

感恩本質的回顧與省思

林志哲*

國立臺北科技大學師資培育中心教授

一、前言

從跨時代脈絡視之，感恩（gratitude）在歷史上已是哲學及神學用以解釋人類運作與社會生活的基石（Harpham, 2004）。感恩概念的出現與存在，以時間軸來看，早有一段漫長歲月，舉凡猶太教、基督教和伊斯蘭教，以及佛教、印度教等世界幾大宗教典籍中，無不強調感恩的可取性及益處（Emmons & Crumpler, 2000）。反觀在心理科學中，由於正向心理學運動的興起（Seligman & Csikszentmihalyi, 2000），才讓感恩概念重新成為關注的焦點。但感恩究竟是什麼？如何詮釋方可完整表述？事實上，此一問題迄今仍難明朗！也許你我都曾有過收到一份禮物，因為瞭解禮物價值及贈禮者善意，所以對贈禮者表達感謝的經驗，此即日常生活常見也易懂的感恩之意。然而，感恩是一個廣泛且複雜的概念，它可被視為一種美德、長處、習慣、態度、特質、狀態，甚至是一種因應（Emmons & Crumpler, 2000）。

回顧當代心理學家對感恩所做詮釋，迄今廣為人知且普遍引用的定義大致包括以下三種：首先，是McCullough et al.（2002）視感恩為個體在獲得正向經驗及結果當中，傾向以感恩情緒來體認他人的仁慈及回應他人的善舉，並據此發展出GQ-6量表（the Gratitude Questionnaire-Six）。其次，是Watkins et al.（2003）以個體能欣賞他人、欣賞簡單愉悅及有富足感等三個層面來界定感恩，並據此發展出GRAT量表（the Gratitude, Resentment, and Appreciation

投稿日期：2022/02/18；接受日期：2022/04/20

* 通訊作者：林志哲

Email: chihche1024@gmail.com

Test)。最後，則是Wood et al. (2010) 提出感恩乃個體能留意與欣賞生命中及世界上正向事物的生活取向，其將感恩概念加以擴大詮釋，涉及包括對他人的欣賞、聚焦在個體所擁有的、遇到美好事物的讚嘆感、因瞭解生命短暫而加以欣賞、聚焦當下時刻的正向性等多個層面。不難發現，以上三種解讀對感恩內涵所做論述多有相通，這也意謂，若能符合此些內涵即為感恩；反之，不符合此些內涵便是忘恩 (ingratitude)，因感恩與忘恩乃為一連續向度的兩端。

不過，倘以前述界定而言，如果一個人不能在遇到美好事物表現讚嘆，或是不滿足自己目前所擁有的，甚至總是無法體認眼前此刻的幸運，我們是否會因為這些行為不符合前述的感恩內涵，便認為這個人忘恩？答案很可能是：不會也不致於，這是因為我們對於忘恩的認知與理解，在思惟上應是一個人在接受他人恩惠後，卻不懂他人的良善美意，以致無法產生感謝之情，也沒有任何應有的回報性言行表達，在此情況下，才會讓我們認為這個人是忘恩。

循此脈絡，一個人若未能做到心理學家對感恩所做的前述種種界定，並無法被視為是忘恩；反之，即便符合這些內涵，也難以直接代表就是所謂的感恩，若如此，在心理科學中對感恩所做的詮釋是否合宜？感恩的本質究竟為何？實乃值得更多探究與釐清。本文即在重新探究感恩的本質面貌，期可進一步釐清可能疑義，以利感恩概念在學術研究及實務應用上能有更加明朗的方向及發展。

二、感恩本質的再回顧

在一份讓受訪者針對超過800個描述特質的詞彙研究中，分析其喜好程度之結果發現，在喜好排名上，感恩排序在前4%序位，而在最反感排名上，忘恩則是排序在最負向的特質之一（倒數1.7%）(Dumas et al., 2002)。感恩為人類社會所高度讚揚的美德 (virtue)，亦是普世所尊崇的品格 (character)。自古以來，感恩即被大力讚揚，從宗教古籍皆有清楚記載感恩的重要與價值，據此觀點，感恩的本質應被視為一種美德或德行，乃為一種道德可欲 (morally praiseworthy) 的品格 (Kristjánsson, 2013)，亦可呼應古羅馬哲學家西塞羅 (Cicero) 所云：「感恩不僅是最偉大的美德，也是所有美德之母」。

