

感恩及其与幸福感的关系*

喻承甫 张卫 李董平 肖婕婷

(华南师范大学教育科学学院/心理应用研究中心, 广州 510631)

摘要 感恩是当前积极心理学的热点课题,是指个体用感激情绪了解或回应因他人的恩惠或帮助而使自己获得积极经验或结果的一种人格特质。感恩对于个体幸福感具有独特的预测作用,中介模式和调节模式两种理论对其影响机制进行了解释。感恩干预可有效增加个体感恩水平,进而提升幸福感,其策略主要包括感恩记录、感恩沉思和表达感恩行为等。明晰感恩的概念与结构、完善测量工具、拓展并深化中介与调节机制、发展有效的干预策略、开展儿童青少年研究,以及跨文化或本土化研究是该领域未来重要的研究方向。

关键词 感恩; 幸福感; 亲社会行为; 干预策略

分类号 B849:C91

感恩是中华民族的传统美德。“滴水之恩,当涌泉相报”、“知恩不报非君子”、“投我以桃,报之以李”等古训和“谁言寸草心,报得三春晖”等充满感恩情怀的佳句,至今仍广为流传,历经几千年深深影响着一代又一代中国人。虽然在我国有浓厚和悠久的感恩思想,但是感恩的科学研究始于20世纪30年代Baumgarten-Tramer对儿童青少年感恩发展特点的研究(Baumgarten-Tramer, 1938),之后很长时间感恩研究一直未受到心理学家的重视。直到最近,随着积极心理学思潮的兴起,感恩逐渐成为心理学研究的热点(Emmons & McCullough, 2003; Emmons & Shelton, 2005; Froh, Kashdan, Ozimkowski, & Miller, 2009; Geraghty, Wood, & Hyland, 2010a, 2010b; Grant & Gino, 2010; Lambert, Clark, Durtschi, Fincham, & Graham, 2010; McCullough, Emmons, & Tsang, 2002; McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001; Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003; Wood, Joseph, & Maltby, 2008, 2009)。研究表明,感恩是对个体幸福感影响最大的人格特质之一,感恩干预可有效增加感恩进而提升个体幸福感(Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Wood, Joseph, & Maltby, 2008,

2009; Wood, Froh, & Geraghty, in press; Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008)。

1 感恩概念与结构

感恩一词源出于拉丁文“gratia”,意为慈悲、好心和感激(Emmons & Shelton, 2005)。其产生主要有四种途径:宗教、个体自我实现、积极的主观经历和对因他人帮助而使个体获得积极结果的知觉。其一,感恩是宗教寻求和保持信仰者所采用的最普遍的情绪,是精神和宗教经历的主要部分。其二,感恩是自我实现者的核心特征,自我实现者具有一而再地感激、精神饱满、敬畏、快乐、好奇等特征,这使得个体常常获得愉快感从而促进了个体幸福感(Emmons & Shelton, 2005)。其三,感恩是一种积极情绪,同时与众多其他积极情绪相关,如满意、幸福、自豪、希望,积极的主观经历能够诱发感恩情绪(Bono & Froh, 2009)。其四,感恩源于对因他人帮助而使自己获得积极结果的知觉,其中移情是感恩产生的基础(Emmons & Shelton, 2005; McCullough et al., 2001)。

关于感恩的定义存在多种观点,如感恩是个体在受到恩惠时产生的一种感激和愉悦的感受等即时的情绪体验,感恩是一种个体资源,哲学界和宗教界认为感恩是所有美德之父,感恩是一种推动个体关心他人和传递支持性社会联系的道德情感等等(Bono & Froh, 2009; Emmons &

收稿日期: 2010-05-25

* 广东省高校人文社科创新团队项目“当代青少年的精神信仰及其发展的影响(08SK056)”。

通讯作者: 张卫, E-mail: zhangwei@sncu.edu.cn

Shelton, 2005)。总体而言,根据 Rosenberg (1998) 提出的情绪理论,感恩可以归为三种水平:情绪特质、心境和情绪状态(McCullough et al., 2002)。

