

## 第六章 綜合討論與建議

研究一編制感恩心量表，探討感恩心的內涵、因素與類型，研究二了解不同背景變項大學生的感恩心與知覺支持情形，並探討大學生的感恩心與知覺支持的關係。根據研究一、二的研究結果與討論，本章將針對主要發現進行綜合討論，並討論對大學生、諮商人員、父母的啟示，最後提出對未來研究方向的建議。

### 第一節 主要結果與討論

#### 一、感恩心量表的貢獻

本研究結果顯示感恩心包含「對人事物的感恩感受與認知風格」、「對人感恩與報恩」、「感恩負向人事」等三個因素。茲討論感恩心量表的貢獻如下：其一，感恩心量表與 GRAT 和 GQ-6 最大的不同，是包含「感恩負向人事」，顯示注意由挫折與敵人所帶來的成長並感謝他們也是感恩心的內涵之一。其二，研究結果顯示「對人感恩」與「報恩」合併在同一因素，證實 McCullough et al.(2001)提出感恩是種道德動機，刺激個體在獲得他人善意的對待後展現向社會行為，這也是 GRAT 和 GQ-6 所缺乏的感恩內涵。其三，GQ-6 只有單一因素，GRAT 區分單純的欣賞、社會感激兩個因素，本研究結果顯示「對人事物的感恩感受與認知風格」、「對人感恩與報恩」兩個因素都是感恩心的內涵。其四，感恩心量表的題目編寫隱含注意、歸因、記憶等認知歷程，研究結果間接證實 McCullough et al.(2002)所提出感恩的人具有「把擁有的一切視為禮物，不把一切視為理所當然」的信念與「把正向結果歸因給許多人」的能力；也間接證實 Watkins(2004)所提出感恩提高正向經驗記憶編碼的數量與精緻化，使感恩心高的人更容易回憶過去生命中的益處，而有正向情緒和幸福感。

#### 二、感恩心提高壓力調節資源

過去研究已顯示社會支持是調節壓力的資源之一，知覺支持和依附安全相關，且知覺支持高者有正向偏誤的認知特徵。本研究結果證實感恩心與知覺支持正相關的研究假設。因此，本研究認為個體知覺支持低的原因包括：(1)過去不安全依附經驗使他不相信他人的回應性、或與人親密感較低；(2)感恩心較低，其歸因風格較少找出他人在自己正向結果中的貢獻，比較容易

把人事物、境遇視為理所當然，較不具有同理給予者的內心情感的能力，較少注意、憶念自己所獲得的益處與給予者，這些認知特性使感恩心低的人較少感到他人的善意、自己被關愛、生命相互關連，因此正向情緒與幸福感較少，也較少以愛回報愛。相反地，感恩心高的人，其知覺支持與自尊也高，建立較多社會資源，因此提高壓力調節資源。

另外，已有研究顯示感恩特質高者壓力較低、憂鬱、焦慮、妒羨也較低 (McCullough et al., 2002)，顯示感恩心本身的認知特性以及其所帶來的正向情緒可能就具有影響壓力程度的功能。例如，感恩心高的人傾向在失意挫折時想想值得感恩的事，幫助自己改善情緒與復原。「感恩負向人事」，使個體在遭遇挫折、被傷害的負向事件時，從壞處境中找出自己的成長，培養寬容心與忍辱心。

## 第二節 實務上的建議

由以上討論可知，協助大學生培養感恩心，應可擴大知覺支持，使之回復到應有的份量，進而緩衝壓力，也促使學生有回報他人、回饋社會的向社會行為，從彼此施與受的善意互動中，體會人生的意義，也增加社會資源。本節針對大學生、諮商人員、父母提出如何培養感恩心的建議。