承上，來自哲學及神學觀點，感恩是一種美德。本質上，美德是良善習性，也是卓越品格。羅馬斯多葛學派哲學家Seneca (ca. 65/1989) 在其知名著作《論恩惠》(De Beneficiis) 中指出，感恩的關鍵是在送禮者和接收者的意圖，感恩是來自「禮物」(present) 自由地被給予及回送，當禮物被強制為一

部分的利益交換時，便不是感恩。換言之，施恩者是自願的提供，受惠者亦是自願的感恩，皆是未有外力介入的自發性行為。當施恩者的施予是發自內心而願意無條件幫助受惠者，且受惠者的回報是發自內心的感激施予者之恩惠所形成的自然反應，如此才是感恩，即施恩者的善意行為與受惠者的報恩行為皆是出於自主意志，而非被迫為之，此即道德發展上的他律（heteronomy）與自律（autonomy）之別，成熟的道德表現應屬自律取向，而個體的感恩表現本源於此。另一方面，早期探討感恩發展的Baumgarten-Tramer（1938）指出，感恩乃個體對他人善行或協助的回應表現，主張感恩不該只有幾個字或幾句話的簡單表達，而是需要更具體的形式來呈現與作為，換言之，語言的表達不足以說明感恩，行為的表達才是感恩的關鍵。佛學也說，要先「知恩」以認識世上萬物均平等、均有益於我，其次要能心存「感恩」，感謝這份恩德，最後還要積極地採取實際的行動來「報恩」，此與中華文化一向所強調的知恩圖報可相呼應，清楚揭示具體行為乃美德或德行之核心所在。

循此脈絡，以感恩即美德的觀點而言，施恩者與受惠者相互源於自律取向的行為表現，此種互惠性（reciprocity）乃是感恩本質的關鍵所在，而此一關鍵即為心理科學一直以來所忽略的重要面向，也是我們得以界定感恩與忘恩的重要判準。（註：倘若一個人不知報恩，便是我們所認知的忘恩；反之，懂得報恩，也才是真正符合道德可欲的感恩）

歸結歷來學者對感恩的定義或內涵所做論述，大抵可從受惠者（beneficiary）、益處（benefit）、施恩者（benefactor）及互惠性等四個面向加以分析。在心理科學中，絕大多數對感恩所做界定，皆僅涉及施恩者、益處、受惠者這三個面向，仍然少有針對互惠性面向進行深入探究。惟如前述，互惠性方為感恩之關鍵，因若少了互惠表達，便是我們所認知的忘恩；反之，有互惠性的發生，才可能是真正的感恩（註：當然，這也涉及到互惠表達是源於他律或自律所致，而僅有源於自律取向所生互惠才符合美德本質，也才是真正的感恩）。以下嘗試借用一例來呈現一個人源自前述不同面向所可能產生的感恩樣貌：

「即將邁入十八歲的安安，滿心期待自己在生日當天能夠與親朋好友一同慶祝及共度人生的重要時刻，可惜的是，從小對安安視如己出的小阿姨人在外地出差，時間上是無法趕得及幫安安慶生。直到安安生日當天，正當大家都很熱鬧的在幫安安過生日時，一位神秘女士突然現身，沒錯，她就是安安的小阿姨，手上還帶著安安先前一直想要的禮物，此時的安安早已忍不住開心的大聲呼叫。」