作为一种情绪特质(特质/气质感恩),感恩是个体用感激情绪了解或回应因他人的恩惠或帮助而使自己获得积极经验或结果的一种人格特质(McCullough et al., 2002)。特质感恩高的个体倾向于更容易、更频繁、更强烈地经历和表达感恩。然而,大量研究发现个体感恩包括人际感恩之外的众多其他方面,如感恩生命、感恩环境等(Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008)。Wood, Maltby, Stewart 和 Joseph (2008) 采用现有的三个感恩问卷/量表:六项目感恩问卷(The Gratitude Questionnaire-6, GQ-6, McCullough et al., 2002)、感恩、忿恨和感激问卷(The Gratitude, Resentment, and Appreciation Test, GRAT, Watkins et al., 2003)和感激量表(The Appreciation Scale, AS, Adler & Fagley, 2005)进行同时施测,探索性和验证性因素分析表明三个问卷/量表的所有分量表同属于一个更高阶的因子,共同测量了感恩的八个方面:(1)感恩情感经历的个体差异;(2)感恩他人;(3)关注拥有;(4)敬畏感;(5)感恩行为;(6)积极关注当前时刻;(7)对生命短暂的理解;(8)积极社会比较。因此,Wood 等人将感恩定义为倾向于关注和欣赏生活积极面的一种生活取向。这一概念有待实证研究的进一步证实(Wood et al., in press)。

Rosenberg (1998) 认为心境是“变化不定,往往持续一天或数天”(p. 250),处于特质与不连续的情绪状态之间。McCullough 等人(2004)认为感恩是持续一段时间的心境,其影响人们在某种特定情境中的信息加工和反应能力。

Rosenberg (1998) 认为情绪是“对某一特定情境的典型的短期生理心理变化”(p. 250)。McCullough 等人(2001)指出当受惠者觉知受到了施惠者真诚而主动并付出了代价的礼物或帮助时,受惠者便会产生感恩情绪。Emmons 和 McCullough (2003) 认为感恩是个体在受到恩惠时产生的一种感激和愉悦的感受等即时的情绪体验。

McCullough 等人(2002)将感恩心境与感恩情绪状态统称为状态感恩,与特质感恩相对。状态说和特质说都反映了感恩的本质属性(Bono & Froh, 2009; Emmons & Shelton, 2005)。

2 感恩的测量

对于感恩的测量,当前主要采用自我报告的问卷测评方法。

2.1 国外感恩问卷和量表

国外公开发表的测量工具主要包括四种:感恩形容词评定量表(The Gratitude Adjective Checklist, GAC)、六项目感恩问卷(GQ-6)、感恩、忿恨和感激问卷(GRAT)以及感激量表(AS)。GAC 和 GQ-6 均是由 McCullough 等人(2002)编制,GAC 由感激的,感谢的,欣赏的(grateful, thankful, and appreciative)共三个形容词构成,要求被试评定每个情绪形容词与自己的匹配程度。GQ-6 基于感恩气质层面理论,从感恩个体差异的四个层面“强度、频度、密度和广度”对感恩进行考察。GRAT 由 Watkins 等人(2003)编制,从感恩个体的特征出发是该问卷编制的理论基础,该问卷包括三个维度:丰富感、感恩他人和简单感激。AS 由 Adler 和 Fagley (2005)编制,认为感激是指承认事件、他人、行为和对象的价值和意义,同时感到与他们有积极的情绪联系,该量表包括八个分量表:关注“拥有”、敬畏感、宗教仪式、当前时刻、自我/社会比较、致谢、失去/逆境和感激他人。

上述量表均是基于成人背景开发的,目前,有研究者试图检验 GAC、GQ-6 和 GRAT 在青少年群体中的适用性,初步的证据表明三者对于青少年群体具有一定的适用性,然而青少年在感恩内容、行为方式上都与成人感恩有很大不同,因此三个问卷/量表应用于青少年群体可能具有局限性(Bono & Froh, 2009)。同时研究表明青少年是人生发展的关键期,亦是感恩意识形成发展的关键期,且感恩教育干预可促进青少年的积极发展,因此,鉴于青少年感恩研究重要的理论和实践意义,迫切需要开发专门针对青少年群体的信效度良好的感恩量表(Bono & Froh, 2009; Froh & Bono, 2008)。