### 一、對大學生的啟示

感恩心的心理運作始於注意、歸因、同理、記憶等認知歷程，根據本研究發現的感恩心內涵、因素與類型，茲提出大學生培養感恩心的數點建議：

#### (一)在注意方面

##### 1.每天留意自己所擁有的。

根據習慣法則，人們傾向於習慣現在的滿意水準，也就是認為自己身邊的一切都是理所當然，自己本就應該擁有的。萊恩(2000)認為，『當我們對生活趨於冷漠，就容易喪失神奇感。神奇感是一種被生活驚喜到的感覺，感恩是從這種神奇感受而來。要實踐感恩，就要讓生活帶給我們驚喜，一個燦爛的落日、一個陌生人的仁慈。...我們可以在任何時刻重新體會這種神奇的感受，只要打開感官讓世界重新進來。試著做一分鐘，傾聽周圍的聲音、空氣中有什麼味道？轉到視覺，真正注意周圍有什麼。當我們慢下來，在每一刻，我們可以觸摸到神奇。當我們觸摸到神奇，我們會對日常最平常、或不平常的事物感恩。』

每天留意自己所擁有的，有意識地數算自己的情況多幸運，Watkins(2004)認為感恩使人有獲得禮物的欣喜，而所有的東西看起來更好，當它是個禮物時。因此，感恩使人發現自己與週遭的一切都是奇蹟、禮物。感恩幫助人看到自己擁有的，使人知足，不再注意導致妒羨感、剝奪感的向上比較。Galli(2003)即指出妒羨是抑制感恩的因子。當人一直注意別人擁有的、自己所沒有的，就不可能看到自己有的而感激恩典。

##### 2.放慢腳步，才得以實踐感恩

萊恩(2000)指出，『你需要放慢腳步，才得以實踐感恩，慢下來讓你可以注意，在鼻子正前方有什麼。如果你整天匆忙度過，你很可能會疏忽生活四

周的祝福，無論情況如何，我們可以慢下來，感謝我們仍存在的呼吸、將到口的食物、正在讀的書、陌生人的善意。當我們打開五官，去感受周圍的世界，我們不會錯失流星、改變一生的話語、藍色的紫羅蘭，我們的生活因這些東西顯得豐富。』

『找出尚未填滿生活的時刻，靜止下來。注意你的呼吸，記住它。這個經驗可能帶來對你有力而重要的訊息：你是被愛的、你充滿寧靜和喜悅、你有足夠時間做你必須做的、在這個時刻可以注意到周圍的世界。如果你增加你的感恩心，你的訊息也許是，我注意到這個時刻圍繞著我的禮物。』

### (二)在歸因方面：思考誰對自己的益處與成就有貢獻

將快樂結果、益處歸因於他人是感恩情緒的來源，也就是中國人所說的「飲水思源」，將身邊益處一一歸源而觀，會發現莫不無他人、事物的恩惠，使人謙虛；甚至發現挫折、敵人也給自己成長的機會，使人培養寬容心、忍辱心。Galli (2003)指出驕傲是抑制感恩的因子。驕傲的人以為身邊的益處都是自己掙來的，忽略別人對自己的直接幫助和間接貢獻；而當一個人感恩地思考誰對這些益處有貢獻時，驕傲會消失，反而發現自己是人際網絡、社會、廣大宇宙的一員，感到歸屬感。例如，萊恩(2000)提醒，『尊敬你的老師，因為無論你達成何等成就，都是靠別人的幫忙；而文化如此個人主義、競爭激烈，因此我們很容易就忘記，事實上沒有別人，我們無法完成任何事情。體認我們一路走來一直受到幫助，會讓我們的心如同一個很好的管絃樂團飛揚，而不只是一隻孤獨的小提琴。我們不只感謝我們所學的，而且覺得我們和生活的關係更密切，看到生活的旅程就是為了走向一個更完全的自己，而旅程中有很多人和很多狀況時時幫助我們。』如此，「得之於人者多，出之於己者少」的感恩心使人想回報他人、回饋社會，對人表達善意，因而建立社會連結，獲得社會酬賞、社會支持，增進長期幸福感。

### (三)在同理方面：同理給予者的內心情感

同理給予者的內心情感，看見禮物、益處背後的心意，會感受到別人的善意與關愛。在說謝謝的時候，不只是感恩 gift，更感恩 giver 的心意。尤其父母的給予和付出，雖有一部分出自養育的人倫責任，但他們其實沒有義務要做這些。看看自己從他們獲得多少，即使他們未必做得盡善盡美；再設身處地地體會他們照顧家庭、照顧自己的辛勞，即使他們能力有限；再想想他

