

DAXUESHENG GANEN JIAOYU
LILUN YU SHIJIAN YANJIU



大学生感恩教育 理论与实践研究

蒲清平 李华 等 著



重庆大学出版社

<http://www.cqup.com.cn>

大学生感恩教育理论 与实践研究

蒲清平 李 华 等 著

圣康大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生感恩教育理论与实践研究/蒲清平,李华等著. —重庆:重庆大学出版社,2015.6
ISBN 978-7-5624-8977-1

I. ①大… II. ①蒲… III. ①大学生—品德教育—研究—中国 IV. ①G641.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 068827 号

大学生感恩教育理论与实践研究

蒲清平 李 华 等 著

策划编辑:林佳木

责任编辑:李桂英 杨 敬 版式设计:林佳木

责任校对:邹 忌 责任印制:赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人:邓晓益

社址:重庆市沙坪坝区大学城西路 21 号

邮编:401331

电话:(023) 88617190 88617185(中小学)

传真:(023) 88617186 88617166

网址:<http://www.cqup.com.cn>

邮箱:fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

万州日报印刷厂印刷

*

开本:787×1092 1/16 印张:17.25 字数:431千

2015年6月第1版 2015年6月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-8977-1 定价:42.00 元

本书如有印刷、装订等质量问题,本社负责调换
版权所有,请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书,违者必究

基金资助

教育部人文社会科学研究项目：微公益培养大学生特质性感恩研究(13YJA710036)

教育部首批思想政治教育中青年杰出人才支持计划

作者简介

蒲清平,男,四川南部人,1969年生,重庆大学思想政治教育研究中心副主任,教授,博士、硕士研究生导师,全国大学生思想政治发展研究中心特约研究员,教育部首批思想政治教育中青年杰出人才支持计划获得者(培育)。长期从事学生思想政治教育、青年心理与青年问题研究,先后主持国家、省部级项目10余项,发表学术论文50余篇,科研成果获得省部级一、二、三等奖多项。2014年全国辅导员年度人物。

李华,男,四川广安人,1960年生,重庆大学党委常委,组织部部长,党校副校长,副教授,主要从事高校思想政治教育和党政管理研究。

前言

感恩是中华民族的传统美德,也是“所有其他美德之源”(西赛罗)。但是随着近年来各种社会思潮的冲击和市场经济影响,这样的美德在青年群体中不再被赞赏。2005年深圳歌手丛飞用义演所得的300多万元资助了178名贫困学生,自己却因晚期胃癌欠下了17万元的债务,然而没有一个受资助大学生去看望丛飞。“丛飞”现象敲响大学生感恩缺失的警钟。个别知恩不报现象的出现导致一些人的社会冷漠,并频频发生老人倒地不扶或者不敢扶的现象。大学的“奖、勤、助、贷”奖学金发放过程中,很多拿到资助性奖学金的大学生觉得“理所当然”,没有拿到的愤愤不平。有些学生需要钱的时候才给父母打电话,拿到钱后就忘情挥霍。大学生感恩心理缺失现象正成为高校里的一股暗流,严重影响了大学生健康成长以及和谐校园、和谐社会的建设和发展。大学生感恩教育成为高校教育管理中亟待解决的问题。

党的十八大提出,倡导富强、民主、文明、和谐,倡导自由、平等、公正、法治,倡导爱国、敬业、诚信、友善,积极培育和践行社会主义核心价值观。感恩教育在社会主义核心价值观的形成和培育中具有十分重要的价值和意义。和谐的价值目标需要通过感恩来达成,一个社会是否和谐,一个国家能否实现长治久安,很大程度上取决于全体社会成员的思想道德素质。没有共同的理想信念,没有良好的道德规范,是无法实现社会和谐的。感恩是和谐内心的加油站,感恩能扩大个体的注意范围,增强认知灵活性,感恩水平高的个体更易领悟社会支持,进而提高个体的生活满意度;感恩是和谐人际的润滑剂,“恩情是联结人与人之间的一个良好的纽带”,如果人人都知恩、懂恩、感恩的话,就形成了一个“人人帮我,我帮人人”的和谐的人际关系;感恩是和谐社会的支撑点,如果我们每个公民都用一颗感恩的心去感恩他人所给予自己的恩惠的话,他也能做到诚信友爱;如果我们每个人都对大自然充满感恩的话,就会热爱大自然,保护生态环境,从而实现人与自然的和谐相处;如果我们每个人对社会都抱有一颗感恩的心,整个社会也就是一个安定、团结、有序、民主、公平、正义、充满活力的和谐社会。

