



生命教育從感恩開始

錢永鎮老師

台灣人的人情味

- * 惜緣
 - * 感恩
 - * 惜福
 - * 知恩圖報
- 

哲學思考

- * 1、探討感恩的字義，再進一步定義感恩。
 - * 2、哲學家對感恩的看法。
 - * 3、感恩的思辨與研究
- 

感恩的字源

- * 英文的感恩源自拉丁文 **graciousness**，有恩典、感激、寬厚的意涵。基於這個字根來發展的概念都牽涉「和善、慷慨、禮贈、施與受的美好」。
- * 感恩的詞義（牛津英語字典）
- * 感謝的特質和狀態，產生回報善意的意念。

法文「感恩」涵蓋的意思

- * 1、我體認（理智上）
- * 2、我承認（意願）
- * 3、我欣賞（情感上）
- * 唯有三者兼備才能完整表達出感恩的意思。

感恩的定義

- * 感恩來自於一個人體認到自己獲得一項正向結果，該正向結果是來自於另一個人所為，而其所為方式是：
 - * 1、他付出了代價。
 - * 2、對受領者具有價值。
 - * 3、有意的付出。
- * 感恩意味著人類欣賞與品味日常事件與經驗的習性。

感恩內涵

- * 1、感恩的感受是相當普遍能經驗到的正向情緒，感恩讓我們感到快樂、知足與喜樂。
- * 2、感恩的表達方式相當多多樣化，小至日常生活禮貌客套的一句「謝謝你」，大至終身的感激。
- * 3、感恩的一個重要特質就是感謝我們自身之外的某個來源，讓我們的福樂安適有所增進。

哲學家與作家對感恩的看法

- * 英國作家卻司特頓：我認為感謝是最高尚的思想，感恩則因讚歎而使快樂加倍。
- * 史懷哲：最了不起的事是為所有的事感謝，學會這點的人就了解活著的意義，因為他已參透人生的奧秘，為所有的事感謝。
- * 阿奎那：指出感恩不但有益於人，也是促進人類利他主義的一股力量。
- * 羅馬哲學家西塞羅：感恩不僅是最偉大的美德，更是所有美德的根源。

感恩的反面看法

- * 亞里士多德：認為感恩是脆弱的表現，品格高尚的人會堅持自給自足，因此感恩被視為失格，也反映出不必要的積欠人情。
- * 法國作家佛朗索瓦·拉羅什富科：一般而言，感恩只是人們強烈想要得到更多好處的私密慾望。
- * 美國作家帕克：感恩是世界上最低下、卑微的特質。

感恩的思考

- * 感恩是承認生命的美好，對人生抱持肯定的態度，認為總體來說生命是美好的，人生確有值得活下去的理由。
- * 感恩是體認到這份善意至少有一部分來自自身之外的力量。感恩的對象一定是他者；人們只能對他人、上帝、動物感恩，但絕不是對自己。
- * 感恩意謂著謙卑，即體認到若沒有他人的付出，你不會是今天的你。體認這世上確實可能存在善意、無私的力量使自己受惠。

感恩研究

- * 1、感恩介入可使正向情感較低的人增加較多的感恩程度，也可使他們在介入後有更高的正向情感，因此，對於正向情緒經常低落的人來說，培養感恩更為重要。
- * 2、要求成年參與者每週寫一封感謝信，如此持續三週，多數參與者經過這個寫信過程後，增加了快樂與生活滿意度，也減少了憂鬱症狀。

感恩研究

- * 3、參加學習感恩的工作坊，有助於人們提高對環境的掌控與擁有更多的生活滿意。
- * 4、研究指出兒童在911攻擊事件之後，顯著會有較高的感恩程度，在911事件之後兒童討論感恩時，也較少提到物質享受。

對感恩的質疑

- * 1、在這個時代談感恩豈不是太天真？
- * 2、要表達溫情時談感恩沒關係，但面對殘酷現實時，不應該更實際一些嗎？
- * 3、談感恩是否等於忽略悲劇與痛苦的存在？
- * 4、一味感恩是否會因太知足我無法盡力去改變這世界？

