

未經授權，
此簡報不得轉載或作其他培訓用途

感恩與寬恕

蔡珊珊女士

Susanna Choy

註冊臨床心理學家

正向心理學

正向心理學的歷史

第二次世界大戰之前，心理學有三個明顯的任務：

1. 醫治精神病
2. 使人們的生活更有生產力和充實
3. 識別及培育高質素人才

正向心理學的歷史

- 1998 - Martin Seligman 成為美國心理學會(American Psychological Association /APA) 的主席，推行以研究人們的正面作用作為他工作綱領的中心主題。
- 2000 - Martin Seligman和 Mihalyi Csikszentmihalyi 提出正向心理學是一門有關：
 1. 正面主觀經歷 (positive subjective experiences)
 2. 正面性格 (positive traits) 和
 3. 正面機構 (positive institutions) 的研究

什麼是正向心理學？

- 研究範圍包括樂觀、感恩、抗逆力、美德、性格優點、寬恕、神馳。
- 最受關注的研究：快樂！
- 以往的心理學研究：由 -8→0
- 正向心理學：由0→8

其他心理學是負面的？

- 正向心理學的「正向」是指才能(strengths)、最佳的運作(optimal functioning)及旺盛(flourishing)。
- 在Gable & Haidt (2005) 的文獻中提到：「不過，正向心理學不代表其他的心理學是負面的，雖然我們明白這個名稱會令某些人誤解。」

「正向心理學」的特色

1. 科學化的研究 建立一套以驗證為基礎的理論，分析和找尋人類的優點及潛能。
2. 強調正面推動正面的元素，如樂觀、愉快和互愛等，發掘個人和社會的優點和品德，追求正向的人生。
3. 增強抗逆能力，發掘、培養和發揮個人的長處和潛能，積極面對人生的壓力和挑戰。

何謂「快樂」？

快樂是：

- 積極正面多於消極負面的情緒心情 (Norman Bradburn)
- 至美至好的感受，人類行為的最終原動力 (Ed Diener)
- 快樂 = 滿足感 + 快樂程度 (Michael Eysenck)