通过感恩教育,感恩党和政府,凝聚中国力量,走中国道路,实现中国梦,达到建设和谐国家的价值目标。感恩教育可以培养大学生的感恩意识,增强社会责任感,克服极端个体主义倾向,实现人与人、人与自然、人与社会的和谐共处,形成良性的品德意识和品德行为的循环体系,实现爱国、敬业、诚信、友善的价值准则。

自从积极心理学从20世纪末兴起以来,作为积极心理品质的感恩得到心理学界和教育

学界的广泛关注,涌现出一系列研究成果。但是目前对感恩的研究缺乏系统性,包括对于感恩概念的界定、作用机制、影响因素、调节变量,感恩的培育机制和引导机制,感恩教育体系的建构等,同时存在理论研究和实践脱节的现象。

因此,鉴于感恩在构建青年大学生社会主义核心价值观中的重要意义和作用,我们基于大学生感恩教育的实践,对感恩进行了系统的理论研究。在梳理国内外文献的基础上,采用质性研究界定了感恩的定义、内涵、结构和作用机制,采用行为实验和问卷调查探索了感恩的影响因素、调节变量,采用实践研究法开展了公益培育感恩的实践路径研究,在以上基础上构建了系统科学、操作性强的感恩教育实践体系。本研究基本构建了科学的感恩研究框架,感恩教育体系,实践操作方法,理论和实践结合紧密,为高校教育工作者和理论研究者提供了很好的理论研究范式和实践操作指南。

全书由蒲清平、李华策划统筹和定稿,朱丽萍、赵楠、王会丽等为主要撰稿人;张伟莉(西南政法大学)、高微、陈培峰、周莹莹、胡力方、但华阳、姜鲁宁等参与写作(未注明者均为重庆大学)。

各章节具体撰稿人分别为:第一章 感恩及感恩教育概论,蒲清平、朱丽萍;第二章 大学生感恩现状研究,王会丽、高微、蒲清平;第三章 中外感恩文化研究,王会丽、张伟莉;第四章 感恩的认知机制,蒲清平、王会丽、朱丽萍;第五章 微公益培养特质性感恩研究,蒲清平、赵楠、陈培峰;第六章 大学生感恩教育体系的建构,李华、赵楠、蒲清平;第七章 大学生知恩图报的实验研究,朱丽萍、王会丽、蒲清平;第八章 课堂感恩教育方案的设计,赵楠、蒲清平;第九章 感恩教育团体辅导方案设计,朱丽萍、周莹莹;第十章 感恩活动方案设计,张伟莉、朱丽萍、蒲清平;第十一章 日常感恩教育与特殊群体感恩教育,朱丽萍、胡力方、但华阳。第十二章 微公益培养特质性感恩实践案例,李华、蒲清平、姜鲁宁。

本书在写作过程中,查阅了大量文献资料,引用和借鉴了众多相关研究成果,谨向文献资料的著作权人和作者表示衷心的感谢!

大学生感恩教育的理论与实践研究不仅仅是停留在研究方面,更为重要的是实践和应用,本书力图做到理论研究和实践结合,在科学性、系统性、操作性和实效性上有较高水平,但囿于作者水平和时代的发展和变迁,存在诸多需要完善之处,敬请专家和读者批评指正!

蒲清平

2015年1月于重庆

目 录

上篇 理论篇	1
第一章 感恩及感恩教育概论	2
第一节 感恩的含义	3
第二节 感恩的价值与意义	9
第三节 加强大学生感恩教育的必要性	14
第二章 大学生感恩现状研究	18
第一节 感恩测量工具编制	19
第二节 大学生感恩现状调查与评价	26
第三节 当前感恩教育现状与问题	34
第三章 中外感恩文化研究	47
第一节 中国传统感恩文化	48
第二节 西方感恩文化	53
第三节 中西感恩比较及当代启示	57
第四章 感恩的认知机制	65
第一节 感恩的心理学基础理论	66
第二节 感恩的认知机制	76
第三节 感恩的影响因素与调节变量研究	79
第四节 感恩对积极心理与行为的影响研究	84
第五节 感恩干预研究	92
第五章 微公益培养特质性感恩研究	100
第一节 行为改变意识的理论基础	101
第二节 微公益及其现状研究	110
第三节 微公益行为心理影响研究	118
第四节 微公益培养大学生感恩特质的作用机制	125

