

## 第三章 先行研究 - 訪談大學生的感恩經驗

### 第一節 研究目的

實際訪談大學生真實的感恩經驗，以了解感恩心的內涵，並進一步與前述中國人文中的報恩精神與佛教感恩心觀念相對照，以利編制感恩心量表。

### 第二節 研究方法

#### 一、研究工具

研究者個別訪談二位大學生，並與四位大學生進行焦點訪談，訪談過程均全程錄音。訪談題目包括(1)感謝、感激、感恩三個詞，在自己的經驗中有沒有什麼不同？(2)自己印象深刻的感謝、感激、感恩經驗，包括對什麼人？發生什麼事？有什麼想法？有什麼感受？(3)表達感恩的經驗，(4)自己被感謝、感激或感恩的經驗。

#### 二、研究對象

六位參與感恩經驗訪談的大學生包括來自世新大學二位、台灣大學二位、輔仁大學一位、政治大學一位，其基本背景如表 3-1：

表 3-1 受訪者基本背景

編號	年級	性別	宗教信仰	信仰時間	訪談方式
A	大三	男	無		個別訪談
B	大四	女	無		
C	大二	男	無		
D	大三	女	無		團體訪談
E	大四	男	佛教徒	3 年	
F	大五	女	基督徒	4 年	

#### 三、分析方式

將錄音內容謄成逐字稿，再進行內容分析。

## 第二節 研究結果

### 一、感謝、感激、感恩三個詞的不同，參見附錄一整理，茲綜合如下：

感謝是一般的、平常使用的(B)，感謝的人可以很多(A、B、D)，常常帶有口頭上的禮貌的意味(E、F)，通常是自己開口請人幫忙後感謝對方(B)，也有人感謝很久以前對自己產生影響的人(A)。

感激與感謝是程度上的差別(D)，感激的情緒多一點(B)，主要是感激別人幫忙做了一些事(A)，幫了大忙或別人主動察覺而來幫助你(B)，是自己真正需要的幫助，或沒有想到他會這麼做(F)。感謝與感激較沒有持續性，事情結束道謝後就沒了(E)。

感恩是更長、更久的(B)，是較內心的東西，心裡有種徹底的、觸動到內心的感受、油然而生的，是自然升起的感恩心，意義上是比較深刻的(E)，感恩較有回饋的感覺，一件事過後自己有成長，會很想做些事感恩這件事(E)。受訪者的感恩經驗包括：感恩生命中的貴人，更少、更珍貴，如果沒有這個生命轉折的機會或人就會差很多(B)；內心受到很大的影響，深深地改變了自己，對自己有啟發，心理達到一種成長，就會去感恩(D、E)；感恩白白得到的東西，不用付出，自己卻有了，或根本不配得到，自己卻有了，出乎意料，感恩是別人白白為你做的(F)。有人感恩範圍較感謝來得廣，可以對事、對人，或對自己有幫助就可以有感恩的行為(C)；也可以感恩一個事給的感動、遭遇一個打擊而後克服，不一定有個對象對自己做了什麼，而是自己體悟的、內心的(E)。有人的感恩範圍較感謝來得小，只對上輩用感恩這個詞，帶有尊敬的意味，對同輩則用感謝(A)。

綜合以上整理，受訪者使用感謝、感激的時機差別不大，感恩對象的差異則較大，此對象差異性應該是受到宗教信仰、教育(尤其國中課文「謝天」)的影響，佛教、基督教、謝天課文的薰陶，影響了個體對禮物、益處、正向或快樂結果的歸因風格，使感恩心範圍有所差異。另外，感謝、感激、感恩在情緒上有差別，感恩的情緒是更深刻、徹底、觸動到內心的、油然而生的，會促使一個人想回饋以感恩這件事、這個人；而感謝、感激雖也有謝意，但較不深刻，有時是出自禮貌，較沒有持續性。如此看來，McCullough et al. (2001)所提出感恩是種道德情感(moral affect)，以及Fitzgerald(1998)所提出感恩情緒必須是對善意的真誠欣賞、感激，都在此訪談中得到印證。