首先，在此例中，如果僅涉及受惠者、益處這兩個面向的感恩意涵，主角安安若會心生感恩，原因即在於身為受惠者的安安因為接受了益處，以致產生正向情緒（如：開心），所以安安的可能回應是：這個禮物我期待好久了，好高興我真得擁有它，而此類的感恩意涵與Wood et al. (2010) 所主張之個體能留意與欣賞生命中及世界上正向事物的定義可相呼應。其次，如果涉及受惠者、益處、施恩者這三個面向的感恩意涵，主角安安會心生感恩，原因不僅在於身為受惠者的安安因為接受了益處，以致產生正向情緒（如：開心），也因為安安知道這個禮物是小阿姨特地為了自己而特別趕回帶來，所以安安的可能回應是：謝謝小阿姨特地帶回來這個我已經期待很久的禮物，好高興我真得擁有它，而此類的感恩意涵與McCullough et al. (2002) 所主張之個體在獲得正向經驗及結果當中，傾向以感恩情緒來體認他人仁慈與回應的定義可相呼應。最後，如果涉及受惠者、益處、施恩者、互惠性這四個面向的感恩意涵，主角安安會心生感恩，原因不僅在於身為受惠者的安安因為接受了益處，以致產生正向情緒（如：開心），也因為安安知道這個禮物是小阿姨特地為了自己而特別趕回帶來，自己應該要有所回報，所以安安的可能回應是：謝謝小阿姨特地帶回來這個我已經期待很久的禮物，好高興我真得擁有它，同時我也知道小阿姨最近一直在煩惱搬家的事，若時間允許，我很願意一起幫忙，而此類的感恩意涵與感恩即美德或德行的定義可相呼應 (Kristjánsson, 2013)，即受惠者會因感恩而對施恩者（甚至第三方）表現利社會行為，此一定義實已周全涵蓋道德可欲的知、情、意、行四大成分。

綜上所述，感恩的本質應涵蓋受惠者、益處、施恩者、互惠性這四個面向方屬完整；換言之，感恩的真實內涵應為：受惠者能確認益處是來自施恩者自發性的有意給予，且該益處能讓受惠者獲益並感到正向情緒，而受惠者也會因此一自發性的有意而願意在適當時機給予自己所能做的反饋與回報，並以具體行動表現出來，如此也才符應感恩為美德或德行之論述。值得留意是，即便具體行動未能順利成功，如：安安想幫忙搬家，但沒想到卻不小心損壞了小阿姨的部分家具，但這也不減損其感恩本質。再者，也有可能出現找不到適合的時機加以回報，亦同樣不減損其感恩本質，重點在於安安是否能夠發自內心地自願為小阿姨做些對其有所助益之事，若有，則代表其感恩乃是本於良知的自律取向（非來自他律），此亦呼應前述所提在道德發展上的成熟自律。

同理，目前在國內外心理科學中已被廣為使用的三個感恩相關量表，不論是GQ-6 (McCullough et al., 2002)、GRAT (Watkins et al., 2003) 或GAC (the Gratitude Adjective Checklist; McCullough et al., 2002)，所測量到的感恩

內涵，亦難周全涵蓋前述四個面向。首先，GQ-6多僅涉及受惠者、益處這兩個面向（如：I have so much in my life to be thankful for），部分題目或再涉及施恩者（如：Long amounts of time can go by before I feel grateful to something or someone），但仍未能納入互惠性。其次，GRAT所涵蓋的三個層面：欣賞他人、欣賞簡單愉悅及有富足感，也僅涉及受惠者、益處、施恩者這三個面向，同樣未能納入互惠性。最後，GAC亦僅涉及受惠者、益處這兩個面向，連施恩者都未納入，遑論涵蓋互惠性。因此，針對感恩的測量工具如何有效納入互惠性這一個感恩美德的關鍵面向，應是未來心理科學所必須正視的重要課題，否則一直以來的研究僅聚焦於感恩的認知、情意，甚至意願等面向，但未能實際查見若是心生感恩也應同樣出現的行為面向，恐難真正貼近感恩的本質。