第六章 大学生感恩教育体系的建构	129
第一节 感恩教育体系的理论基础及总体框架	130
第二节 感恩教育体系的建构	134
第七章 大学生知恩图报的实验研究	147
第一节 感恩心理实验的设计思路	148
第二节 大学生知恩图报实验方案	151
第三节 大学生知恩图报实验统计与分析	155
下篇 实践篇	160
第八章 课堂感恩教育方案设计	161
第一节 感恩教育概论	162
第二节 感恩教育课的实施方案	165
第一单元 感恩之于人生的意义	165
第二单元 感恩与幸福	166
第三单元 受恩与施恩	167
第四单元 随处感恩	168
第九章 感恩教育团体辅导方案设计	169
第一节 感恩团体辅导概论	170
第二节 感恩父母团体辅导方案	171
第一单元 感恩初体验	171
第二单元 我们是一家人	173
第三单元 谢谢你们的爱	174
第四单元 知恩图报	175
第五单元 爱意绵绵	176
第三节 感恩团体辅导资料	177
资料 9-1: 感恩清单	177
资料 9-2: 亲情账本	179
资料 9-3: 感恩活动记录表	181
资料 9-4: 感恩调查问卷	184
第十章 感恩活动方案设计	188
第一节 感恩活动指导概论	189
第二节 感恩活动策划方案	191
第三节 感恩活动参考资料	199

资料 10-1:感恩公益积分管理办法	199
资料 10-2:感恩活动指南	201
第十一章 日常感恩教育与特殊群体感恩教育	204
第一节 日常感恩教育	205
第二节 特殊群体感恩教育	208
第三节 特殊群体感恩教育计划	210
第四节 特殊群体感恩教育参考资料	214
资料 11-1:公益资助管理办法	214
资料 11-2:特殊群体学生心理健康档案	216
资料 11-3:特殊群体学生心理咨询记录卡	217
资料 11-4:特殊群体学生感恩追踪记录表	218
第十二章 微公益培养特质性感恩实践案例	219
第一节 培养特质性感恩的微公益总方案设计	220
第二节 培养特质性感恩的微公益分方案设计	224
活动一:“One Day in HuXi”活动方案设计	224
活动二:环卫工体验——熙街公益活动方案设计	226
活动三:一年之信——时光慢递活动方案设计	228
活动四:“地球一小时”——蓝天自造活动方案设计	231
活动五:微光倾城——关注身边人活动方案设计	232
活动六:跨界交流——思想聚会活动方案设计	236
活动七:黑暗中我看见——咖啡聚会活动方案设计	239
第三节 培养特质性感恩微公益教育活动成效	241
参考文献	258

上篇

理论篇

第一章

感恩及感恩教育概论

第一节 感恩的含义

一、感恩的定义

感恩(gratitude)是人类社会一种十分重要的情感,自古以来得到各个社会、各个阶层的普遍推崇。古罗马哲学家西赛罗曾庄严宣称:“感恩不仅是最大的美德,而且是所有其他美德之源。”^①中华民族自古以来就推崇感恩,知恩图报不仅是国人的千年古训,更是我们做人的基本准则。近年来在积极心理学视域下,感恩成为与主观幸福感密切相关的非常重要的心理品质,得到学界和社会的高度关注。但是,关于感恩,却有不同的诠释。特别是关于感恩的定义,有不同的学术和社会解读。

(一) 国外对感恩的定义

感恩(gratitude)一词来源于拉丁字根“gratia”,意思是“恩惠、令人愉快的”。《现代汉语词典》对“感恩”一词的解释是“对别人所给的帮助表示感激”。《辞海》中“感恩”一词仅是海南的一个地名,没有其他解释。未从中国古代典籍中查出该词,现代所说的古人的“感恩”思想,准确地说是“报恩”。《牛津字典》里对感恩的定义是“乐于把得到好处之后的感恩之情呈现出来,并回馈他人”。感恩在西方本意上指感谢上帝赐予人类以生存的面包和水,后来泛指人们要常怀一颗宽容和回报之心,要记得别人对自己的帮助和恩惠。在西方影响最大的是美国和加拿大每年11月的第四个星期四十分盛大隆重的感恩节。感恩节源于北美英国殖民地普利茅斯,该地居民于1621年获得丰收后,举行庆祝活动感谢上帝,后逐渐成为全国性节日。从1941年起定为每年11月的第四个星期四举行。美国人欢聚一堂,进行一次特殊的祈祷,感谢、颂扬上苍在过去一年里的仁慈和恩惠。而在理论界,国外学者对感恩没有一个统一的定义,不同学科背景的学者从不同角度来理解和诠释感恩。

