

# 感恩的力量——感恩研究综述

林楚悠然

(武警警官学院 四川 成都 610213)

**[摘要]**感恩是一种积极的道德情感,它不仅能够提升怀揣感恩之心的感恩者的心理健康水平,还能够催生人际间的积极互动,从而实现人际交往的良性循环,塑造良好的社会风气。感恩干预是提升个人感恩水平的有效手段,但国内关于感恩干预的研究仍处于起步阶段,还有待进一步的发展。

**[关键词]**感恩;感恩干预;心理健康

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.06.154

感恩研究起源于20世纪末西方积极心理学思潮,作为新兴的研究领域,存在着巨大的可发展空间。感恩的迷人之处在于,由感恩所带来的力量,并不仅仅只会在产生了感恩情绪的人身上起作用,它还能够催生出人际之间的积极互动。从这一层面上来说,感恩是一种促使自己和他人走向幸福的力量,一种能够让人们的生活变得更加美满的力量。

## 一、挖掘感恩之力的力量

感恩之于心理健康的重要意义,已经在积极心理学的相关研究当中得到了证明,研究表明感恩可以对一个人的身心带来多方面的积极影响,高感恩水平的人更倾向于帮助他人,也能够获得更多的人际支持,同时也具有更程度的幸福感。McCullough通过对171名大学生的研究得出:与低感恩水平个体相比,高感恩水平个体报告经历更多生活满意度、乐观、活力、更少抑郁和焦虑,在控制了大五人格和社会赞许效应后,感恩仍然展现出了显著的预测作用,这表明感恩对上述指标具有独特的功能。另有研究证明,感恩可以帮助个体克服负面情绪,远离心理疾患的侵袭,甚至减少PTSD(创伤性应激障碍)的发生。针对美国9.11事件所做的调查显示,9.11事件发生后的特殊时期,在群众表达最多的情感排名第一位和第二位的分别是怜悯和感恩。这说明,感恩可以作为应对压力手段,帮助个体度过创伤性事件,并实现事后的成长。这一结论在Kashdan和Julian的研究中得到了进一步的证实,该研究以越战老兵为研究对象,结果发现患有PTSD(创伤后应激障碍)老兵的感恩水平显著低于没有PTSD的老兵,且感恩体验有利于患有PTSD的老兵们的日常生活功能的恢复,使心灵重返平静。国内学者丁凤琴,赵虎英整合了近几年来有关感恩与主观幸福感关系的研究,对其进行了元分析,发现感恩与主观幸福感、生活满意度、积极情感均呈显著正相关,与消极情感呈显著负相关,高感恩个体表现出更强的主观幸福感<sup>[1]</sup>。在新冠疫情肆虐的社会背景之下,郭佩佩等人的研究表明生命意义感可减少新冠疫情对大学生的心理冲击,感恩在生命意义感与大学生心理应激反应间具有部分中介作用,可降低新冠疫情给大学生心理带来的不利影响<sup>[2]</sup>。

为什么感恩能够激发个体的积极心理潜能,维持其健康的

心理状态?目前,心理学界给出了以下三个方面的解释:

1. 社会交换理论。Blau的社会交换理论认为人类会分析人际关系中的付出和回报,当回报大于付出的时候,换句话说,当人们得到了来自他人的关心和帮助后,人们便会体会到感恩这种情绪。

2. 道德情感理论。感恩(gratitude)不同于感谢(thankfulness),感谢是一对一的,并且受助者的感谢之情在对施恩者表达谢谢时可能就已经结束,而感恩不同。McCullough认为感恩具有三个功能:道德的晴雨表、道德的激励和道德的强化。长久坚持之,感恩可以成为个人和社会道德行为、道德规范、道德的传递的强化剂。(1)道德的晴雨表功能。对受恩者来说,感恩是某人曾给予他礼物或恩惠的一种信息和提示;(2)道德的激励功能。感恩不仅能够激发受恩者对于施恩者的感恩行为,还能够成为“道德的原动力”,激励施恩者对于其他人的利他行为以及亲社会行为,这说明感恩能够帮助个体认识到人际交往中的互惠互利原则,从而激发其利他主义动机;(3)道德的强化功能。对施恩者而言,感恩也能够成为行为的强化物,进一步增强施恩者在未来更多地实施亲社会行为的可能性。综上所述,感恩由道德行为产生,又会进一步激励和强化施恩者和受恩者双方的道德行为,从而实现人际交往的良性循环。

3. 积极情绪的拓宽构建理论。该理论由Fredrickson提出,他指出:积极情绪会拓宽个人的思维和行动模式,为个体提供更充足的资源准备。感恩作为一种在人际交往过程中形成的积极情绪,能够建构起个体广泛而持久的人际关系资源,这些资源在必要时能为个体提供充足的社会支持,帮助个体提升直面压力和逆境的能力,提高主观幸福感。

## 二、激发感恩之力的手段

同时,国外的研究人员也通过实证研究验证了感恩干预的效果。感恩干预不同于感恩教育,感恩教育是指教育者运用一定的教育方法与手段,通过感恩教育内容对受教育者实施的识恩、知恩、感恩、报恩和施恩的人文教育。而感恩干预则属于积极心理干预中的一部分,它是指在心理学理论指导下,有计划、按步骤地对一定对象的感恩活动施加影响,使之发生朝向