三、感恩本質的再省思

證嚴法師在靜思語中曾提及：「懂得感恩的孩子最有福」。懂得感恩的孩子，會以平等的眼光看待每一個生命，懂得關懷別人、樂於與人分享、且熱心助人，換言之，感恩會促發個體具體行動的展現。一個人可以是體認或確認他人對自己所付出的良善美意而給予恩惠或協助，也可以對此恩惠及他人產生正向情緒及感受，但可能就僅止於這個階段，而沒能產生進一步的回報意願，甚至具體行動，若如此，則這個人符合了感恩本質的受惠者、益處、施恩者這三個面向，但缺乏最為關鍵的互惠性，此時便容易被視為忘恩，因其未有實際的回報意圖或表現（註：無論是知恩未報或知恩不報，皆可視為我們所認知的忘恩）。因此，感恩本質應包含知、情、意、行四種成分，是一種兼具察知狀態及實際行動，即感恩需要經由個體在認知、態度及動機上做出某種省思與評估的歷程後，方能有所行為表現。換言之，在認知上，感恩是個體可體認善意是源自外在力量；在情感態度上，感恩乃是個體能欣賞施恩者的善意；在動機上，感恩指個體願承認恩惠的好處或正向價值；在行為上，感恩乃是個體會表現出利社會的言行或回報，亦即感恩應經由個體在知、情、意、行等道德四成分之運作歷程從而展現，以符感恩為美德或德行之本質與價值，因此，真正的感恩者必須知行合一。

隨著2000年正向心理學運動迄今的蓬勃發展，感恩在過去二十年來持續受到關注，也促使以感恩為題的實徵研究猶如雨後春筍般的迅速蔓延，惟在心理科學中，絕大多數研究對感恩所做界定及測量工具之使用，恐難貼近美德本質（Leithart, 2014）。換言之，在當前針對感恩所做之探究，仍難與感恩為美德此一觀點相互連結。如果想讓事物更加科學客觀，最好要對事物有更為清晰的理

解，更要小心不被其他相似的概念所混淆（Roberts, 2004），意謂釐清事物本質格外重要，避免以為的事物就是自己所詮釋或解讀的結果，否則可能會造成更多的迷思，甚至積非成是的困境。正因如此，本文意再釐清感恩的真實面貌，期可有助未來研究朝往合宜方向持續前進。

四、結語

感恩是從小即可形塑或培育之品格，培養感恩美德也是我們都希望，但如何正確朝此方向前進，便要回到世人如何看待感恩的內涵，即何謂感恩以及忘恩！如果僅涉及受惠者、益處、施恩者這三個面向的感恩內涵，我們在培養感恩、教育感恩，以及進行感恩介入的處理上，自然也就只會涵蓋這些部分，但最為關鍵的互惠性卻沒能教給個體，若如此，我們在實質上對感恩的期待：一個人能夠知恩圖報這件事，便難以落實，因為我們不將互惠性納入，自然也不會強調這個部分，如此的美德養成豈不失去原本的美意與真正的價值。因此，我們必須重新發現，也再次省思對感恩的界定，重新看待感恩的本質面貌，並以此為據，在理論研究上能更加貼近真實的感恩，也在實務應用上能更為符應我們所期待的感恩本質（如：知恩圖報、知行合一），進一步扎根與深化個體的感恩品格，不僅可收自利之效，更是利人、利他、利社會的美好善果，最終得以營造人類生活的和諧與共融。

參考文獻

- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *The Pedagogical Seminary and Journal of Genetic Psychology*, 53(1), 53-66. <https://doi.org/10.1080/08856559.1938.10533797>
- Dumas, J. E., Johnson, M., & Lynch, A. M. (2002). Likableness, familiarity, and frequency of 844 person-descriptive words. *Personality and Individual Differences*, 32(3), 523-531. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00054-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00054-X)
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a human strength: Appraising the evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- Harpham, E. J. (2004). Gratitude in the history of ideas. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 19-36). Oxford University Press.
- Kristjánsson, K. (2013). *Virtues and vices in positive psychology: A philosophical critique*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9781139177818>
- Leithart, P. J. (2014). *Gratitude: An intellectual history*. Baylor University Press.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Roberts, R. C. (2004). The blessings of gratitude: A conceptual analysis. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 58-78). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0004>
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seneca, L. A. (1989)。幸福而短促的人生：塞涅卡道德書簡（趙又春、張建軍譯）。生活、讀書、新知三聯書店上海分店。（原著出版於約65年）
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>