1. 哲学视角下的感恩

亚当·斯密把感恩定义为“推动我们去报答的最迅捷和最直接的情感”。康德把感恩定义为“称赞一个人,因为他已经给了我们仁慈”。苏格兰哲学家托马斯·布朗把感恩定义为“那种对他的爱的高兴情绪,他已经给予了我们仁慈,这种情绪本身不仅仅是所给予恩惠的一小部分”。德国哲学家、教育家卢道夫·史坦纳指出:人类为了使自己更为富足,便从外在环境取用各种东西加入自己的生活中,但若不能对由外来的东西心怀感谢、尊敬,便无法真正使外来的东西内化为自己的,所以我们要心存感恩。哲学界和宗教界认为感恩是所有美德之父,感恩是一种推动个体关心他人和传递支持性社会联系的道德情感。^②

① Gallup G. Gallup survey results on “gratitude”, adults and teenagers[J]. Emerging Trends, 1998, 20(3): 4-5.

② Bono, G., & Froh, J. J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, M. J. Furlong (Eds.), Handbook of positive psychology in schools (pp. 77-88). New York: Routledge.

2. 人类学视角下的感恩

人类学视角试图通过理解“礼物的本质”来解释感恩^①。人类学家认为,礼物的重要特征之一在于它们应该给予和相互交换,也就是说重要的不是礼物本身,而是礼物在人与人之间的交换过程。用感恩可以解释人们是如何对大自然的恩赐作出反应的,人们是如何通过交换物品和服务来构建和维持社会联系的。把礼物归还给大自然,以及把礼物归还给最初的给予者,表明在我们心中有一种内在的义务感,即把礼物还回去,否则心中将产生一种负疚感,用现在的话来说,就是感恩,而这种义务感只有通过感恩才可以得到解决。

3. 社会学视角下的感恩

感恩总是在两个个体之间产生和存在的,在感恩形成的过程中,社会交互作用和人际关系发挥着重大作用。感恩的能力是在社会关系的大背景下得以发展起来的。同时,感恩在建立和维持社会联系方面发挥着重要作用。感恩不仅仅是一种道德强化物,还是一种传统美德。作为一种美德,感恩是性格的一个重要方面,即体验感恩的能力以及表达感恩的能力。感恩者认为感恩是一种人格财产,一种天赋,一种特质,或者甚至是一种渗透到所有社会联系的一种礼物。感恩者还认为,若缺乏这种道德感可能导致忘恩负义。

4. 心理学视角下的感恩

心理学家主要从认知与情绪两个方面对感恩进行研究和阐释。

(1) 认知观点:虽然大量生活经历可以引发感恩情感,但是从根本上来说,感恩还是来自于对个人积极结果的认知,是对收到恩惠的积极认知,而这种结果是由于他人活动所造成的,对于感恩者来说是不应得的。

所罗门认为,感恩是对利益的一种估计以及对那种利益负责的某个他人的判断^②。哈内德认为,感恩是一种对待给予者的态度,一种对待礼物的态度,决定合理地使用礼物,从而有效地利用它,以便与给予者的意图取得一致。伯特茨和米勒德认为,愿意承认在自己的经历中价值的不应得的增量就是感恩。在他们看来,感恩的基础是不应得美德的观念,感恩者认识到他(她)什么也没有做,不值得得到那样的礼物或恩惠,它是无偿给予的。菲茨杰拉德区分了感恩的三种成分:对某人或某物的高度欣赏感;某人或某物的一种良好意愿感;从欣赏和良好意愿流露出来的做行动的倾向^③。社会心理学家海德认为,当人们收到来自他人恩惠的时候,并且在他们看来这是给予者有意帮助他们的时候,他们可以体验到感恩心情。恩惠的意图的可识别性,是决定一个人在收到一种恩惠之后是否体验到感恩心情的最重要因素,受惠者倾向于把他们的感恩归因于内在的动机而不是外在的因素,比如职责或社会规范^④。韦纳认为,作为一种情绪,感恩是一种归因依赖型状态,这种状态由两个步骤的认知过程形成:第一,认识到一个人已经得到了一种积极的结果;第二,认识到这种积极结果是由一种外在的因素造成的^⑤。