## 二、印象深刻的感謝、感激、感恩經驗，參見附錄二摘述，茲綜合如下：

比較受訪者的感恩經驗，A 提到的感恩對象以人為主，受到親人的呵護、關心、父母無限地付出，感受到父母的愛；B 提到諮商員無條件地關心，很讓自己感動；D 也是以人為主，感激社團幹部、家人在自己挫折或不安時給的支持，這些感恩或感激有個共同特點是對方給的包容與關心是很廣大、無條件的。C 對父母的感念是推想到他們付出許多機會成本，養育自己並非他們的義務，因而很感恩；感恩夥伴幫忙，否則活動辦不起來。E 對父母感恩受佛教認為人身難得的觀念影響，感恩父母讓我們有機會來到人間。整體而言，「對人感恩」，一方面是實際互動後產生的，有較多真實的情感交流、受感動；一方面也涉及受訪者的同理心、思考歸因能力，去理解對方的付出與給予，此同理能力受到文化、教育、宗教信仰影響。

綜合(一)(二)兩題訪談，證實了 Tesser et al.(1968)的感恩模型：影響感恩的因素有：益處的價值、對給予者成本的判斷、接受者對給予者意圖的判斷。對照受訪者使用感謝、感激、感恩的時機，可以發現當益處的價值愈大，愈可能使感謝變成感激(如 B：是幫了大忙)、變成感恩(例如，D 感恩夥伴幫忙，否則活動辦不起來；E 感恩父母讓我們有機會來到人間；B 感恩生命中的貴人，更少、更珍貴，如果沒有這個生命轉折的機會或人就會差很多；E 內心受到很大的影響，深深地改變了自己)；當對方付出愈大機會成本(C)，愈可能使感激變成感恩；愈感覺到給予者的正向意圖，愈可能變成感恩(A 受到親人的呵護、關心、父母無限地付出，感受到父母的愛；B 受到諮商員無條件地關心，很讓自己感動)。

另外，在焦點訪談過程中，受訪者討論到佛教徒、基督徒、無信仰者的感恩心有什麼差別，顯示對事、物、境遇的感恩，更是受宗教信仰、教育、環境、文化的影響，例如，佛教的「因緣」觀念、基督教的「造物主觀念」、謝天 課文「要謝的人太多了，那就謝天吧」，影響個體對益處、正向或快樂結果的歸因風格。

從受訪者的討論中，可以發現佛教徒隨時隨地懷著感恩心是和佛家的因緣觀念密切相關。

E：每一件事的發生，它的說法是：緣起，因緣，各種條件去形成的。... 佛教的想法是不管從多久之前，到現在，直到你現在在這裡的這一刻，都是由過去的種種種種所一點一滴累積起來，以致於今天在這裡。不會有特定的對象去感恩，

是我們遇到什麼、人生走到哪一步，感恩的就是當下週圍的環境跟人事物，沒有這些環境的人事物，我就不會在這裡，... 一直追溯源頭是沒有盡頭的，那我要感恩誰？其實沒有感恩的對象，但心是很感恩今天這個樣子。... 感謝身旁所有人事物，走到哪裡，都懷著一個感恩心。

甚至也感恩自己找到原本具有的佛性。

E：你必須感恩妳自己，若你沒有改變就不會有現在，也可以感恩人事物，妳了解所有事物不是操之在外境，而是自己，但也是要有外境才能促成今天的事物，所以還是會感恩外在環境跟對象，隨時隨地都是懷著感恩心。感恩自己，這觀念來自佛教觀念，每個人都可以成佛，人內在都有個可以成佛的佛性，都有內在潛能，只是我們目前無明，意思是我們被矇蔽了，... 太多外在事物讓我們今天變成這樣。要感恩自己，因為自己的心本來是清淨的，這些障礙本來都沒有的，是自己造成的，所以我們今天會有收穫要感恩自己，因為自己觀念轉變後知道沒有這些障礙存在。

基督教則認為萬事萬物都有神的心意，因此凡事謝恩，信仰愈深，對上帝的感恩也愈真愈深。

E：上帝在聖經留下一句話：凡事謝恩，包括很倒楣 衰到不行的事。... 信仰久了，感恩時總是會感恩上帝，初信者較困難，他們知道要感恩，慢慢學習感恩，但可能是對人、對事，我們就很習慣比更高、看更深，... 不見得是幫助，可能是看見神的心意吧。.. 當我們感恩時，就有力量度過這一切，看見神在當中要給我們的祝福。