快樂方程式

$$H = S + C + V \text{ (Seligman, 2002)}$$

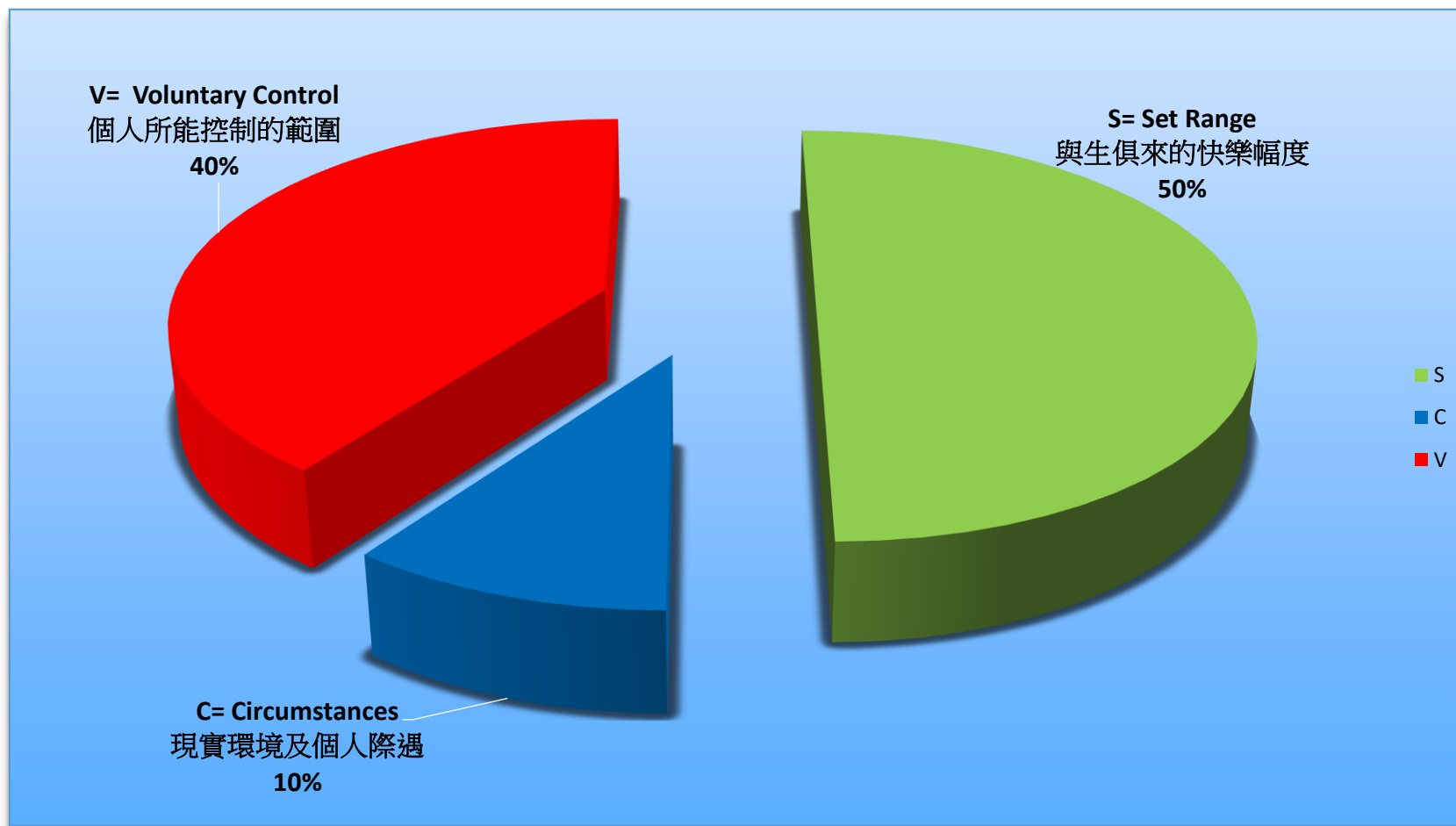
H = Enduring Happiness 持久的快樂

S = Set Range 與生俱來的快樂幅度

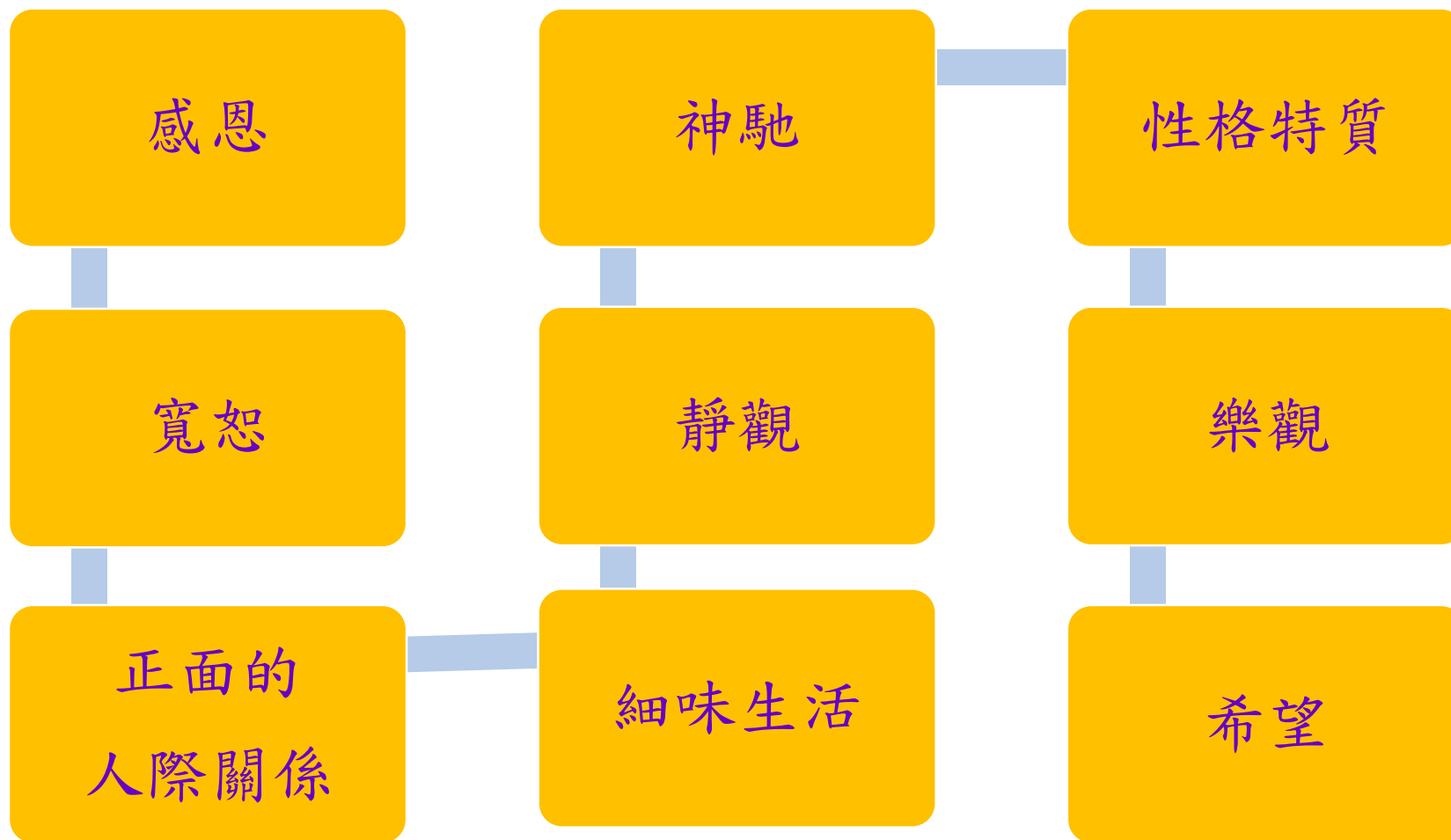
C = Circumstances 現實環境及個人際遇

V= Voluntary Control 個人所能控制的範圍

快樂方程式



主要概念



感恩
(Gratitude)

中國人看知足感恩

- 「知足者常樂也」
- 「感恩圖報」

感恩(Gratitude)

- “Gratitude” 這個字源於拉丁文字 gratia, 有 grace, graciousness, gratefulness 等恩賜及感激的意思
- 一種利他的行為，是一種道德情操
- 一種心理狀態，對人生抱感謝和欣賞

感恩的好處(Michael McCullough)

- 有助維繫緊密的人際關係
- 感恩的情緒與寬恕、放鬆和專注成正比，
與埋怨卻成反比
- 更多助人行為和正面情緒
- 更高生活滿足感和希望
- 更少負面情緒(抑鬱、焦慮、妒忌等)
- 更少物質主義的態度和想法

感恩的性格特質

- 有較多的正向情感表現
- 建立社會行為
- 靈性特質
- 妒忌及物質化傾向較低
- 較少經驗憂鬱及焦慮情緒
- 容易對人產生同感
- 樂於寬恕及關懷

感恩的心

- 感謝父母養育之恩、手足之情
- 感謝過去和現在的朋友，珍貴的友誼
- 感謝人生路上的導師、恩人
- 感謝很多人的努力，令你的生活有序
- 感謝你所信的神（若有宗教信仰）
- 感謝**傷害**我的人，因為他們使我**堅強**
- 感謝**拒絕**我的人，因為他們讓我學習到**獨立**
- 感謝**仇視**我的人，因為他們讓我學習**保護自己**