(2) 情绪观点:有些心理学家认为感恩是一种情绪,其核心是受惠者在收到恩惠之后产生的愉快情绪。他们倾向于用情绪词汇来描述感恩。威廉·麦克杜格在其著作《心理学纲要》中写到,感恩是一种第二位的、混合的情绪,包括敬畏、羡慕、尊敬、妒忌、憎恨、烦躁不安

① Komter, A. E. Gratitude and Gift Exchange. The psychology of gratitude. Series in affective science, 2004: 195-212.

② Solomon, R. C. The passions. Garden City, NY: Anchor Books, 1997.

③ Fitzgerald, P. Gratitude and Justice. *Ethics*, 1998, 1: 119-153.

④ Heider, F. Ought and value. The psychology of interpersonal relations, 1958: 218-243.

⑤ Weiner, B. An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer-Verlag, 1986.

等,并认为感恩是“微弱的情绪和负性的自我体验”的混合物。负性的自我体验是指与给予者相比,接受者的可识别的卑微。埃德温·韦斯特马克则认为,感恩是一种道德情绪,或者更确切地说,是一种“回报的友好情绪”,这种情绪包含一种给予愉快的愿望,作为对收到愉快的回报。韦斯特马克认为,感恩没有一种负性的自我体验。拉扎勒斯认为,感恩是一种“移情情绪”,它根植于移情于他人的能力,与感恩相联系的核心相关主题是对利它礼物的识别和欣赏^①。本·泽威认为,感恩是一种“短期状态”,反映了一种对他人行为的值得称赞性^②。心理学家研究表明,感恩是一种积极情绪,同时与众多其他积极情绪相关,如满意、幸福、自豪、希望,积极的主观经历能够诱发感恩情绪。感恩源于对因他人帮助而使自己获得积极结果的知觉,其中移情是感恩产生的基础^③。

(二)国内对感恩心理定义的研究

“感恩图报”是中华民族的传统美德。“施人慎勿念,受施慎勿忘”“知恩图报”“投我以桃,报之以李”“受人滴水之恩,当以涌泉相报”等众所周知的古语,都体现着知恩图报的精神。孟子说:“谨庠序之教,申之以孝悌之义,颁白者不负戴于道路矣。”就是要教育人们要懂得孝顺父母、敬重兄长的道理。感恩一词最早出自《三国志·吴志·朱桓传》:“桓分部良吏,隐亲医药,食粥相继,士民感恩之。”

《辞海》认为,感恩是在别人得到帮助之后对他人产生的一种感恩和爱戴之情。《现代汉语词典》的解释为,对别人所给的帮助表示感激。对于“感恩”,《说文解字》曰:“恩,惠也。从心,因声。”意思是恩就是恩惠,与仇怨相对。《现代汉语规范词典》说:“恩惠:他人给予的好处。”“感恩:感激别人对自己的恩德。”从字面意义上讲,“感”是内心的感动,“恩”是把有恩于自己的人、事或物视为恩情。

通过对 CNKI 中关于感恩的理论研究发现,当代国内学者对感恩的界定主要表现在以下几个方面。

(1)从认知、情感、行为三个角度定义:感恩是个体对他人、社会和自然给予的恩惠在内心的认可,并意欲回报的一种认识、情怀和行为^{④⑤}。感恩是行为主体在生存和发展过程中对自身产生过积极作用的人和事物的一种感恩与回报,包括三个层次:一是认知层次,认识和了解自身所获得的恩惠和方便,并在内心产生认可;二是情感层次,在认知的基础上,衍生出一种愉悦、温暖和幸福的情感,从而转化为自觉的感恩意识和回报的冲动;三是实践层次,将感恩意识和回报冲动转化成为报恩乃至施恩的行为,并形成习惯,即回报恩情、乐善好施、甘于奉献。

(2)将感恩等同于感激:感激是一种积极情绪,是受惠者在受到施惠者的恩惠后内心产生的一种冲动,能促使受惠者对已收到的恩惠作出回报^⑥。感恩是个体在认识到施恩者所给予自己的恩惠或帮助基础上产生的一种感激并力图有所回报的情感特质,是知、情、意、行的

① Lazarus R S, Lazarus B N. Passion and reason: Making sense of our emotions. New York: Oxford University Press, 1994.