對感恩的質疑

- * 5、感恩的人是不是太滿足現狀了？感恩是否不利於追求獨立自主與奮發向上？
- * 6、對別人的善意我難道沒有任何理由不感恩？例如那些曾經傷害我卻又對我好的人，我要如何面對這種矛盾？

人學探索

- * 1、從人需要「相互依存」、「人活在關係中」談感恩的力量與價值。
- * 2、「自我」的成熟需要他人的成全，能感恩就會讓自己更有力量成長。

心臟移植者的感恩體認

- * 我發現光是感謝還不夠，很想要回報些什麼，將我的感謝化為行動，給出去。想把我的東西、想法、愛給出去。
- * 感恩變成禮物，形成施與受的循環，就像瀑布般源源不絕，又像水池滿溢出去，我感覺生命豐富到必須給出去。
- * 這不是出於義務，像小孩子收到長輩的禮物必須寫卡片致謝，這是一種自發的善意，對象甚至不必是對我付出的人，而是路上遇見的任何人。那只是單純的禮物傳遞。

能感恩是人的特質

- * 它能豐富人類的生活。
- * 讓人變得更高尚、充滿生命力。
- * 能啟發心靈，改變人生。
- * 讓人變得更謙虛。

感恩的心理分析

- * 1、感恩是一種察知的狀態，知道自己受到好處，記得別人為我們的福祉付出心力。
- * 2、如果你是接受者，承認自己接受了好處，且施與者是刻意要讓你得到。
- * 3、如果你是施與者，你知道別人需要或值得你給他好處，也知道你有能力提供。
- * 4、想要保持感恩的生活方式需要思考與反省，不思不想是無法感恩的。

感恩預防憂鬱

- * 1、感恩能讓人多關注、享受所有，少想到所缺，自然有助於驅走憂鬱。
- * 2、壓力常是憂鬱症發作的前奏，如果感恩能有效對抗壓力，應該也有助於預防憂鬱。
- * 3、感恩更容易喚起正面的記憶，故能產生正向的認知，而憂鬱症的治療，都與矯正負面思維為重點，感恩在這方面可發揮很大的助力。

感恩預防憂鬱

- * 4、感恩的人會有較佳的自我感觀感，在感知他人的幫助時，受惠者會覺得受到尊重與肯定，有助於自我價值感提升，無望感便會降低。
- * 5、感恩能讓人將注意力轉移到自身之外，從而減輕憂鬱。

終極關懷

- * 1、正向心理學研究，感恩可以讓人的幸福感增加。
- * 2、死亡與宗教能啟發人更深的感恩，帶來更深厚的生命力。

感恩的感覺

- * 祥和
 - * 滿足
 - * 溫暖
 - * 友善
 - * 愉悅
- 

感恩與幸福

- * 1、感恩心讓人更能品味正向的經驗與境遇，從中獲得最大的滿足與快樂。
- * 2、人有「享樂適應」的本能，會一次又一次回復到快樂的設定值，知福惜福可直接抵銷快樂的適應力，而不致將擁有的一切視為理所當然。
- * 3、養成將美好事物當作禮物的心態也有益於維持好心情。

死亡痛苦帶來感恩

- * 非人類的行動或事件也可以提供人們好處。例如：經歷天災創傷事件的人，像是颶風肆虐的倖存家庭成員會深懷感恩之心。
- * 人們可能經歷過一場重大的醫療危機或問題後，在此經驗中獲益，這種過程稱為「發現福惠」。在短期之內處理因創傷而引發的壓力時，這種過程可能會特別有用。

感恩與宗教信仰

- * 1、人們的宗教性與一般的感恩有正向關聯，而特別針對上帝的感恩，則會「提升感恩對心理的助益」。
- * 2、宗教承諾與宗教感恩的交互作用，遠比一般的感恩更能預測情緒幸福感。