感謝世上的一切事物，讓我擴闊視野

學習感恩的基本信念

1. 相信感恩可靠後天培養
2. 相信感恩是一種選擇
3. 相信感恩應從幼做起
4. 相信感恩是要努力去創造和維持

中國人看「讚美」

- 中國人較吝嗇讚賞：
 - 父母對子女
 - 老師對學生
 - 老闆對下屬
- 「滿招損，謙受益」
- 嚴厲的教導、善意的批評
- 惡意挑剔、無理取鬧

「讚賞」的功効

漫不經意的一句讚賞和鼓勵亦能：

- 增強自信
- 鼓舞人心
- 助人發揮潛能
- 提升容忍力

Gratitude in Adversity

- The ability to discern blessings in the face of tragedy is a magnificent human strength.
- Reminding oneself to be grateful is a commonly used coping strategy, similar to benefit-finding and benefit-reminding processes.

Apart from gratitude journals...
(Lauren, 2020)

1. Leaders should serve as role models
2. Make time and space for gratitude
3. Allow your students to interact with beneficiaries

感恩有妙法

感恩四部曲

1. 先找出沒法感恩的思想
2. 培養感恩思想
3. 用感恩的思想逐步替代不感恩的思想
4. 將感恩思想化為行動

讓感恩成為生活習慣

1. 感恩日記
2. 致謝信
3. 致謝探訪
4. 多說恩言
5. 張貼恩語
6. 自我欣賞
7. 欣賞大自然

讓感恩成為生活習慣

8. 紀念日

9. 閱讀感恩故事

10. 「向下比較」(Downward comparison)

小貼士：

- ✓ 儘量不要重複做同一個感恩方法！
- ✓ 將感恩變成習慣

感恩日記

每晚就寢前，列出至少一項當天很想感恩的事情。

事情：

人物：

感謝的原因：

相關的致謝行動：

Forgiveness

寛恕

寬恕的定義

- 放下怨恨 (Kaufman, 1984)
- 放棄報復的權力 (Pingleton, 1989)
- 自願放棄對傷害者的怨恨、譴責：願意用憐憫、寬宏大量愛對方 (Enright, 1991)
- 受傷害者對於傷害者在動機上有著利他的改變 (pro-social change) (McCullough, et. al., 1997)
- 不寬恕是一種包含怨恨、苦毒、憎恨等冷淡情緒；寬恕是受傷害者內在的選擇，在安全及審慎的情況下，尋求和傷害者復合(reconciliation)的機會 (Worthington & Wade, 1999)。

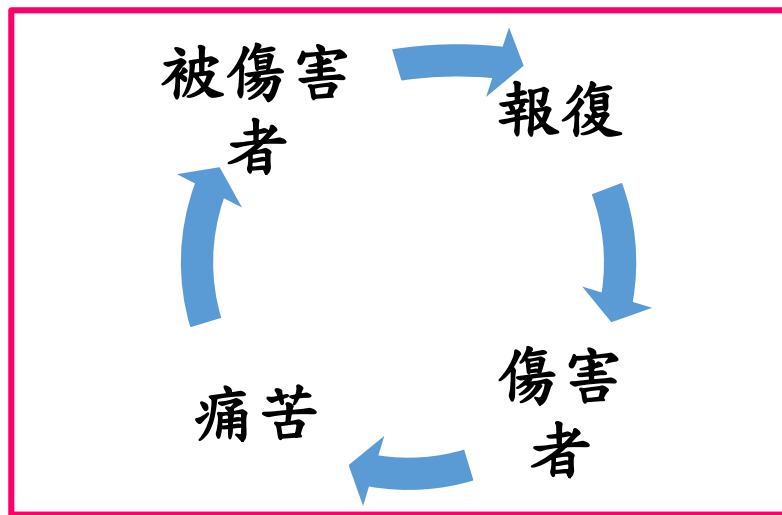
寬恕與正向心理學

(Martin Seligman, 2002)

