

母亲节与父亲节之间一周广亮牧师

对待母父大不同

在母亲节表达对妈妈的爱最自然又感动。但是父亲节又如何呢？好像很多的子女，不但对 6 月第三个主日是父亲节不是很重视，连对父亲的敬重相比母爱的亲切，都会有落差的感觉。这的确是值得留意的现实。



研究人类幸福情况

无论父亲对他天职的承担，和他本人的情况如何，作为子女的当有成长后的回馈。关于这个问题，我要介绍一位美国加州大学戴维斯分校心理学教授的研究，他是罗伯特·艾曼斯（Robert Emmons）。

艾曼斯教授花了 10 多年的工夫，研究人类幸福快乐的情况，结果他将焦点集中在“感谢和感恩”的教育。他也是正向心理学思潮的主要学者，并担任《正向心理学学报》总编辑。艾曼斯曾获美国心理卫生研究院与约翰·坦伯顿基金会多项研究补助，他对感恩有深入的研究，是一位将史怀哲格言“感恩是人生的密码”付诸科学实验的学者。美国《华盛顿邮报》、《纽约时报》、《新闻周刊》、《时代》及其他主流媒体都曾报导他的研究成果。

越感恩越幸福

艾曼斯的著作叫《感谢！感恩对人带来更大幸福的科学研究》。^[1] 一年后改名重版，名为《感谢！操练感恩更幸福》，^[2] 中文翻译也于同年在台湾出版，书名叫《愈感恩，愈富足》。看中文书名，觉得是为了营销而迎合世俗潮流而命名，原本书名“幸福”（happiness）的元素消失了，幸福快乐才是艾曼斯的研究领域，“越感恩，越幸福”应该更贴近原意。

感恩研究的数据

艾曼斯的研究提醒我们，懂得感恩的人比其他人的压力减少十分之一，身体也健康些，单单血压就低 12%。而且发现人类每长 10 岁，感恩的心会增加约 5%，这也是人老以后，对很多事务都能看得开，有豁达感的原因吧！

还有，懂得感恩的人，比常人寿命多 7 年。在艾曼斯的研究里发现，一组作实验每周写一次 5 项感恩事项的人，不久之后他们的睡眠素质都有提升。所以，他另外出了一本书，鼓励人记录感恩事项。

感恩的 4 个元素

据艾曼斯的建议，感恩有 4 个基本元素。首先是承认 (acknowledgement)，承认人生有许多美好的事情。第二是辨认 (recognizing)，能从自身的生活中辨认出美好的事情。第三是谦卑 (humility)，不得不承认，许多美好的事情不是我们自己一手创造出来的，乃是其他人的贡献。最后要思想 (thinking)，感恩是思维的领域，你的思想方式和方向，会决定你是埋怨或是感激。



忽略父亲成长的欠缺

在我们的人生经验中，好像挑剔父亲的不是，比挑剔母亲容易很多。可是我们都忽略了父亲成长的年代和环境的不利。无论教育机会、经济发展、社会进步，甚至国家有没有战争和政治运动，都不能与我们现在所享有的一切来比较。今日的我们，对父亲那一代很多的怨气会不会有欠公平呢？我在青少年期也有过反抗心态，只是不能用言词表达。

感恩拉近与父亲的距离

在我长大成家之前，父亲就因病去世。往后的 30 多年里，我和父亲的关系竟然越来越近，他已离世多年，却是我不断在自己心中发现他无言背后的牺牲，一步步亲近他。当我到了父亲离世的岁数那年，我却仍然健康活着；我似乎明白了今日的我，完全是父母努力的成果。感恩和感慨难以言喻。艾曼斯博士是对的，越感恩，越幸福！

注释：

^[1] Robert A. Emmons, *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, New York: Houghton Mifflin Company, 2007.

^[2] Robert A. Emmons, *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*, New York: Houghton Mifflin Company, 2007.

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 school@liangyou.net 联络。