2.2 国内感恩量表

目前,我国心理学界对感恩的研究尚处于引进和零星探索阶段(董霞,张宁,姜婷娜,2008;董霞,张宁,2009;石国兴,祝伟娜,2008;孙配贞,郑雪,余祖伟,2009,2010;张利燕,侯小花,2010)。中西方存在相当大的文化差异,西方的人格测量工具不能直接用于对中国人的测量,非常

有必要开发本土人格量表(包括感恩)(王登峰, 崔红, 2008)。当前, 本土感恩量表主要包括马云献和扈岩(2004)编制的大学生感戴量表, 以及赵国祥和陈欣(2006)编制的初中生感戴量表。大学生感戴量表基于 McCullough 等人(2002)提出的感恩层面理论, 将感戴分为四个维度: 深度、频率、密度和广度, 各维度内涵与 GQ-6 问卷大致一致。初中生感戴量表从感戴的内容出发将感戴分为三个维度: 人物取向、事物取向和道义取向。

3 感恩与幸福感的关系

感恩是个体的一种积极的人格特质或生活取向, 研究表明, 感恩具有广泛的适应性功能, 特别是可独特地预测个体幸福感(e.g., Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008; Froh, Yurkewicz, & Kashdan, 2009; 石国兴, 祝伟娜, 2008; 孙配贞, 郑雪, 余祖伟, 2009, 2010; Watkins et al., 2003; Wood, Joseph, & Maltby, 2008, 2009)。

3.1 感恩与精神病理学视角的幸福感

大量研究表明感恩可减少个体的精神病理学症状, 从而增加幸福感。主要体现在三个方面的研究: 抑郁、PTSD 和创伤后成长。首先, 研究表明感恩与个体抑郁症状(Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008)和抑郁特质倾向(Wood, Joseph, & Maltby, 2008, 2009)显著负相关。其次, Kashdan 等人(2006)以 42 名 PTSD 越战老兵和 35 名非 PTSD 越战老兵为样本, 考察了感恩在 PTSD 中的作用, 研究表明 PTSD 老兵的感恩水平显著低于非 PTSD 老兵, 而且 PTSD 老兵经历感恩有利于日常功能的恢复。其三, 就创伤后成长而言, Peterson 和 Seligman (2003) 以及 Fredrickson 等人(2003)研究发现创伤个体 9·11 之后较之前感恩水平显著增强, 感恩对袭击后个体功能具有重要的保护作用。Linley 和 Joseph (2004) 以及 Joseph 和 Linley (2005) 研究表明感恩是个体创伤后成长的重要因素之一, 个体创伤后成长一定程度上依赖于个体发现创伤经历的益处, 且个体普遍报告较创伤前幸福感和功能明显提高, 这可能是由于感恩对创伤的缓冲保护作用, 感恩是个体成长的重要韧性因子。

3.2 感恩与主观、心理和人际幸福感

主观幸福感、心理幸福感和人际幸福感是当前幸福感研究的三大主要取向, 主观幸福感以快

乐论为基石, 认为幸福就是情绪愉快和生活满意; 心理幸福感以实现论为基石, 认为幸福是个人潜能的实现; 人际幸福感则关注于积极的人际关系(Bono & Froh, 2009; 张陆, 佐斌, 2007)。

就主观幸福感而言, 研究表明感恩的个体是幸福的(McCullough et al., 2002; Watkins, 2004)。McCullough 等人(2002)以大学生为被试, 研究表明, 与不感恩个体相比, 感恩个体报告经历更多的生活满意度、乐观、活力、更少抑郁和妒忌, 而且在控制了大五人格和社会赞许效应后, 或采用同伴报告法, 感恩仍然具有显著的预测作用, 这表明感恩对上述指标具有独特的作用。Watkins 等人(2003)也得到了一致的结论, 研究表明感恩的个体相对经历更多的积极情绪、满足、幸福、希望, 以及更少妒忌、抑郁和消极情绪, 同时指出感恩与幸福存在循环性相互加强效应。上述结论在其他成人样本(Adler & Fagley, 2005; Emmons & McCullough, 2003)以及青少年样本中也得到了验证(Froh et al., 2008; Froh, Yurkewicz et al., 2009; 石国兴, 祝伟娜, 2008; 孙配贞, 郑雪, 余祖伟, 2009, 2010)。