價值思辨

- * 1、感恩能讓人更願意付出與行善，也能增強個人的道德感。
- * 2、感恩造就的各種關係，讓人學習愛與被愛，這是一種「善」的生活美學。

感恩與道德感

- * 道德氣壓計功能方面：
- * 感恩顯示社交關係的變化，施惠者與受惠者各自承認彼此對於個人福樂安適所扮演的角色，呈現正向感覺的高低程度。
- * 道德動機功能方面：
- * 感恩驅使受惠者產生一種回報對方恩惠的心態，受惠者也會開始想起其他人對於自己的恩惠，從而促使他們想要對該等施惠者表達感恩之情。

感恩與道德感

- * 道德增強功能方面：
- * 感恩讓施惠者受到鼓舞，未來更樂於幫助更多的人，真情流露的感謝，可以讓人感受到滿滿的正向情緒，這就會發揮增強作用，從而增高了未來助人的可能性。

感恩與道德詮釋

- * 1、倫理百科全書：感恩是內心認定禮物的價值超過彼此的情誼。
- * 2、蘇格蘭哲學家布朗：對善待自己者所產生的愉快情感，因為你不僅得到幫助，更重要的是感受到對方的善意。

感恩與道德詮釋

- * 3、倫理哲學家：願意承認自己獲益良多而且並不是本身努力所致。
- * 4、感恩的本質是無功受祿的概念，代表體認到自己無權得到禮物或好處，那是別人出於同情、慷慨或愛而無條件的給與。

哲學家對忘恩負義的看法

- * 哲學家休謨認為：忘恩負義是人類所能犯下最可怕與最違背自然的罪行。
- * 賽尼加：忘恩負義令人厭惡。
- * 康德：忘恩負義是邪惡之最。

無法產生感恩的心結與外在因素

- * 1、認為別人對不起自己，不承認自己的缺點。
- * 2、認為自己擁有的一切都是理所當然，無法承受自己並非完全自給自足。
- * 3、在一個頌揚自尊自大的文化裡，人人都認為擁有一切是應得的。
- * 4、在一味追求物質消費的社會裡，感恩心根本無容身之處。