② Ben-Ze'ev A. The subtlety of emotions. Cambridge: MIT Press, 2000.

③ Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Synder & S. J. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.

④ 赵国祥, 陈欣. 初中生感戴维度研究[J]. 心理科学, 2006(6):1300-1302.

⑤ 梁勤儒, 王燕芳, 陈昌龄. 感恩教育:高校思想政治工作必须直面的课题[J]. 黑龙江高教研究, 2006(4):97-99.

⑥ 白霞. 感激与感恩[J]. 中国职业技术教育, 2006(6).

有机统一,是一种积极的、具有社会道德意义的人格特质^①。

(3)将感恩定义为一种责任感:感恩的内涵应为“人的责任感,他让人体会到生活是获得,而不是索取^②”,感恩也是一种道德态度,感恩作为道德态度是道德心理学的重要研究范畴^③。

(4)将感恩定义为一种生活态度:作为一个社会人,对生活持什么态度,也将决定他会有什么样的生活。如果对生活的一切持感恩态度,把挫折看成一种对自己的锻炼,成功时提醒自己勿忘帮助自己的人,见别人于危难及时尽己所能给予帮助等,这就是一种积极的生活态度。

通过以上分析,感恩含义存在多种理解,但它们也表现出以下几个共同点:首先,感恩是一种正性情绪;其次,感恩一般是在认识到自己获得恩惠,并且这种恩惠是在他人的无私帮助之后才产生的感恩情绪;最后,感恩是在两个人或两个人以上的人际间产生的,或者说一个人在得到他人给予的恩惠之后,感恩可以激发他做出善举以此回报。

从已有研究来看,心理学界对感恩的定义尚未达成一致,但目前都倾向于从意识、情感和行为这三个方面来理解感恩心理。综合国内外的众多研究,我们认为感恩是一种对外界(他人、社会、自然等)给予自己的恩惠产生认知并伴随积极情绪的复合社会认知过程,即包括感恩意识、感恩情绪和感恩行为的社会认知过程。感恩意识指人对感恩价值、重要性评价以及表达感恩期待的认知过程,即知恩;感恩情绪指伴随感恩认知过程产生的情绪体验,包括情绪强度、频率、广度、密度四个层面,即感恩。感恩行为是人们受到外界恩惠和帮助后,倾向于把感恩意识和感恩情绪反馈给外界的行为转化过程,即报恩^④。

二、感恩的内涵

感恩是一个内涵丰富的词汇,不同领域、不同文化对“感恩”一词给出的解释并不完全相同,但仔细分析却会发现不同的解释都同时揭示出“感恩”一词的本质。“感恩”的本质集中体现在两点上:其一,要受惠于人;其二,要对所受之惠从心底表示出深深的感激。可知,“感恩”是由于受惠于人,于是从心灵深处发出的对施惠主体的感激,并以某种方式来加以表明。

由此可见,感恩是可以被视为美德、长处、习惯、态度、心理特质、情感特质、人格特质,甚至是情绪状态的一个复杂概念。不同学者、不同视角对感恩的理解不同,回顾上述不同视角下的感恩,可以看出:

1. 感恩品质特征:感恩是一种美德

古罗马哲学家西赛罗说:“感恩不仅是最大的美德,而且是所有其他美德之源。”^⑤作为美德的感恩德性蕴含三重维度:一是人与自然的关系维度,二是人与人的关系维度,三是人与社会(组织)的关系维度^⑥。

感恩自然表现为人对自然的敬畏之心,一方面表现为人类对于自然控制与掠夺行为的反思与节制,另一方面表现为重新认识人类在自然中的位置,与自然协调、友好,促进人与自

① 何安明,刘华山,惠秋平.大学生感恩内隐效应的实验研究[J].心理发展与教育,2013,29(1):23-30.

② 谢敬东.大学生感恩意识的缺失及培养[J].思想教育研究,2006(8):47-48.