們的心，感恩自己所白白得來的愛，以愛回報愛。

#### (四)在行為方面

##### 1.盡可能常說謝謝

萊恩(2000)提醒我們，『用心感受這個簡單的用語，謝謝你。這句被我們視為禮貌性的慣用語，並不是一件小事。當我們說謝謝你，我們提醒自己有人給了我們什麼，幫助我們記住發生在我們身上的好事，信任我們的需求將會得到滿足。有人每隔一段時間告訴朋友或家人，自己有多感謝他們，這麼做會讓他們的心情一下子變好。』

##### 2.在用餐時感謝

萊恩(2000)主張，『每天說感謝的話，能開啟我們的眼睛，看到值得感謝的事。每天在固定的時間做，例如用餐時，會養成心的習慣，使人整天容易心存感激。感恩最棒的禮物之一，是培養一種關連的意識。當我們懷著感恩的心，有知覺地吃，便加強我們與生活其餘一切的關係，讓我們感受到所有活著的生物，都貢獻他所有的來滋養我們的生活。我們也因此加強了和別人的關係。...在吃前給予感謝，讓你體會到宇宙的整體性。』

#### (五)在遭逢難關、失意挫折時，以感恩心因應壓力

遭遇挫折、壓力時的負向情緒使人較難注意到生命中美好的一面。在這時，感恩心的練習使人轉而注意到自己仍擁有的幸福、別人對自己的支持，改善情緒，釋放認知空間與思考力，重新得到判斷力、決策力，適當地面對、接受處理壓力，漸漸放下失落。

此外，試著找出困境隱含的祝福(萊恩, 2000)，『降臨在我們身上不好的事，我們的靈魂可以從中找出隱含的教訓，它們才可以成長與成熟，否則我們永遠不會進步，因為我們不會利用這些狀況，讓我們學到更愛人、更有耐心、更仁慈。最困難的處境是最好的老師，感激自己得到的教訓。寫下發生在自己身上最困難的十件事，找出它們帶給你的禮物。當你受苦於某個處境，而看不出其中的祝福時，祈禱：我願意從這個經驗看到她帶給我的禮物，願其中所含的教訓顯現給我，願我變得更強壯、更清楚。』

#### (六)感謝自己

萊恩(2000)提醒我們，『從某方面來說，我們的方式對我們來說是理所當然，因此，無法讓我們看到自己有多棒。當我們實踐感恩，我們很容易去注意到我們之外的事，並感謝愛、有情、食物、和歡笑，忘了把感恩之光照耀自己身上。但我們都有很棒的特質，如果我們學會欣賞自己，我們對自己的感恩之心就會擴大，不再注意自己的缺點和缺失。對自己美好的特質加以感謝，是真正學習愛自己的方法之一，從對自我的愛，我們可以感受到值得別人對我們的愛，因此會有強壯、健康的關係。因為我們覺得值得，就不會過於要求、依賴、或拒絕。寫一張紙條感謝自己。』

Steindl (1967)認為感恩使人從懷疑到信任，從驕傲地孤立到謙虛地互相給予，從假獨立到自我接納。正說明了上述幾種感恩心練習的好處。

## 二、對諮商人員與父母之啟示

感恩心的發展起源於早期安全依附經驗與好客體關係奠定感恩感的基礎，並受個體歸因能力發展的影響、教育與文化環境的強化。根據感恩心的內涵與影響因素，研究者提出對諮商人員與父母的啟示如下：

