

培养感恩的六点方法

1.经常记录一些值得感恩的事情。

美国加州大学河滨分校积极心理学家索尼娅·柳博米尔斯基（Sonja Lyibomirsky）认为，人们可以经常记录一下值得感恩的事情，即每周花点时间去想一想有哪些事情值得感谢。这样的感恩记录能够增加人们的心理动机，能够忘掉痛苦和疲倦。每天记一下生活中有哪些小小的快乐，包括和自己亲人的拥抱，和孩子的一次微笑，甚至是一个舒服的淋浴，或者是帮助自己的小孩做作业，所有这些都会让人们意识到：生活中的点点滴滴都是值得感激的。

2.用正确的语言来表达思想。比如经常用爱，幸福，美好这些词语，而不是那些负面的词语。

根据心理学家安德鲁·纽伯格（Andrew Newberg）和马克·瓦德门（Mark Waldman）的研究，他们发现，人们日常所使用的词汇其实都可以改变人们神经系统的活动，在他们的《语言可以改变你的大脑》（Words can change your brain）一书中提到：有些正面的词汇，比如说“爱、和平、感激”等，它可以激发人们大脑前额叶的神经冲动，让人们更加智慧，更加聪明，更加愿意从事有利于他人和自己的行动，而且人们的心理抗压能力也更加强大。

3.回忆那些值得感恩的事情

感恩是人类的道德回忆。因此，回味那些在我们生活中帮助过我们的人，我们城市人的善良、道德、崇高、伟大的行为，不管是大还是小，都对我们的感恩之心有很大的帮助。

4.写一份感谢信或者打一个感恩其他人的电话

美国加州大学戴维斯分校的心理学家罗伯特·埃蒙斯（Robert Emmons）和美国迈阿密大学的麦克·迈克劳（Michael McCullough）就曾经做过一个实验，发现构思和撰写一封感恩信或者是感恩的信息，都可以让人们产生一种正面、积极的心理体验，不在乎他们是不是把这封信寄出去了，仅仅是在写作、创作这封信的时候，所体验到的正面、积极的心情，就会让他们充满感恩的情绪。

但是，感恩之心和一个人原来的心理状况或者心理成熟度有很大的关系。有研究发现，那些离过婚的中年妇女，不论写不写感恩信，她们之间的幸福状况都没有明显的差异，说明感恩本身不能够改变一个人生活中的磨难。因此，有痛苦与有磨难一定要去解决问题，感恩对于我们生活正常的人来讲，可能效果更明显。

还有研究发现，儿童或者青少年给帮助过自己的人写感谢信，往往能够让对方变得更加开心和幸福，但不能改变这些年轻人自己的幸福指数，因为孩子和年轻人情绪成熟度达不到一定的地步，很难理解感恩的心理效应，说明感恩真的是需要后天修炼和修行的一种道德。这也就是为什么有些小孩子不知道说“谢谢”，我们以前没有意识到感谢他人其实是与情绪的成熟紧密相连的，这也就意味着感恩之心可以培养。

5.和积极快乐的人在一起

人类是一种社会性动物，因此，别人对我们的影响要比我们想像的大很多。和善良的人、有道德的人、有积极心态的人、充满感恩之心的人在一起，我们无形之中就会受到他们的感染和影响。如果你

的朋友是充满感恩之心的人，那么，你也一定会充满着感恩之心。他人的正能量有神奇的传染和感染作用，因此，经常和充满正能量的人在一起，和学习积极心理学的人在一起，我们就可以变得更加积极和感恩。

大量的心理学研究已经发现，已婚夫妇如果经常和快乐的夫妻待在一起，那么，他们之间保持积极、快乐、幸福、正面婚姻关系的可能性就大很多；如果和不快乐的夫妻待在一起，他们就一定会受到负能量的影响。因此，学习积极心理学，与积极心理学为伍，对人们的健康、幸福、感恩都有积极、正面的促进作用

6.养成回馈社会的习惯

这种回馈不是简单地回报给我们施恩的人和事，而是效仿他或她的精神和行动回馈社会、回馈其他人。真正有道德、善良的施恩的人，都不是施恩望报之人，他不希望也不需要别人的回报，但肯定很乐意看到其言行对于别人的影响，让别人去回馈其他更多的人。这才是感恩的真实意义。感恩不是一种回报和义务，而是一种感染和升华。培养我们感恩之心的目的，就是我们的回馈