预期目标（感恩品质的提升）变化的过程。其目的在于激发和促进个体的感恩意识、感恩情感以及感恩行为，并最终起到提高其生活幸福感，维护心理健康的作用。

在Emmons和 McCullough实施的有关感恩干预的研究当中，实验参加者被随机分配到干预组和控制组当中，干预组成员被要求记录一周之内发生的5件，他们认为值得感恩的事情，控制组成员则被要求记录5件日常争吵或中性生活事件。研究表明，与控制组成员相比，干预组成员对生活普遍感觉更良好，对未来的感觉更乐观，与他人的关系感觉更密切，有了更多的积极情感。Froh以儿童和青少年为样本，进行了为期两周的感恩干预，干预组要求参加者用10~15分钟的时间书写感恩信件并当众邮寄，控制组则要求参加者写关于日常事件及对其想法和感受的信件并当众邮寄，结果表明，与控制组相比，干预组中低积极情感者在干预后的即时测量和两月后测量中均报告更高的感恩水平和积极情感。Seligman在美国陆军建立的“全面士兵健康计划（Comprehensive Soldier Fitness）”当中，要求士兵们每日记录感恩日记（也被称作三件好事日记），在项目进行过程中，每天都有几位军士分享他们前一天遇到的值得感恩的事情。结果发现那些习惯于感受并表达感激的人在健康、睡眠以及人际关系上都会获益，在项目结束之后也会有更好的表现。

在国内开展的感恩干预研究也取得了同样的效果，石国兴，祝伟娜通过开设班级感恩辅导和“列举恩惠”活动，对初一年级学生进行感恩干预研究，考察对主观幸福感的影响<sup>[3]</sup>。结果显示，进行了“列举恩惠”活动的干预1班学生在感恩、生活满意度、积极情感方面的提高水平高于干预2班和控制班；进行了班级感恩辅导的干预2班学生在感恩、生活满意度、积极情感方面的提高水平高于控制班。曹国光随机选取大学公选课的自然班级为研究对象，分为干预组和控制组，对干预组被试实施感恩三件事的实验干预，控制组被试不做任何处理。研究结果发现：两组被试基线主观幸福感水平不存在显著差异，结果显示干预组被试主观幸福感的变化量显著高于控制组。这说明每天报告发生的三件好事能够显著提升大学生的主观幸福感。吴正慧，赵占锋，李宝石，蓝水萍以大学生为对象，采用“感恩沉思”法进行了连续四周的感恩干预，干预组的感恩水平和生活满意度与前测相比均有了显著提升，且明显高于对照组<sup>[4]</sup>。

除此之外，在对冠心病、癌症、糖尿病等临床患者实施的感恩干预结果均表明感恩干预对于患者的幸福感和健康水平具有促进作用<sup>[5]</sup>。

### 三、探索感恩之力的未来

国内外研究得到了相似的结果：即个体的感恩水平与主观幸福感等积极情绪显著相关，并且能够促进个体的身心健康发展，而作为提升个体感恩水平的措施之一的感恩干预，能够起到有效提高个体感恩水平以及主观幸福感的效应。但另一方面，近两年来也有研究指出，感恩干预的效果可能具有一定的局限性，当感恩干预所面对的对象是重度的焦虑或抑郁症患者时，它的效果并不如传统的心理治疗手段有效。Lee, Choi和Lyubomirsky的研究结果表明，为了进一步增强感恩干预的效果，或许需要考虑某些因素的影响，比如，文化因素。在美国进行的研究当中，感恩干预总是能取得理想的成绩，但在日本和韩国，其效果有时却不尽人意。这可能是由于在日本和韩国所处的重视人际之间礼尚往来的东亚文化背景中，人们在产生感恩感情的同时，还会产生心理负疚感，感恩与心理负疚感是两种不同的情绪状态，心理负疚感会带来焦虑、不安等负面影响，并且感恩水平越高，心理负疚感水平也会水涨船高。在感恩事件发生之后的短时间内，心理负疚感反而可能会抑制个人体会到由他人的关心和帮助所带来的幸福感，不利于心理健康。尽管在中国的文化背景下关于感恩和心理负疚感的研究还相对有限，但考虑到中国与日韩在文化上的相似之处，心理负疚感同样有可能会对中国人的感恩情绪和幸福感水平造成影响，因此，在今后的感恩研究当中，有必要将心理负疚感也纳入讨论的范畴，在探讨感恩与心理负疚感之间的相互作用的同时，减少心理负疚感的发生，从而加强感恩干预的实效，使其成为行之有效的心理干预模式。

### 参考文献

- [1] 丁凤琴，赵虎英. 感恩的个体主观幸福感更强？——一项元分析[J]. 心理科学进展，2018，26（10）：43-58.
  - [2] 郭佩佩，高金敏，叶俊，等. 上海某高校大学生感恩在生命意义感与新型冠状病毒肺炎疫情下心理应激反应之间的中介作用[J]. 医学与社会，2020，33（05）：115-118.
  - [3] 石国兴，祝伟娜. 初中生感戴和主观幸福感的干预研究[J]. 心理研究，2008，01（3）：34-37.
  - [4] 吴正慧，赵占锋，李宝石，等. 感恩沉思干预提升大学生生活满意度的研究[J]. 心理技术与应用，2019，07（11）：29-34.
  - [5] 陈红宇. 感恩干预对冠心病患者感恩水平和幸福感的影响[J]. 家庭保健，2017，00（17）：221.
- [基金项目]：四川省哲学社会科学重点研究基地——西华师范大学四川省教育发展研究中心资助/立项项目，编号：CJF21061