- 「寬恕」能夠轉化過去負面的經驗，獲得正向情緒。
- 除了是提升正向情緒方法外，亦是重要的個人正向特質。

被傷害者的情緒

1. 惡性循環



2. 緊握傷痛

3. 逃避

寬恕五步曲

(Shauna Shapiro in *Rewire Your Mind: Discover the Science + Practice of Mindfulness* (2020))

1. **接納 Acceptance**: 不是被打敗或聽天由命，而是接納已經發生的事實
2. **情緒調節 Emotional regulation**: 研究顯示，我們不能抑壓負面情緒。相反地，我們能覺察情緒，處理和平靜情緒更能讓寬恕產生
3. **轉變觀點 Shifting perspectives**: 能提供心理距離，例如觀察憤怒和正處於憤怒是有不同的
4. **同理心與憐憫之心 Empathy and compassion**: 同理心令人明白他人的痛苦，憐憫之心是鼓勵你作出需要的行動以減少痛苦
5. **根本責任 Radical responsibility**: 需要你為自己負責任，為自己的行為、感受和思想負責。除了回應恐懼、逃避，或否認已經發生的過去；你需要行動及避免對自己做一些傷害的行為

寬恕的好處 (Luskin, 2003)

- ✓減少抑鬱、憤怒、壓力、心血管疾病和痛症
- ✓寬恕能夠幫助人面對過去的傷痛
- ✓釋放憤怒的情緒，重新掌握正向情緒
- ✓當人能培養寬恕的美德，應用在日常生活，更能與人建立良好的關係
- ✓更健康：遠離心臟病或高血壓等病
- ✓增加希望感、憐憫之心、自信心和免疫力

「寬恕之謎」

1. 寬恕等於容許傷害我的人繼續他們的行徑
2. 寬恕使別人產生錯覺認為我是有問題，而不是傷害我的人有問題
3. 寬恕是弱者的表現，我不願被視為懦弱
4. 我不能忘記被傷害的經歷，因此也無從寬恕
5. 寬恕勾起我痛苦的回憶，我不希望再次受傷害

6. 對於犯了嚴重錯誤的人是不應該姑息的
7. 寬恕不會改變別人的錯誤行為
8. 寬恕對我來說是不公平的
9. 我不希望接觸傷害我的人，所以寬恕是不可能的

〈快樂人生手冊〉

「寬恕之謎」

1. 寬恕等於容許傷害我的人繼續他們的行徑

- 相反，寬恕停止及預防繼續受傷害
- 勇於表達及合理挑戰對方
- 協助理解傷害我們的人背後的原因

2. 寬恕使別人產生錯覺認為我是有問題，而不是傷害我的人有問題

- 寬恕強調的不是誰有問題
- 停止我們繼續成為過往經驗的受害者
- 讓我們恢復自信

3. 寬恕是弱者的表現，我不願被視為懦弱

- 寬恕是意志及道德的表現
- 不寬恕是情緒的表現，並不證明我們是否強者
- 伸張正義不一定是強者的表現

4. 我不能忘記被傷害的經歷，因此也無從寬恕

- 從經驗學習，經驗及回憶能助我們成長
- 寬恕讓我們重整經驗，而不是壓抑 (強迫忘記)

5. 寬恕勾起我痛苦的回憶，我不希望再次受傷害

- 寬恕幫助我們醫治痛苦的回憶
- 如不正視，我們仍會不自覺地受這些經驗影響

「寬恕之謎」

6. 對於犯了嚴重錯誤的人是不應該姑息的	•任何錯誤都會受到社會規範及法律的制約 •部份犯嚴重錯誤的人有其他環境因素影響他的表現
7. 寬恕不會改變別人的錯誤行為	•寬恕不是控制別人的手段 •不寬恕只會使自己被情緒及負面思想所牢籠 •對一些願意改變及承認錯誤的人，寬恕有助改變
8. 寬恕對我來說是不公平的	•讓自己繼續受傷害才是不公平 •不寬恕會阻礙我們成長及發揮所長
9. 我不希望接觸傷害我的人，所以寬恕是不可能的	•寬恕是內在的改變 •向對方表達並不一定帶來好處