就心理幸福感而言, 其概念结构界定主要包括有两种: Ryff (1989) 的六因素模型与 Ryan 和 Deci (2001) 的自我决定理论(张陆, 佐斌, 2007; Wood, Joseph, Maltby, 2008)。Ryff (1989) 认为心理幸福感包括六种成分: 自主、环境控制、个人成长、积极关系、生活目标和自我接纳。Wood, Joseph 和 Maltby (2008) 研究表明在控制了广义大五人格 30 个因素之后, 感恩仍可有效预测个人成长、积极关系、生活目标和自我接纳, 表明感恩对于个体心理幸福感具有独特的贡献。Ryan 和 Deci (2001) 从人的内在成长趋向和先天的心理需要角度提出了心理幸福感的自我决定理论, 指出个体具有三种基本需要: 能力需要、关系需要和自主需要, 三种需要得到满足, 个体才能体验到持续的整合感和幸福感。Kashdan 等人(2009) 研究表明感恩与个体三种基本需要显著正相关, 在控制了积极情感和消极情感之后, 感恩仍能有效预测女性的关系需要和自主需要。此外, 其他研究也得出了类似的结论(Froh, Emmons, Card, Bono, & Wilson, in press)。

就人际幸福感而言, 一方面, 感恩的个体更倾向于帮助他人。McCullough 等人(2002)研究表

明感恩个体更多帮助、支持、宽恕和同情他人,自我报告和同伴报告均得到了同样的结论。Froh 等人(2008)以青少年为样本,研究表明感恩个体更满意同伴和家庭环境,同时报告更多的同伴和家庭支持。同时,大量研究表明感恩促进了个体的亲社会行为(Bartlett & DeSteno, 2006; Grant & Gino, 2010; Tsang, 2006)。另一方面,感恩可以抑制破坏性人际行为。Baron (1984) 让大学生被试与一个总是找茬的搭档进行冲突模拟任务,在四种实验条件(礼物、同情、顺应和控制组)中,相比控制组,礼物和顺应组搭档更加愉快,并更倾向于报告在未来采用合作解决类似的冲突。Lambert, Clark, Durtschi, Fincham 和 Graham (2010) 考察了对关系伙伴表达感恩与个体对关系的团体优势观念的关系。团体优势是指个体对伙伴福利感到的责任义务程度,结果发现,对朋友表达感恩组被试对关系的团体优势观念显著高于控制组,这表明感恩有利于增加个体促进伙伴关系的观念和行为。

3.3 感恩与身体健康

身体健康是幸福感的重要指标。当前,尚无研究直接探讨感恩与个体身体健康的关系,该主题研究亟待充实。目前主要有以下几方面的证据。其一,研究表明感恩与个体自我报告的大量身体症状(如头痛、头晕、胃疼、咽喉痛等)显著负相关(Emmons & McCullough, 2003; Froh, Yurkewicz et al., 2009)。其二,感恩通过压力机制促进个体身体健康。研究表明,感恩与个体主观压力显著负相关(Wood, Joseph, & Linley, 2007),同时感恩可跨时间减少个体的主客观压力(Fredrickson, 2004; Wood, Maltby, Gillett, Linley, & Joseph, 2008)。其三,感恩通过促进睡眠增进身体健康。Wood, Joseph, Lloyd 和 Atkins (2009) 研究表明感恩可通过积极睡前认知(如不会做噩梦,好人有好报等)提升个体睡眠质量和数量,减少睡眠潜伏期,从而促进精力恢复,增进身体健康。