### (一)對諮商人員的啟示

#### 1.運用客體關係理論進行個別諮商，增加享受愉悅和感恩的能力

缺乏好客體關係的人，其享受愉悅的能力與感恩感在生命最早之時逐漸被妒羨的破壞力損害，嬰兒本能地扭曲、誇大每個外來的挫折，而變成迫害的客體，甚至真正的滿足也無法抵銷迫害性的焦慮。可以說這些人缺乏感恩感，因此所知覺到的支持是扭曲的，這正是本研究的發現。在治療方面，Klein(1957)主張分析最早的嬰兒期，讓個案可以生動地回到當時情境，個案因此有機會發展對早期挫折的不同態度。把分析師內射為好客體(不是基於理想化)，提供過去大量缺乏的內在好客體，也減少投射，因此有更大容忍力，怨恨憤慨也較少，使個案有可能找到過去的愉快記憶，即使過去過得不太好。工具是分析正面、負面的移情，從分析得來的整合，強化了自我。較整合的自我變得有能力經驗罪惡感、感到責任感，這在嬰兒期是無法面對的。客體整合，因此愛抵銷了恨，使得貪婪和妒羨失去了力量。當原本無法建立好客體的狀況被克服了，妒羨消失了，享受愉悅和感恩的能力就會一步一步地增加。這些改變會延伸到個案人格的許多層面，以及早期情緒生活、成人經驗、關係。

另外，Corney(1988)指出早期的母親照顧被剝奪形成自戀型人格的神經質患者，並主張協助這些人創造內在小孩，透過投射性認同的歷程，讓他們把自己所需的慷慨照顧提供給內在小孩，也同時提供一個安全的心理空間讓他們可以展現與接受感恩。

## 2.運用同理的會心使學生由攻擊變成感恩

Bergler(1945)認為在神經質患者身上，不知感恩圖報和攻擊性以誇張和複雜的方式出現，並分析其中的潛意識原因。McCormack(1997)則發現：經驗同理的互動可以促使感覺與表達生氣和攻擊的傾向轉變為感覺和表達感恩的傾向，並鞏固其他方面的人格成長。被憤怒封閉的人，當被同理時，會想起並覺察到自己不一致的衝突與掙扎，找到更一致的自我表達方式，因而使感覺與表達感恩的能力成長。

## 3.協助學生把遭遇挫折、傷害看成是成長的機會，並感恩挫折與敵人

Masingale(2001)研究發現感恩可以預測倖存者的 PTSD 症狀水準，可以說感恩心是因應壓力的有效策略。諮商師可以幫助學生在不快、壓力的情境下找出利益，感恩逆境，重新框架不愉快的事件，修復情緒，促進壓力下的因應。然而，感恩傷害自己的人是更困難的，尤其當對方同時又是重要他人時，需要先和學生一起面對挫折、被傷害、憂鬱、生氣、敵意、內疚等情緒與想法，再審視自己的學習和成長，如此，較有可能感恩與寬容對方。這道理如同上述同理的會心。

## 4.以感恩預防憂鬱症，協助憂鬱症學生練習感恩

Watkins(2004)認為缺乏感恩可能是憂鬱的脆弱性因子，憂鬱者的 GRAT 分數顯著地低。學校教育或諮商師幫助學生培養感恩心的認知習慣可能可以預防憂鬱症，甚至有助於減輕憂鬱症，因為(1)感恩使人更專注在益處上、享受益處，引導注意力不去看所缺乏的，減少憂鬱的可能性。(2)壓力事件是憂鬱症的重要前兆，感恩是有效的因應策略。(3)感恩增加對正向記憶的提取性，有助建立更多正向認知，也有助於發展對生活事件更正向的思考，預防憂鬱症。(4)缺乏社會酬賞對憂鬱病理和維持很重要，而感恩心提供更好的社交生活，也把個體對自己的注意引向他人、他人給的東西、避免不適應性的自我專注。

## 5.幫助學生從感恩中看到意義

Schulenberg(2001)主張幫助個案從表達感恩中得到意義，並認為個人發現人生意義的途徑，除了創造、經驗、態度以外，感恩會是第四個途徑。從感恩中得到意義，不僅可以幫助經歷受難、內疚、死亡的個案克服其災難，也可以幫助對自己以及廣大社會缺乏責任感的個案。衍生自東方宗教修行方法的內觀療法幫助個人克服天生的自私，也有異曲同工之妙，其以禪修打坐、練習專注的方式使個人慢下來、深入地、清楚地集中在感官和人際意識，幫助個人辨認對生活中重要人物的感恩、看到自己缺乏對人恩惠的回報、重新找回有意義的工作的喜悅、經驗一體的宇宙意識。在感恩中，個體會發現宇宙的和善，覺察生命連綿相續，希望回報善，培養慈悲心與愛，回饋社會，而活出生命的意義。