由此可見，宗教的宇宙觀使他們對益處的感受是更深遠、更難能可貴，甚至感恩負面狀況、討厭的人。

E：負面狀況還去感恩，如別人給你打擊、你討厭的人，會去感恩，有辦法嘛？正面一定會感恩，一般人來講，可是負面？

F：我會。覺得這有差耶，你這研究會跟宗教信仰有很大關係....。有信仰的感恩，和以前是很不同的，很不一樣，(不只是量)質上、深度差很多，很難去描述，信仰是很內在的東西，很難具體描述，很多感覺的東西，真的是差很多，光是對壞事情的感恩，就是信仰後很大的不一樣，感恩的品質上也差很多，可是我覺得這是信仰的緣故。光除去信仰，每個人就差很多了。可是信仰很明顯。

宗教對益處的歸因範圍(span)極廣、密度(density)高，信仰後，不只感恩頻率(frequency)增多，經驗到的感恩品質(intensity)也深很多，佛教的感恩甚至趨近無親疏遠近之別，和前面對「眾生恩」的探討一致。

F：覺得宗教性的感恩是沒有親疏遠近的差別。沒有宗教信仰較沒有這樣的觀念，感恩的較是身邊的人。有宗教信仰，會感恩不只身邊的人，對陌生人跟身邊的

人感恩的程度可以是一致的，不會分身邊的人較感恩，較不親近的人較不感恩，程度可以是一樣的。有這個差異。

D：沒辦法沒有親疏遠近。比如感謝父母、感謝陌生人，起碼相比起來，沒辦法沒有親疏遠近之別。

無宗教信仰的人平日也或多或少接觸宗教的訊息、受到潛移默化，在感恩範圍(span)上，以人為主要對象，主要是父母、很關心自己的人。另外，受謝天影響而會感恩物質、惜物愛物；或透過向下比較而感恩環境、自己不錯。而有宗教信仰則昇華為對神感恩，或歸結為緣。

C：雖然我們沒有宗教信仰，但感恩的一些想法多多少少還是會受宗教的一些影響，比方說，對父母感恩，受傳統思想或佛家的觀念，或某些部分受另一個宗教的影響。所以覺得感恩的心跟宗教信仰不一定有直接關係，只是感恩的對象，可能從人事物、轉變成一個神、或一個緣。（一樣是感恩，但歸結到最後的源頭不同）對。我們沒有宗教信仰，還是會受到宗教的潛移默化，畢竟在生活裡三不五時會收到類似的資訊。……對物質的感恩、或對父母孝心的那種，都是感恩的表現，只是對象不一樣而已。宗教信仰可能只是說昇華為對神的感恩，覺得差別在這邊。

D：……把它歸結到上帝或緣，但我個人不會想把這些東西做進一步延伸，覺得這是因人而異。覺得感謝不一定是受宗教影響，宗教應該也是來自人本來的性情，基本上碰到這樣的事，感謝油然而生是很自然的事，不一定是受宗教的影響。也許沒有接觸到宗教，一樣會對這件事很感謝。

### 三、受訪者表達感恩的經驗，茲整理於附錄三，並綜合如下：

比較受訪者表達感恩的方式，一般而言，性別影響了口頭表達的程度，對女性而言，口頭表達謝意、感恩是容易、自然的(B)，對很多人的感謝會講出來(F)，在當下就說(D)，或事後聊天提起(B)。男性較可能覺得口頭上表達太肉麻(C)，而以行動表示感激、感恩(A、C)，不是有意地製造回報，甚至不一定讓對方知道自己是在感謝對方(C)。受訪者也會考慮對方能接受的表達方式(C、F)，選擇用說的或用行動的、公開的或私下、不經意的。另外，宗教信仰對表達感恩也有特殊影響，基督徒時時在禱告中感恩上帝(F)，佛教徒時時刻刻在內心向無邊無量的眾生發散感恩(E)，前提是他們都相信內心所思所想會被超自然地接收到，因此內心意念的發生就是在向對方溝通、表達。

