

## 感恩

又是一个这样的日子！当你匆忙的离开家，你的车无法发动。在搭乘拥挤的公车之后，你的一位同事与你在大楼门口碰面，并且告诉你其中一位会友如何说有关你的谎话。当你打开办公室的门时，办公室一蹋糊涂，因为有人在夜里闯空门并在发现没有任何值钱物品时，砸了场地。几分钟后，你的配偶打电话来告诉你说你两个刚醒的孩子发高烧。

为寻找一些同情与鼓励，你找一位朋友并且开始诉说所发生的一切。在你可结束之前，你的朋友说："记得早期的跨文化工人保罗在写给他一个教会的人们的信中写道"凡事谢恩，因为这是神在基督耶稣里向你们所定的旨意"。你争论说保罗不可能真的这么认为，你的朋友指出保罗在前面写道"要常常喜乐"(帖撒罗尼迦前书五章十六至十八节)。

你开始问问题。为何要感恩？若我不认为有什么要感恩的时候该如何？我该感谢谁？圣经上还有说什么呢？让我们来仔细思索这些问题。

### 为何要感恩？

当然，这个问题的一个答案就是圣经上是这么说的。然而，近年来一位著名的正向心理学学者罗伯特·埃蒙斯(Robert Emmons)与其同事研究了个人的感激之情的影响。他们发现感激之情、可以适当地使人们的生活变得更好。感恩的人有以下的特征。

- 更警惕和热心
- 更坚定和周到
- 更精力充沛和乐观
- 更朝目标前进
- 更多运动和良好的睡眠
- 更宽容和帮助他人
- 更好的免疫反应/较少生病
- 更密切的家庭关系

- 较少压力和嫉妒
- 较少不满和贪婪
- 较少痛苦和忧郁

### 圣经上是怎么说呢？

- 圣经上有无数个有关感恩的参考，往往一章中有许多例证。
- "...称谢耶和华..." (诗篇一零七篇一、八、十五、二十一、三十一节)。
- "...称谢耶和华..." (诗篇一一八篇一、十九、二十九节)。
- "...我要称谢你(上帝)..." (诗篇一一八篇二十一、二十八节)。
- "...称谢耶和华..." (诗篇一三六篇一、三节)。
- "...称谢...神..." (诗篇一三六篇二、二十六节)。既然保罗是个跨文化工人，他又说了些什么来教导人们
- 在各个情况下献上感谢呢？他最常为百姓感恩，即便他们十分的不完美。
- 为帖撒罗尼迦教会的会众(帖撒罗尼迦前书一章二节)："我们为你们众人常常感谢神"
- 为腓利比教会的会众(一章三节)："我每逢想念你们、就感谢我的神"。
- 为歌罗西教会的会众(一章三节)："我们感谢神我们主耶稣基督的父、常常为你们祷告"。
- 为以弗所教会的会众(一章十六节)："就为你们不住的感谢神"。
- 甚至是为歌林多教会的会众(歌林多前书一章四节)："我常为你们感谢我的神"。

### 要感恩的意义是什么？

感恩比孩童在收到生日礼物时因为他们母亲的要求(祖母明年可能不会给这么好的礼物)强制写感恩卡给祖母的意义更深。它亦比一个人收到礼物时的温暖感受更深远。

当人们感谢时，他们意识到他们接收到的利益并不是赚来的或是应得的；它是从某人因着爱或慈悲白白的给予的。

"感恩(gratitude)"一词来自拉丁文gratus，从中我们亦得到神学词汇"恩典(grace)"。当人们说他们因着上帝的恩典收到某样东西时，他们知道他们并未做什么得以换得的，它是出于上帝对他们的爱与关怀而来的。同样的当人们给予时也是如此。

不幸的是，多数的人有高度的期望并且认为一切都是理所当然的。当好事发生时，他们往往认为他们要为此负责，是因着他们是谁的原故或因着他们的所作所为赚来的或至少事应得的。

感恩研究者指出感恩涉及识别与承认。

### ● 识别 (Recognition)

这指的是人们必须如字面上所指重新-认识(re-cognize)，就是以不同的角度来看待事物。例如，他们可能怨恨某建造成苦痛的事物，但他们重新认识这个逆境看到它所导致的成长是无法以其他方式达到的。

