

培養小孩感恩行為之作法

陳彥云

臺北市立五常國小附設幼兒園教師
國立臺灣師範大學創造力發展在職專班研究生

一、前言

撇開不婚主義及頂客族之男女，現今父母仍把生寶寶當作人生目標之一，且比從前的人還更有自己的想法與意見，會去規劃何時受孕、間隔多久生下一胎、後續育兒計畫...都會因應家庭需求做安排與協調，也因為孩子是在期待下生產的，大部分父母會努力提供孩子無微不至的照顧。然而可能因為忙碌的雙薪家庭導致沒時間陪伴孩子的補償心態，不願讓孩子因為自己的繁忙而感到委屈，於是會拼命將最好的給予孩子、提供孩子華麗的物質生活來減少自己的虧欠。筆者為一名任教十年的幼兒園教師，從教育現場中發現，現代孩子已將大人為他做得「最重要的小事」視為理所當然，不再去珍惜與滿足，明明年紀還這麼小卻已不懂得欣賞簡單的快樂，對人生而言，這一件非常可惜的事情。

「感恩」為六大美德底下二十四項長處之一（Peterson & Seligman, 2004），筆者相信若在幼兒階段培養感恩情懷，能幫助孩子發揮所長、活得幸福，畢竟感恩者較具同理心，更能感受到自己因他人的協助而受益，此種感恩情懷甚至能伴隨向上螺旋上升的正向情緒，增強情緒幸福感（Fredrickson & Joiner, 2002），所以從小培養感恩是現今社會應正視的重要議題。

二、缺乏感恩之行為

根據國語辭典簡編本，感恩一詞可合併解釋為「感激他人的恩惠」，而感恩是一種廣泛的概念，從哲學、文化、宗教來看感恩，可視為一種美德與長處，若缺乏感恩之心，幼兒的成長過程將可能會遇到下列問題：

（一）自我中心

「自我中心」意指：無法正確理解他人的處境或無法接納他人的意見，並認為自己的主張占有一席之地（教育大辭書，2000）。雖說根據皮亞傑的認知發展理論，兩歲到七歲的幼兒正處於前運思期，自我中心為其中一項表現，但孩子的認知能力與心智仍需隨著年齡提升。缺乏感恩之心的幼兒，習慣將「自我」放大、無法用同理的方式來感受對方的想法與行為（周怡萱，2004），進而無法理解他人出自善意的舉動，最終容易走向失望或生氣等負面情緒，甚至掉入自我中心的封閉循環。

（二）擁有較多負面評論

不懂感恩的幼兒較容易用悲觀的眼光來看待問題與狀況，面對小小的逆境（例如：雨天）較容易自怨自艾，認為無法掌握的事情總是朝向不好的方向，甚至認為周遭人事物充滿敵意，覺得人是自私的、生活充滿惡意等等，因而容易產生習慣性發牢騷、抱怨等負向反應，進而讓自己的思維烏煙瘴氣。

（三）不知滿足

當幼兒的感恩枯竭，容易將他人提供的善意行為視為理所當然，並認為他人給予的付出必須達到自己的最高期望；即便孩子認為自己的需求有求必應，也容易將對方的付出當作天經地義，進而不懂得珍惜；也可能過度縱容自己的慾望，進而過度追求享受，甚至貪得無厭、不知節制。人的慾望是無止境的，當幼兒不懂的知足，生活將容易伴隨著失望和痛苦的感受，背負的煩惱也會比一般孩子多。

三、培養感恩之作法

感恩之心並非僅僅用說教的方式就能培養，而需透過具有層次與深度的方式來激發。國內教授林志哲（2014）認為感恩應於個體「知、情、意、行」四個成分來運作，並將感恩細分為「感謝他人」、「感念恩典」、「知足惜福」、「感謝逆境」、「珍視當下」五個因素。筆者將透過以上五個要素來說明如何培養孩子擁有感恩特質。

（一）感謝他人

大人可以具體告知幼兒從哪些方面得到大人或同儕於生活中的付出與貢獻，從而產生感激情緒；也就是說讓幼兒明確理解自己如何得到並感受到他人的無私的善意或協助，進而心懷感激。