3.4 感恩对幸福感的独特预测作用

由此可见,感恩与幸福感显著正相关,但是上述大部分研究为相关研究或采用的是横断数据,因而不能确定感恩对幸福感是否具有独特作用,以及二者的因果关系。感恩对幸福感的独特作用证据主要来源于感恩的递增效应研究(Wood,

Joseph, & Maltby, 2008, 2009)。递增效应是指一个测验在其他数据基础上对效标预测能力的改进程度(Hunsley & Meyer, 2003)。研究表明感恩与大五人格等显著正相关(McCullough et al., 2002; McCullough et al., 2004; Wood, Joseph, & Maltby, 2008, 2009; Wood, Maltby, Stewart, & Joseph, 2008),而大五人格大多与幸福感显著相关,若感恩对幸福感有独特价值,那么感恩必须改进其他人格特质对幸福感的预测能力(McCullough et al., 2002; Emmons & McCullough, 2003)。广义的大五人格 30 个因素涵盖了有代表性的大部分人格特质,研究表明在控制了大五人格 30 个因素之后,感恩仍能有效预测 8%(等价于 $\Delta r = 0.28$)的生活满意度(Wood, Joseph, & Maltby, 2008),以及 2%~6% (等价于 $\Delta r = 0.15-0.25$)的心理幸福感(Wood, Joseph, & Maltby, 2009; 见表 1)。Hunsley 和 Meyer (2003) 指出递增效应 $\Delta r \geq 0.15$ 表明预测变量的贡献是有效的(p. 451)。因此,感恩对主观幸福感和心理幸福感在大五人格基础上的预测能力的改进是有效的。上述两个感恩递增效应研究采用的是横断数据,Wood, Maltby, Gillett 等人(2008)采用纵向数据也得出了一致的结论。因此,横断和纵向研究均表明感恩是区别于其他人格特质对个体幸福感具有独特作用的重要人格特质。

进一步,感恩实验干预研究(Emmons & McCullough, 2003; Froh et al., 2008; Geraghty et al., 2010a, 2010b; Grant & Gino, 2010; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Watkins et al., 2003)和纵向研究(Wood, Maltby, Gillett et al., 2008)表明感恩与幸福感存在因果关系,感恩是幸福感的前因变量。感恩干预研究(见 5 感恩干预策略)表明增加感恩可增进个体幸福感。Wood, Maltby, Gillett 等人(2008)以大学新生为被试,在第一学期开始和结束时进行两次施测,时间间隔约为 3 个月,研究 1 和研究 2(研究 2 为在控制大五人格基础上重复研究 1 的结论)结果均表明,所有竞争模型(感恩→幸福感,幸福感→感恩,中介作用模型,交互影响模型)中只有感恩→幸福感模型得到支持,即高感恩在学期末时表现出更少压力、更少抑郁以及更高的感知社会支持。值得注意的是,纵向研究推断因果关系存在局限性,前因变量与结果变量的关系也可能受第三变量的影响,

尽管该研究排除了大五人格因素的影响,但仍然存在其他第三变量,如移情、精神信仰等(Bono & Froh, 2009; Wood, Maltby, Gillett et al., 2008);再者, Wood 等人(2008)研究是目前唯一的感恩纵向

研究,且追踪时间较短(3个月)。因此未来研究需要进一步采用长时间追踪排除可能的第三变量的作用,确立感恩与幸福感的因果关系。

表 1 感恩对心理幸福感的递增效度

主观幸福感	第一步		第二步		统计量变化值		
	R^2	$F_{(30, 170)}$	R^2	$F_{(31, 169)}$	ΔR^2	$F_{(1, 169)}$	$\Delta r_{equivalent}$
自主	0.40	3.72***	0.40	3.60***	0.00	0.29	0.03
环境控制	0.62	9.08***	0.62	9.04***	0.01	3.66	0.09
个人成长	0.54	6.55***	0.60	8.18***	0.06	27.06***	0.25
积极关系	0.54	6.70***	0.56	7.06***	0.02	8.82**	0.15
生活目标	0.46	4.80***	0.48	5.01***	0.02	6.55*	0.14
自我接纳	0.62	9.31***	0.68	11.72***	0.06	32.45***	0.25

注:第一步是30个大五人格因素对心理幸福感的回归,第二步是30个大五人格因素和感恩对心理幸福感的预测; * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

(资料来源: Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.)

