

(感恩)

问题：孩子认为一切都是理所应当的，如何让孩子懂得感恩？

写完了才发现，很多回答不赞同教孩子感恩？这个我不同意。

感恩是一个人很重要的能力啊。一个习惯感恩的人，生存力是很强大的。懂得感恩的人远比不懂感恩的人具有更强的生命力、更能发现机会、有更好的人际关系、更乐观、更有盼望、更不容易抑郁。

这简直是面对人生挑战的必杀技，这么的牛逼的技能为啥不从小培养？STEM、奥数、才艺什么的能在你人生危机中救你一命吗？

我看有的回答假定这里是“感恩父母”。其实题主没这么问，但确实容易先入为主代入这个假设。

不过就算感恩父母也没问题啊。父母是孩子所接受的最初的服务来源，学习感恩从父母开始不是很正常吗？

很多人反弹的原因一个是父母确实做的不够好，另一个是感恩父母这件事现在变成僵化的教条了。

这两重反感我能理解。但还是那句话，感恩本身是一个很重要的生存技能，并不能因为客观条件不够好就否认这个技能的重要性。恰恰相反，越是客观条件不好，越需要练就一身功夫来克服不够好的客观条件。

这就好比恶劣的天气你当然可以抱怨它影响了你的身体健康，那你就不锻炼了吗？越不锻炼身体越差。

恰恰因为气候恶劣，你才更需要拥有强壮的体魄，在恶劣的环境下保持健康不得病。

---

再补充一点，很多人之所以接受不了“感恩”，是把它理解为一种对情感的规训，但实际上我这里想表达的是一种对能力的培养。它对标的不是完全是“thank”，而更多的是“appreciate”。

中文语境中把前者翻译为“感谢”，后者翻译为“欣赏”。“感谢”没什么问题，但“欣赏”不足以涵盖“appreciate”的内容。

“Appreciate”其实是一种洞察良善和美好的能力。

所以你可以 appreciate 一副作品、一首乐曲、一件事、一个人。它指的是你可以从这幅作品、这首乐曲、这件事里面、这个人身上看到那些美好的东西。

“感恩”首先就是“appreciate”的意思，感谢不感谢另说，你有没有从周围环境、事物、人身上发现美善的能力？是这种能力需要后天的培养，需要父母的引导和教育。这类似于你要通过相关的学习才能读懂一本书、看懂一幅画、听懂一出歌剧，同样，你也需要必要的学习才能知道如何在生活中撷取美善。

“感恩”的第二层才是“感谢”。实际上，当人真正看到那些美善之处的时候，感激之情往往是油然而生，只是不知道感谢谁，这种心怀感激却找不到感谢对象的感觉其实非常不爽，到最后只能“谢天谢地”完事。

人天然需要感谢对象，正如同人需要爱的对象一样。这是人正常的情感需要，不是被外人强加在自己身上的。

父母不需要强迫孩子去感谢谁，包括自己，但却可以把生活中的美好指给 ta 看，教给 ta 识别，然后自己该感谢谁就感谢谁。不用怎么教，孩子只是看着这一切，也可以成为一个知道感恩的人。这也就是下面讲的了。

如何让孩子感恩，很简单，你自己首先是个感恩的人。

你平时是常常感恩还是抱怨？

配偶做菜咸了你是“怎么又咸了”还是“谢谢你付出的劳动”？对方加班回家晚了你是“就知道工作”还是“你辛苦了”？你对你的父母感恩吗？他们是“给你添麻烦”的人还是“养育了你”的人？

你有经常对服务你的人，小区门卫、街道清洁人员、家政工人、餐厅服务员……表示感谢吗？你带孩子去公园，有没有由衷的感谢上天的造物 and 赐给你们的好天气？

你自己懂得感恩，常常感恩，凡事感恩，你的孩子才会懂得感恩。

小孩子学做人，不是靠说教，而是靠榜样，特别是父母的榜样。

ta 听不懂“感恩”两个字，但看得懂父母的互动，看得懂父母对对方的付出是觉得理所当然、不满足、抱怨、斥责，还是接纳和感谢。

你自己实在做不到怎么办？没关系，和孩子道歉就是了。你告诉 ta 要感谢妈妈做饭辛苦了自己又忍不住抱怨菜烧咸了，事后要道歉，“对不起，爸爸这样说不对，你能原谅爸爸吗？”

孩子不是要看到完美的父母，ta 看到你在朝着这个方向努力，看到你也会失败、也会挫折、但是不放弃，ta 就不会轻易抛弃你教给 ta 的。

但如果你教给 ta 的你自己都不信，不去做，也不对此表达歉意，又怎么能指望孩子做得比你更好呢？

硬币另一面：

你是如何原谅父母的？

<https://www.zhihu.com/answer/810670391>（原谅父母）

编辑于 2022-05-24

<https://www.zhihu.com/answer/2498274396>

评论区：

Q: 家庭教育中，有两种极其可怕的东西，叫做“付出感”和“牺牲感”。一旦父母对孩子有了“付出感”和“牺牲感”，就会自觉十分不易十分伟大，潜意识里认为孩子亏欠了自己。当这种感觉传达给孩子，孩子随之产生的就是负疚感，以及安全感的严重缺失。

A: 父母有父母的功课，子女有子女的功课。父母和子女的矛盾往往就来自于不做好自己的功课就开始抱怨对方功课没做好。

----

Q: 敢问何为“恩”，

是一种不求回报的给予？

还是必须给回报的交易？

A: 一切的美善

----

更新于 2023/8/14