## (二)對父母的啟示

### 1. 父母給予嬰兒一致、回應性的照顧是感恩的基礎

根據 Klein(1957)的觀察與理論，感恩根植於嬰兒早期階段的情緒和態度，嬰兒被照顧時的滿足感是感恩的基礎，也使個人形成「好」的自我。只有在愛的的能力充分發展下，嬰兒才能經驗完全的愉悅，愈常經驗到滿足，並完全接受滿足，愈常有愉悅和感恩，因此會感到希望回報愉悅，這種重複經驗使感恩在最深層次成為可能。因此，父母給予嬰兒一致、回應性的照顧是很重要的，孩子感受到滿足的愉悅而鋪設下感恩的基礎，對未來善意有預期，在無意識層面強化希望和信任，這是給孩子很大的禮物。

### 2. 示範並教導孩子對給予者說謝謝、以行為回報對方的善意

對正向結果的歸因能力(知恩)是感恩心的第二個發展關鍵。在幼兒時期，父母會教導孩子說謝謝，然而通常出自於禮貌的理由。建議父母本身體會感恩的意義，並在生活中以身作則，經常說謝謝，並以行為回報、回饋別人的善意，使孩子耳濡目染；再進一步教導孩子同理給予者的內心情感，使表達謝意的言語和行為更蘊含對善意的欣賞。如此，使知恩、感恩、報恩的關聯在小學早期階段鞏固。據研究者所知，教育部的生命教育學習網站上有幫助國小、國中、高中生體驗感恩的學習單，父母或老師可以下載使用，網址是 <http://www.life.edu.tw>，類別是觀功念恩。



### 第三節 研究限制與未來研究方向

#### 一、研究對象

由於實施困難，本研究未能完全隨機抽樣，而採用班級施測與方便抽樣，各年級的抽樣對象侷限在某些學校，因而對各年級大學生的結果推論有所限制，且感恩心的發展受年齡、人生閱歷影響，未來研究可對更廣對象抽樣，擴大抽樣樣本數，以使感恩心的各因素更穩定。再者，本研究未測量出宗教信仰的深度，無法探討感恩心與宗教的關係，建議未來研究可測量宗教信仰深度，並增加不同宗教的樣本數，以了解宗教和感恩心的關係。

#### 二、研究方法

本研究透過文獻探討與訪談來了解感恩心內涵並探討因素，再以因素分析、信度分析等標準測驗編制方法探索感恩心的因素，研究結果顯示感恩心對知覺支持具預測力，並討論其背後可能機制，例如依附安全、客體關係、同理心、認知風格等。尤其從訪談資料顯示親子關係親密度、知覺父母支持影響個體對父母感恩與表達，建議未來研究可藉由不同研究方法，如採用深度訪談的質性研究方法，找不同宗教信仰的研究對象，澄清說明知覺父母支持、親子關係親密度、感恩父母、感恩心、知覺支持等現象間的動態變化。

#### 三、研究主題

本研究以量表編制的方式探討感恩心的內涵，包括其在注意、歸因、同理、記憶上的認知風格，建議未來研究可以進一步探討這些和感恩心有關的認知功能。本研究顯示感恩心因素有三個，這三個因素是否對不同層面的個人生活、幸福感、壓力因應有不同的關係？它們影響了哪些個人變項？感恩和其他典型美德與惡行的關係為何？例如，忌妒導致不感恩的感受；人性和愛，可能是感激感受的前提；感恩可能激發一個人更寬恕。練習感恩可不可以減輕苦惱、提高幸福健康？憂鬱的人可以從感恩中獲益嗎？練習感恩會不會對治療生氣有效？在不愉快的生活情境中感恩對人而言多普遍？聖經說凡事感恩，這是可能的嗎？這些都值得未來研究者進一步探討，以使我們更了解感恩心這一人類長處。