寬恕法寶：

1. 準備好你的遙控掣

電視遙控掣比喻：除了選擇怨憤的頻道，我們也可以選擇喜樂、美麗和寬恕的頻道。

2. 練習「感恩呼吸」

三分鐘呼吸空間 + 「心裡默念仍然活著多幸運」

3. 練習「返回心念」

困難的情緒 + 把那刻困難的情緒帶到一些你喜歡的意境，例如：郊外、海灘。感受有沒有任何情緒轉變，如沒有或分了心，可重複溫柔地嘗試，練習15分鐘。

練習 「感恩呼吸」

第一步 進入覺察

- 請採用一個挺拔而莊嚴的姿勢進行練習，可以坐著也可以站著。如果可能的話，閉上你的眼睛。然後，將覺察導入你的內部經驗，自問：我此時此刻的體驗是什麼？

- 1) 有什麼想法掠過腦海？儘量將這些想法看成是精神事件，把它們用語言表達出來。
- 2) 現在的心情如何？請留意任何情緒上的不適或者不愉快的感受，承認它們的存在。
- 3) 此時此刻的身體感受是什麼？例如可以快速掃描全身，去覺察任何緊繃的感覺。

練習 「感恩呼吸」

第二步 集中呼吸

- 然後將你的注意力集中到呼吸的生理感覺上。
- 近距離地感受呼吸在腹部的感覺……感受腹壁隨著吸氣而鼓起的感覺……以及隨著呼氣而下沉的感覺。
- 跟隨著吸氣和呼氣的全過程，利用呼吸將自己錨定於當前的狀態。

練習 「感恩呼吸」

第三步 擴展

- 現在將覺察的範圍從呼吸擴展開去，除了呼吸的感覺，還包括全身的感覺，你的姿勢以及面部的表情。
- 如果你覺察任何不舒服、緊張或阻抗的感覺，請通過深度呼吸將它們消融在每一次輕柔而開放性的吸氣和呼氣之中。如果你願意的話，也可以在呼氣的時候對自己說：「沒關係……不管它是什麼，既來之，則安之。」

練習 「感恩呼吸」

第四步 感恩

留心吸氣、呼氣；心裡默念：「我仍能活著多好！」

- 然後，儘量將這種覺察擴展到接下來一整天的每一個時刻。

Reference

- Brown, K. & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bryant, F. & Veroff, J. (2007). *Savoring: a new model of positive experience*. Routledge.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Emmons, R. A., and Shelton, C. M. (2002). Gratitude and the science of positive psychology. In Snyder, C. R., and Lopez, S. J. (eds.). *Handbook of Positive Psychology* (pp.459-71). Oxford: Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Gable, S. & Haidt, J (2005). What (and Why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9(2), 103-110
- Langer, E. (2005). Well-being: Mindfulness versus positive evaluation. In C.R. Snyder & S.J.Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.214-230). New York: Oxford University Press.
- Lauren R, al et (2020). *Building a Better Workplace starts with Saying "Thanks"*. Harvard Business Review, Nov 26, 2020.
- Luskin, F. (2003). *Forgive for good*. New York, NY: HarperOne.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. A., & Van Oyen Witvliet, C. (2020). Forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The Oxford handbook of positive psychology* (pp. 427-435). New York, NY: Oxford University Press.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. Nicholas Brealey Publishing, London.
- Shapiro, S. L. (2020). *Rewire your mind: Discover the science + practice of mindfulness*. London, UK: Aster.
- Weir, K (2017). Forgiveness can improve mental and physical health. American Psychological Association. Vol. 48, No.1, Jan 2017.