靈性修養

- * 1、學習「同理心」與「智慧」，才能落實實踐感恩。
- * 2、練習感恩自己、他人、感恩自然與神。

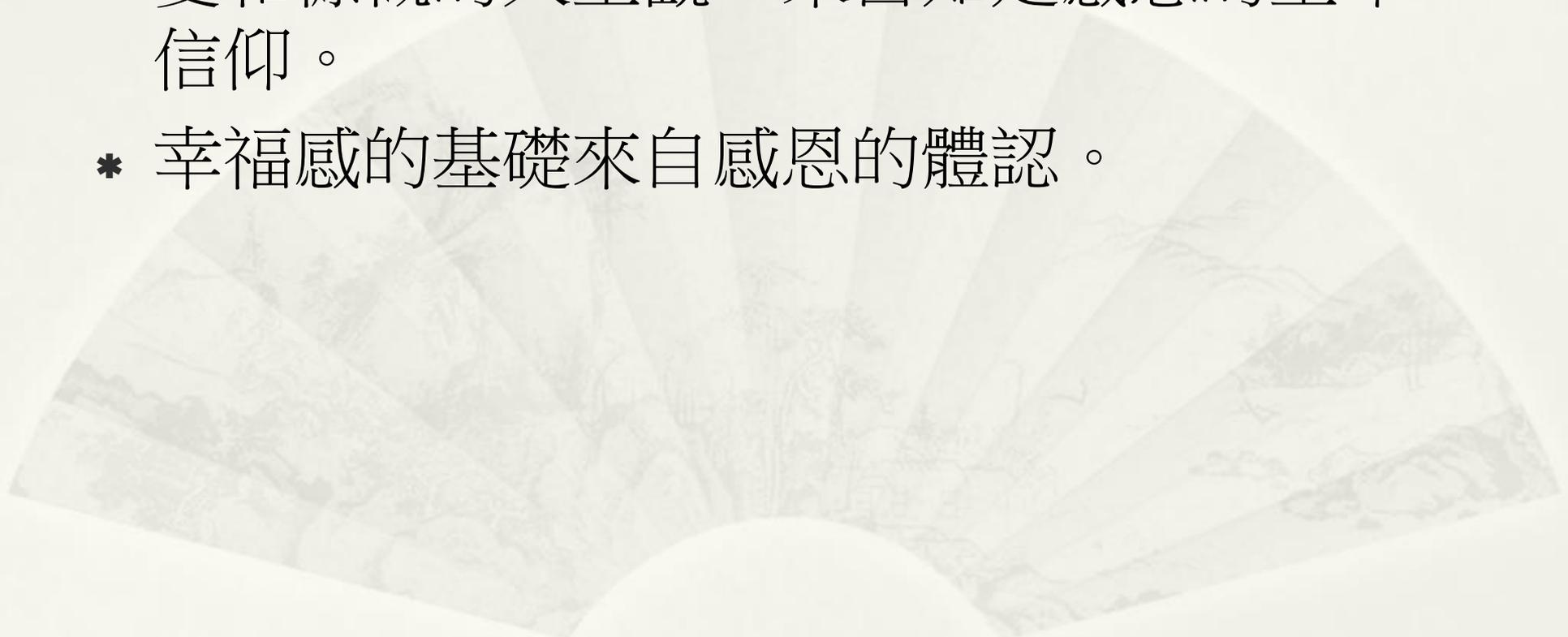
人類力量的本源

- * 智慧
 - * 希望
 - * 愛
 - * 靈性
 - * 感恩
 - * 謙虛
- 

盧雲神父對感恩的體悟

- * 感恩是一種刻意選擇的修練，即使我的情緒與感覺大起大落，充滿委屈、憤恨，我仍然可以選擇感恩。
- * 事實上有太多情況讓我可以選擇感恩，而不是抱怨，這是我萬萬沒有想到的。
- * 當我受到批評時，雖然心裡充滿怨恨，我仍然能夠選擇感恩……雖然我依舊會聽見報復的聲浪，看到仇恨的醜陋，但我能夠選擇傾聽寬恕的聲音，看到微笑的臉。

感恩體驗（楊玉欣）

- * 愛和慷慨的人生觀，來自知足感恩的生命信仰。
 - * 幸福感的基礎來自感恩的體認。
- 

感恩心的培養原則

- * 1、將感恩心當作追求自我成長不可或缺的一部分，而且需要持之以恆地練習。
- * 2、培養感恩心等於培養一種世界觀：認定生命是恩賜的禮物，我們無法以任何直接的方式讓自己處於感恩狀態，但可以培養那份心，從生活、思想、言語中多留意引發感恩的經驗，並加以記取。

培養感恩心的方法

- * 立誓練習感恩。
- * 勤寫感恩日記。
- * 學習感恩禱告。
- * 說謝謝
- * 送禮物
- * 寫感恩信
- * 感恩拜訪

大恩分類

- * 生育之恩（父母）
 - * 教導之恩（師父）
 - * 救助之恩（恩人）
 - * 知遇之恩（貴人）
 - * 天地之恩（神）
- 

靈性修養與感恩

- * 各大宗教都認為感恩是靈性成熟的象徵，必須透過修行來培養。
- * 人對上帝的基本感受不是恐懼，也不是罪惡感，而是感恩。
- * 自認有宗教新仰或靈修傾向的人比兩者皆無的人更具感恩心。
- * 感恩是人類的普遍經驗，知所感恩可能是天賦的能力，也可能是為了追求更美好生活的自主選擇。

參考書籍

- * 《正向心理學》 Shane J.Lopez著
- * 吳煒聲譯 雙葉書廊出版
- * 《正向心理學》 Steve R.Baumgardner等著
- * 李政賢譯 五南出版
- * 《愈感恩，愈富足》 羅伯·艾曼斯著
- * 張美惠譯 張老師出版