（二）感念恩典

指引幼兒知覺並感謝發生在自身的好事或運氣、或對好的人事物充滿感激，並肯定感恩的體驗與回應之重要性。其感恩的對象並非人類層級，較偏向神明、奇蹟、恩澤等天意相關層面。

（三）知足惜福

讓幼兒容易覺察到自己擁有的人事物，並認為是因為自己的努力或他人的奉

獻才能擁有，不將其視為理所當然，進而滿意自己的生活，並且知足常樂。

(四) 感謝逆境

指導幼兒於逆境中如何收拾心情，小小的失敗並非結果，將逆境視為發揮潛能的契機。當悲傷的情緒發洩完後，透過大人的安撫與協助轉念，從而重拾希望與信念，抱著不屈不撓的精神浴火重生，回頭時便能笑看曾經的困境。

(五) 珍視當下

提醒幼兒透過欣賞的角度去享受樸實的生活，即便是簡約的事物、路邊的小花、和煦的陽光、風吹樹搖，也感覺如此美好與滿足，從而激發出對生命感到驚訝、感謝、欣賞的情懷。

四、結語與建議

從小培養孩子擁有感恩特質，將會比他人更容易產生正向情緒狀態與反應，從而建立利己利人之互惠行為，畢竟感恩能協助消除負向情緒反應、建立個人資源，從而讓幼兒度過難關與負面狀態，並透過螺旋式上升強化自我價值。此外，感恩能透過 Fredrickson（2004）的擴展與建構理論，擴延個體的瞬間思維模式，除了使其做出有益於他人的各種創新行動，有利於增強自信心與成就感，甚至能提升問題解決能力，從而展現創造性成果。研究發現感恩學習能確實提升孩子的感恩狀態（吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原，2017），因此，家長與教保服務人員應重視感恩學習的重要。以下提供幼兒園、教保服務人員與家長培養感恩之建議：

(一) 給幼兒園的建議

1. 全園性宣導：園方可透過全園性的品格宣導活動來進行感恩學習，從而體會友愛情懷、或樂於親近與尊重周遭事物。
2. 節慶活動：將大型節慶活動（如：母親節、聖誕節、慶生會…等）融入感恩意義，例如藉由聖誕氛圍培養知足與分享的樂趣、或透過慶生會來感受成長的喜悅，讓感恩情懷融入園所。

(二) 給教保服務人員的建議

教師可藉由一系列的感恩學習來指引幼兒提升感恩狀態：

1. 繪本故事：例如教師可透過繪本來引導故事主人翁是如何從逆境中收拾負面心情；又或透過繪本的文字與圖畫來感受樸實生活的美好與滿足。
2. 團體活動：透過開放性的問題（例如：最感謝的人事物）提供幼兒討論與思考，或是藉由學習單方式讓幼兒畫下想表達的話，並即時回饋幼兒的回應，從而鼓勵其感謝之心意。
3. 實際走訪：讓幼兒思考想當面感謝的人、同時透過團體或小組討論如何執行感謝計畫，並實際執行謝恩行動，最後透過回顧來分享此活動給自己的感受，由此培養感恩情懷。

(三) 給家長的建議

家長應調整自己錯誤的補償心態，盡可能給予良好的雙向聊天品質，藉此理解孩子的情緒或表達自己的想法，並抽空陪伴孩子體驗生活，讓孩子具體感受自己所擁有的人事物，才能藉此感受到從他人身上獲得的支持與協助並建立親近關係，繼而產生感恩經驗與成果。

參考文獻

- 王俊權（2000）。教育大辭書。取自<http://terms.naer.edu.tw/detail/1305146/>
- 林志哲（2014）。感恩、社會支持及幸福感之研究：中介效果模式之驗證。《中華心理衛生學刊》，27(3)，453-482。
- 周怡萱（2004）。走出自我中心—引發幼兒的助人行為。《師友月刊》，439，76-78。
- 吳相儀、辛昱融、陳琬云、簡晉龍、鍾昆原（2017）。感恩課程對大學生感恩、幸福感與復原力影響之研究。《教育心理學報》，49(1)，23-41。
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. *The Psychology of Gratitude*, 8, 145-166.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13(2), 172-175.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press.