值得一提的是，口頭表達對父母的感恩，對受訪者而言，不像向朋友表達那樣容易(A、B、C)，會受到家庭溝通習慣(A)、子女知覺親子關係親密度、

父母支持程度(B)、個體自己的表達風格(C)等因素影響。綜合而言，訪談印證了 McCullough et al.(2001)所說感恩是種道德動機(moral motive)，促使個體獲得他人善意的對待後更表現向社會行為，在表達上卻有很大的個別差異。

#### 四、被感謝、感激、感恩的經驗，茲整理於附錄四，並綜合如下：

被別人感謝、感激，有些受訪者的感受是開心的、高興的、溫暖的，包括開心對方很感動(B)，開心自己受到肯定(A)、高興自己做了一件有意義的事、高興對方受到幫助而高興(E)，感到意外而溫暖(A)，開心地樂於接受(F)。也有受訪者感到困窘、不好意思，因為覺得自己是喜歡才去做、做這件事也很快樂(D)，或覺得自己做這件事很快樂，覺得做這件事是應該的，從做事過程當中得到成就感、回報已經夠多了(C)。

雖然並沒有要別人來感謝自己，別人的感謝會激勵自己再繼續做下去，想為別人做更多(D)，不斷樂意地這麼做(E)，受訪者往往覺得自己做這些事中已經利益了自己(E)、得到快樂(C、D)、得到成就感(C)，已經是足夠的報酬了，別人的感謝與否不會影響做事的態度(F)。訪談資料符合 McCullough et al.(2001)所提出感恩是道德增強物(moral reinforcer)，增強先前表現善意的人，因為受到接受者的感恩，而繼續表現向社會行為。然而，這些大學生往往覺得自己在利他行為中已經自利，是否被感謝並不影響自己利他行為的展現，只是被感謝的話會更開心。

## 第四節 討論

比較中國人文的報恩精神、佛教的感恩觀念、大學生實際的感恩經驗，可以發現無宗教信仰之大學生的感恩心對象是以人為主，包括父母、對自己付出的人、支持自己的人，符合中國人文的報恩精神(唐, 1991)：『人之報恩始於報自己直接感受到他人對我的恩德，這必然以報父母之恩為始點；且父母之恩，對人亦最親切，。』由訪談可知，對父母恩的感受涉及對父母的深度同理，有的大學生醒覺父母花了很大機會成本來養育自己，也有大學生在父母生病後開始感念父母以往對自己的付出而回報之，亦符合『人之感念父母之劬勞勞瘁而欲報之，是直接感受其恩德，此感受無極，回報亦無窮，然而一般而言，人往往是在困苦艱難中「養兒方知父母恩」。』此外，對父母養育之恩的主觀感受，還受到親子關係親密度的影響。

在對事物感恩方面，感恩範圍較廣的大學生受國中課文 謝天 中「飲水思源」觀念的薰陶，會感恩與珍惜物質，或透過向下比較發現自己的幸運而感恩自己的環境，類似中國人文的報恩精神(唐, 1991)：『想到自己生命降世時，初原空無所有，一切所有，初皆他人、社會與天地之「施與」，就會知恩報恩感恩。』，因此發起轉報、回饋社會的善念善行。佛教徒的因緣觀也類似追本溯源，即體認人生的一切皆由緣起，不斷地向前追溯會發現他人與境遇環環相扣，才使自己有今天，所以時時刻刻都心懷感恩，感恩中也懷著敬意，感到天地生成的玄妙，將心中感受到的美好回向、傳達給天地萬物。此外，眾生恩的觀念認為眾生等同父母，即體認食衣住行都是眾生勞動所提供，所以一切眾生都是我們的衣食父母，此觀念類似中國的「時時飲水，時時思源」，然而佛教所使用的文字「眾生」直接涵括「一切」，因此佛教徒會感到對人的感恩是不分親疏遠近且源源不絕地。

不論是佛教徒或基督徒大學生在有了宗教信仰後，和過去很大的不同是感恩負面狀況。別人給自己打擊、自己所討厭的人，對佛教徒而言，是給自己磨練、成長的機會，把打擊克服後對自己幫助很大，是逆增上緣。基督徒凡事謝恩，包括很倒楣的事、壞事情，覺得上帝給自己裡面有一個力量可以感恩；感恩時就有力量度過這一切，看見神在當中要給的祝福；感恩時就交託了、放下了，會覺得被上帝安慰。