事已經結束了」？
13. 哪件事是你原本很期待，但經過那件事以後卻覺得「再也不要來一次」？
14. 有沒有哪件事是你本來不想做的，但做完以後卻覺得「其實還不錯」的？
15. 列出你最感謝的 5 樣人、事、物。