### ● 承认 (Acknowledgement)

除了以不同的角度看逆境外，人们必需接受他们生命中美好的事物并且肯定这些事物事实上美好且愉快的。他们必须谦卑地同意，他们并没有做什么来赚取它或值得拥有它。有人有意的对他们友善，并且那善意对他们真的有帮助。

例如，失业可能使得人们美有好的机会进入新的职业，但他们必需识别这个事实并且为此感恩，意识到他们获得的好处。疾病可能会阻拦人们完成一些事情，但亦可能激励他们追求更美好的事物。

### 若我认为我没有什么要感恩的时候该如何？

这是生活优渥的人们最常问的问题。他们是看不到雨后彩虹的绚丽或他们草地间"野草"的美丽的人们。

这种"富裕的贫穷"是由两件事情造成的。第一，人们适应了活在充足里的文化，然后他们需要更多事来使他们感到"感恩"。当然，在他们获得"更多"后，他们又想要更多。第二，人们往往拿自己与拥有更多的邻居相比。

这比较使他们觉得他们拥有的很少并且没有值得感恩的地方。同样的，一旦他们拥有了邻居所拥有的，他们又拿自己与别的邻居比较，并且再一次的使他们感到不满足。

活着并一切基本所需都得到满足的人有许多可以感恩的地方。他们只需要重新认识并承认他们的情况。

## **我可以怎么做？**

人们一时片刻无法辨出真正的感激之情。没有人可以尝试要感谢，并通过意志力让它发生。一个古老的说法指

出"追求幸福，遥不可及"。然而，人们可以养成习惯，随着时间的推移，会造成感恩的行为。

老旧的诗歌"数主恩惠"就是答案。它说到当你沮丧、在冲突中、负担并看到别人所拥有的时候，你应该"数算你的恩典，逐一点名；数算你有多少恩典，看看上帝做了什么"。这里是一些证实有效的方法。

### **● 有一个感恩日志**

每天实际写下你享受的礼物、恩典与美好事物。不需要担心拼音或标点符号或一个华丽的日记本。实际上写下这些比单单思想它们更有效用。

### **● 感谢上帝**

圣经在诗篇与其他地方满是感恩的祷告，你可以用来做为你跟上帝的祷告。教会感恩祷告的仪式你可能会想要背诵它。对话式自发的祈祷也很有效。

- **使用你的感官**

花时间去注意你看到、听到、摸到、尝到以及闻到的东西。气味经常带你回到先前的美好时光。歌曲带回回忆。其他的感官亦有同样的功能。

- **感谢散步**

走过你的邻舍、你的家、你的学校或你的教会。你看到、听到以及闻到的会带来回忆。

- **注意你的言语**

抑郁的人经常搞消极的自我对话。心存感激的人进行积极的自我对话。你可以用改变你对自己说什么来改变你的态度。

- **为别人做些什么**

当你做有益他人的事情时(他们为此感恩)，你会发现你也会感恩。为那些不喜欢我们的人做些什么特别有效。

- **感谢他人**

感恩不只是想法或情绪；他亦是行为。口头感谢某人。写一封感谢的信件。发送感谢的电子邮件。

- **做一个感恩拜访**

亲自将你感谢的信件递送而非透过邮件。

- **打一通感恩的电话**

## **在所有情况下？**

事实上保罗照着他所写的生活。在他写给腓利比的信件中欢喜(joy)与喜乐(rejoice)两字在四章中一共出现十四次。他在监狱中在等待可能会导致死亡的审判前写这封书信。

保罗在他的牢房中写道："我并不是因缺乏说这话、我无论在什么景况、都可以知足、这是我已经学会了。我知道怎样处卑贱、也知道怎样处丰富、或饱足、或饥饿、或有余、或缺乏、随事随在、我都得了秘诀(腓利比书四章十一至十二节)。

---

**出处**

原文作者: Ron Koteskey, [Thankfulness](#)

检自: <http://crossculturalworkers.com/>

经许可使用。