③ 李建华,谢文凤.道德态度研究综述[J].吉首大学学报:社会科学版,2012,33(5):21-33.

④ 蒲清平.感恩心理及行为的认知机制[J].学术论坛,2011(6):164.

⑤ Gallup G. Gallup survey results on “gratitude”, adults and teenagers[J]. Emerging Trends, 1998, 20(3): 4-5.

⑥ 陈爱华.解读作为美德的感恩德性[J].道德与文明,2009(1):30.

然的和谐、可持续发展的伦理精神。我们生活在大自然里,大自然给予我们的恩赐太多。没有大自然谁也活不下去,这是最简单的道理。对太阳的感恩,那是对温暖的领悟。对蓝天的感恩,那是我们对蓝得一无所有的纯净的一种认可。对草原的感恩,那是我们对“野火烧不尽,春风吹又生”的叹服。对大海的感恩,那是我们对兼收并蓄的一种倾听。

感恩他人表现为施恩—受恩—报恩的反馈互动,如果人与人之间缺乏感恩之心,必然会导致人际关系的冷淡,所以,每个人都应该学会感恩。这对于现在的孩子来说尤其重要。因为,现在的孩子都是家庭的中心,他们只知有自己,不知爱别人。所以,要让他们学会感恩,其实就是让他们学会懂得尊重他人,对他人的帮助时时怀有感恩之心。感恩教育让孩子知道每个人都在享受着别人通过付出给自己带来的快乐的生活。当孩子们感谢他人的善行时,第一反应常常是今后自己也应该这样做,这就给孩子一种行为上的暗示,让他们从小知道爱别人,帮助别人。

感恩社会表现为感到自己的存在与社会的发展互为前提,其感恩德性在人与社会(组织)之间关系中,表现为对于家庭的道德义务与伦理责任:养育子女、孝敬父母、夫妻的互爱互敬等;对于自己从业组织,表现为对于集体的热爱,在其具体的行为中体现为:爱岗敬业、任劳任怨、勤奋学习、奋力拼搏、多作贡献等;对于社会表现为自觉的公德心与公益心,一旦社会需要,便会有钱出钱,有力出力,自觉地加入志愿者的行列,积极投身于各种救援救助活动。

2. 感恩的情感特征:感恩是一种大爱

感恩体现为关心他人之爱。感恩之心是一种美好的感情,没有一颗感恩的心,孩子永远不能真正懂得孝敬父母、理解帮助其他的人,更不会主动地帮助别人。让孩子知道感谢爱自己、帮助自己的人,是德育教育中一个重要的内容。感恩之心,就是对世间所有人、所有事物给予自己的帮助表示感恩,铭记在心;感恩之心,就是我们每个人生活中不可或缺的阳光雨露,一刻也不能少。无论你是何等的尊贵,或是怎样地看待卑微;无论你生活在何地何处,或是你有着怎样特别的生活经历,只要你胸中常常怀着一颗感恩的心,随之而来的就必然会不断地涌动着诸如温暖、自信、坚定、善良等美好的处世品格。自然而然地,你的生活中便有了一处处动人的风景。

感恩体现为尊重他人之爱。在道德价值的坐标体系中,坐标的原点是“我”,我与他人,我与社会,我与自然,一切的关系都是由主体“我”而发散。尊重是以自尊为起点,尊重他人、社会、自然、知识,在自己与他人、社会相互尊重以及对自然和谐共处中追求生命的意义,展现、发展自己独立人格。感恩是一切良好非智力因素的精神底色,感恩是学会做人的支点;感恩让世界这样多彩,感恩让我们如此美丽!

感恩体现为认可他人之爱。个体能够欣赏也容易觉察别人对自己正向结果的贡献,并认识到自己所得到的善意至少有一部分源于自身之外的力量,把自己今日的成就、完成的事物归因为他人或上帝、事物直接或间接地协助。换言之,个体能常常想起施恩者对于自己的帮助,使其能够感受到自己的幸运和福分,回忆生命中的益处、事物的美好,除将自己所得利益归因于自身以外的人、物的善意和帮助,也对自己拥有无功受禄的恩赐感到感谢^①。

① Emmons, R. A., & Crumper, C. A. Gratitude as human strength: appraising the evidence. Journal of social and clinical psychology, 2000, 2: 56-69.