



臺北市天主教光仁國小輔導資訊 2020 年 01 月

幸福的家人關係從學會感恩做起

作者：魏秀珍 副教授

根據專門研究親密關係的學者 Gary Chapman 的說法，**愛是人類最重要的情緒需求**。因此，當我們可以看見家人為我們、家庭的愛，我們就感受到被照顧、被肯定，有支持的力量。更確切的來說，觀功念恩的歷程是**用發現亮點的眼睛看見家人的美善**之情，沒有角色年齡之分，因為每個人都對成就家庭的和樂有所貢獻。

這些年有機會透過課程、參與研究工作，或是講座的機緣，接觸不少的家長與學校教師，有幸聆聽家人關係較順利者的經驗，發現儘管經營家人關係的原則或是技巧有許多說法，但總不離**以感恩的角度去檢視家人對自己的意義**，這樣的觀點也與近幾年來正向心理學的論述相符。

正向心理學泛指「**研究人類最佳心理運作狀態的學問**」（譚家瑜譯，2014，Ben-Shahar 著，2007），於 1998 年正式成為學科，期望幫助人類發揮潛能獲得幸福，追求快樂似乎已成為一股潮流，Ben-Shahar 教授之「正向心理學」甚至已成為美國哈佛大學最受學生歡迎的課程，並設置為開放式課程，迄今仍可在 YouTube 點閱，天下雜誌也翻譯成書：「更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課」。

Ben-Shahar 教授所著書中的許多內容都令我相當認同，其實在書本封面列出「**快樂，需要學習**」這句話，就具有相當的鼓舞性，讓我們不會受限於「個性天生」使然的消極觀而喪失追求

快樂的動力；另一方面，這句話也凸顯了家庭的意義及家長的重要，因為，所有的個體都從家庭開始一切的學習活動，如果家長能夠營造讓孩子擁有正向經驗的成長環境，使孩子有更多正向的學習體驗，就更容易培育出具正向人格特質的個體，也應該更容易有經營快樂生活的能力。就研究的觀點來說，個體若能夠**具有正向的情緒**，就**比較可以建立可達成的目標**並且**較容易修復不好的經驗**，所以**更有機會超越困難，繼續前進面對人生**。

生活中，其實從許多成功經驗的人身上也可以印證**家長營造正向成長經驗對孩子所產生的良好影響**。以板橋地方法院少年保護官盧蘇偉為例，他以自身受到父母親的肯定與正向支持，才能超越被許多人定位成學習障礙的可能限制，一一完成人生目標。他總是用自身的成長經驗，透過多場親職教育座談，殷切勸勉家長們要運用正向的力量把孩子帶上來。

再看這些年的電影作品，陸續出現多種專業領域中奮鬥成功的真人故事，這些人在邁向成功的路上，都有營造正向環境的家人作為陪伴、提供支持的依靠，幫助他們維持或是引發正向情緒特質，終能促使他們面對失敗、迎向挑戰，並從成長經驗中學習更茁壯。如果我們再把這些人的故事作細部的分析時，個人認為**引導個體努力的極大正向力量，尤以感恩為最**，因為**想要回饋報答所得到的支持**，他們**把這份恩情轉化成努力的動力，放在心上、帶入成長的歷程中，激勵他們奮力向前**。

這樣的發現則讓我聯想起華人家庭推崇「百善孝為先」的傳統文化，或許聽起來相當八股，卻是非常實際的明訓。已算不精準究竟從何時開始對長輩孝養照顧的「孝子」文化，已轉成家長對孩子疼愛有加的「孝」子行誼，所以這些年來的直升機父母帶出了不少親子關係的隱憂，孩子對於家長們隨時可取的易開罐式的愛漸漸視為理所當然，媒體也做過相關的報導，引發大眾關注。但是需要思考的是，當許多家長在感嘆孩子不懂得關心父母、尊敬長輩的同時，是否有聯想到我們透過家庭與個人行為向

孩子訴說什麼樣的故事?傳遞哪些價值?孩子真不懂得感恩致謝家長恩情嗎?還是父母親覺得自己理應在孩子面前扮演強者，只有照顧孩子的責任?

