「感恩」是值得培養的思考習慣，4步驟教孩子懂感恩

出處：親子天下 作者： 劉軒

「感恩」是很重要的心態，許多的心理學研究也證明，感恩也是可以幫助我們變得更快樂的方法。如何培養孩子真正發自內心的感恩？專家提出啟動的順序最好是——事先讓他們注意、問他們的想法、再問他們的感覺、最後連結到行為。

心理學家發現，想要真正發自內心感恩，就要在腦內建立感恩模型，透過「注意、想法、感覺、行為」，從小培養起感恩的好習慣。

感恩節對美國人來說是一個很重要的節日，除了購物和吃火雞大餐之外，我想對於所有看到「感恩節」這三個字的人來說，也是一個提醒：生活中還是有些事情值得感恩。

**懂「感恩」讓你更快樂**

「感恩」是很重要的心態，它不只是禮貌，也是可以幫助我們變得更快樂的方法。許多的心理學研究已經證明，平時培養感恩的心態，可以讓我們更善於面對生活中可能出現的不順利，心情也會變得正面。

如果你曾跟我一起做過感恩日記的練習，持續兩個禮拜，八成能感受到自己的心情明顯變好，不是說變快樂，而是變得比較平靜、滿足。久而久之，我已經讓感恩成為自己生活中的一部分。

不過教孩子是另外一回事。我最近找到一些研究資料，覺得非常有道理，想來分享「如何培養感恩心態」的技巧。

首先，無論大人或小孩，感恩都有個表面的成分，就是一種禮貌—懂得說「謝謝」，懂得回禮；但更重要的應該是心態。

對孩子來說，這是個複雜的觀念，所以你會看到年紀小一點的孩子往往不太懂得表達感謝。當然，我們可以跟他們說：「叔叔阿姨給你糖果，要說謝謝！不管你是不是要這個糖果或玩具、不管你開不開心，都得說謝謝！」

我們做父母親的也常常會有些懊惱，為什麼其他孩子可以這麼有禮貌，但自己的孩子如果不叮囑就不會說？我的小孩也是一樣。

我兒子川川五歲時，有一天他拿一個包裝得非常緊密的玩具對我說：「爸爸，請幫我把這個打開。」我費了九牛二虎之力才打開，把裡面的玩具拿出來給他，他很開心，笑了一下轉身就走了。我把他叫住，這種時候我都會跟他說：「不客氣（You are welcome.）。」他就回應說：「謝謝（Thank you.）。」

可是不應該是這樣子，對不對？不應該是我跟他講「不客氣」，他才記得說「謝謝」！那我們該怎麼提醒小孩，更重要的是，怎樣培養小孩發自內心的感恩心態呢？

**四步驟教孩子學會感恩**

根據最近看到的這一份研究，研究者叫安德莉亞．胡松（AndreaHussong），她是北卡羅來納大學教堂山分校的心理學教授，專門研究如何培養大人和小孩的感恩心態。她認為，感恩大致上分為四個部分：

注意（notice），我們對於事情的注意，是否注意到人家對我們好。

想法（think），我們對於事情的想法，判斷這個人為什麼對我們這麼好。

感覺（feel），這件事情給我們的感覺。

行為（do），我們表達感謝的行為。

所以她的感恩模型有四個部分：注意、想法、感覺、行為（noticethink-feel-do）。

她做了一個測試，用十天的時間貼身觀察一百個家長，這些家長都有六∼九歲大的小孩（通常是需要訓練他們說「謝謝」的年齡）。十天下來，她發現絕大部分的家長都會叫孩子們說「謝謝」，較少家長會解釋：「說『謝謝』是因為阿姨叔叔給了你什麼東西。」只有三分之一的人會問孩子：「你拿到這個東西是什麼心情，開心嗎？喜歡嗎？」更少的父母會問孩子：「你覺得為什麼叔叔阿姨要對你這麼好呢？為什麼你今天會拿到這個獎品呢？」

安德莉亞．胡松說，如果我們要培養真正發自內心的感恩，感恩模型的四個部分就要全部啟動，而且啟動的順序最好是—事先讓他們注意、問他們的想法、再問他們的感覺、最後連結到行為。這樣他們每一次說謝謝的時候，就會有個邏輯告訴他們為什麼。

舉例來說，如果今天孩子去買個冰淇淋，冰淇淋店的老闆看到他們說：「弟弟妹妹好可愛，來，多給你一球。」可能大部分的父母親（包括我在內）接過來交到孩子手上，會說：「你要說『謝謝』！」其實孩子說「謝謝」的時候，不一定知道為什麼，他們看到有兩球冰淇淋，可能只是開心。

但如果用感恩模型來操作（注意、想法、感覺、行為），我們說：「我只有買一球冰淇淋，但是你看老闆多給了一球，有沒有注意到？你覺得他為什麼多給了一球？」

對於很多孩子來說，這可能是個困難的問題，但我們還是要問。也許我們可以給他們一個解答：「因為這個老闆喜歡你，他覺得你是一個很可愛、很乖的小孩，你在旁邊沒有吵鬧，靜靜地等待，真的很棒。你現在拿到兩球冰淇淋，感覺如何呢？」小孩說：「很好。」我們說：「那要不要跟老闆說謝謝？」

這個「注意、想法、感覺、行為」就是一個完整的邏輯了，它可以讓我們跳出只記得去做禮貌的事情的邏輯。尤其是當我們把行為和感覺聯合在一起，而且這個感覺背後又有一個邏輯，那就是個完整的感恩心態。

我相信，好的人生來自於好的習慣，好的習慣不只有行為，思想也是一個習慣。感恩是一個對於你或我或身邊的人，從九歲到九十九歲都值得培養的良好思考習慣。

企鵝班 郭郭老師 家玉老師 與您分享 112.3.24

幼兒姓名：

家長分享區：(歡迎與老師分享您在此篇文章閱讀後的想法哦!)