事實上，我發現因為孩子生得少，現代家長們常常主動過濾掉孩子可以學習的機會，家長正扮演著感恩「守門員」的角色卻不知情。我們會用「捨不得」、「讀書至上」或是「沒必要」等不同的觀點把孩子學習關心、感恩長輩的機會都排除掉了！孩子成長的過程中沒機會體驗到家人照顧之情的可貴，因為不需要特別付出心力，生活中的許多事項都已有完善的準備，若再加上家長忙碌，欠缺引導孩子思考珍惜看重家人的關懷情誼，成長後看待身邊所擁有的一切就很容易落入「理所當然」的框架中。

矛盾的是——當孩子漸長卻不懂得觀察體恤長輩的心意時，我們會嫌棄甚至有辛苦拉拔孩子是白費心力的心酸感，可能也批判年輕孩子是虛有其表的草莓族；然而我們家長們是否想過，這些孩子的教導責任也要算上我們一份?所謂「教不嚴，師之惰」，**家長是孩子的第一個也是一輩子的教師**。這樣的說法，並非表示家長要對孩子的成長負全權的責任，或想要幫社會、政府除責，而是關鍵在於**家庭是形塑個體發展最初與最深的影響源**，若是忽略了這個重要性，就可能犯下最難挽回的遺憾，連帶造成需要社會與國家付出極大的代價。也因此，我們總會發現許多年少孩子的犯罪，總與家庭缺乏支持性功能密切相關。

為什麼透過感恩的學習與教導可以營造家庭的幸福?從正向心理學的觀點來說，對他人感恩源自想要回饋自己的受益之情，屬於良好的心續情感，若是**個體想要感謝他人對自己的恩情時，就不會做出令對方不悅之事，自然形成雙方情感互動時的正向發展**。如果家人間都能夠用發現對方貢獻的角色出發——可能是自己或是家庭付出努力——想到的是因為對方的參與為我們的生活加分，就不容易挑剔批評，家庭氣氛較容易和諧溫暖。如果更細緻的來說，產生感恩的情感經過兩個機制：首先是**發現家人的**

貢獻，也就是從家人是付出者的角色著眼，根據我的老師教我的說法，屬於對家人「觀功」的階段；其次是思考**這樣付出對於家庭的價值**，就是從**貢獻度**來思考，稱為對家人「念恩」的層次。再想想，其實會發現**感恩就是發現「家人的愛」之後，回饋家人的情感表現**。

身為家長能夠用感恩的角度與自己的父母相處，同時也會帶領孩子看見祖父母的恩情時，孩子就知道所謂「美善」的內涵；如果家長能用觀功的心態發現孩子的努力，讚許他們能夠認真面對學習而不是以冷冰冰的成績作為論定孩子的標準時，親子間的關係是建立在**相互認同**的基礎上，孩子會發現被肯定的美好感受，體認到負責與認真就是最好的人生態度。久而久之，孩子們會習慣發現他人的亮點（因為來自於家中的學習），涵養出正向的情緒，面對生命會有更積極的態度。

因此，家長若是能夠透過感恩的生活教導，孩子就容易用發現美的眼睛看待他人與世界，所以家人關係朝向和樂幸福的發展就會變的比較容易。如果社會上的人也能夠用觀功念恩的感恩態度處世，我相信社會和諧溫馨就不會只是個遙不可及的理想。如果你願意試試看，就從觀察你最親近的家人對自己的恩情做起，你會發現「有他們，真好」！

★作者：魏秀珍 副教授

國立臺灣師範大學 人類發展與家庭學系 副教授

國立臺灣師範大學 人類發展與家庭學系 博士

★本文章轉載自教育部家庭教育網：

<https://familyedu.moe.gov.tw/docDetail.aspx?uid=1034&pid=1033&docid=40429>



感謝您的閱讀！祝福您闔家平安喜樂！