需要指出的是,尽管大量研究表明感恩具有广泛的适应性功能,能独特因果预测个体幸福感,但感恩并非总是有利的。如 Galvin (2004) 研究表明,接受付费的帮助、以社区为基础的服务或市场的服务的残疾人倾向于感到更舒适和控制生活,而依赖他人善意的帮助的残疾人普遍经历大量的羞耻感和挫折感,即残疾人同样需要独立和自主,依赖非正式的政府救助损害了他们的自主和自我认知,不舒适的表达感恩是一种不能忍受的甚至摧毁灵魂的义务。

4 感恩影响幸福感的机制

相对于证实感恩与幸福感关系的大量研究而言,对感恩如何影响幸福感(即作用机制问题)的探讨则较为缺乏,目前的理论主要有两种模

式:中介模式与调节模式。

4.1 中介模式

中介模式认为,感恩本身并不会影响幸福感,而是通过一系列的中介过程来起作用的。中介作用过程是关于两个变量(预测变量和结果变量)潜在关系的过程。中介作用有助于阐明某一关系是如何发生或为什么发生(Baron & Kenny, 1986)。中介变量是感恩影响幸福感的内在和实质性原因。当前关于这一模式存在如下理论:社会认知理论、拓展建构理论、内外在目标理论、应对理论、道德情感理论和积极情绪理论(见图1)。需要说明的是,不同中介之间可能会互相影响,但为了论述的方便,本文不对这一问题进行分析。

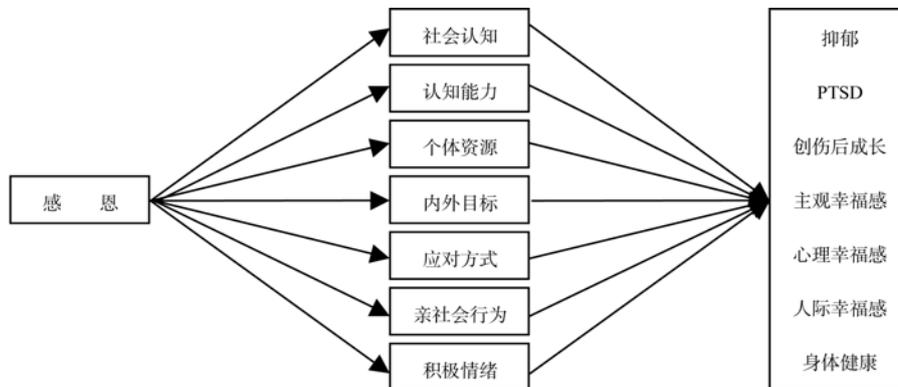


图 1 感恩影响幸福感的中介模式

4.1.1 社会认知理论

感恩的认知理论由来已久, Lazarus 和 Lazarus (1994) 提出了感恩的认知动机理论, 指出感恩是一种人际移情情绪, 个体感恩的形成和发展有赖于移情能力(Emmons & Shelton, 2005)。基于此, 研究者们提出了感恩的社会认知理论(McCullough et al., 2001; Wood, Maltby, Stewart, Linley, & Joseph, 2008)。该理论指出个体在受到某种恩惠时会对该恩惠进行三方面的评价: ①施惠者做出该施惠行为代价的高低, ②该恩惠的价值的高低, ③施惠者的行为是否真诚, 或另有所图。高感恩特质个体倾向于认为施惠行为代价高、价值高、施惠者真诚无私, 而低感恩特质个体倾向于认为代价低、价值低、施惠者另有所图, 这种“认知偏见”导致高感恩个体在受惠后更加感恩(状态水平), 而低感恩个体受惠前后无显著变化。

4.1.2 拓展建构理论

Fredrickson (1998, 2001) 提出了积极情绪的拓展建构理论, 该理论认为每种积极情绪都有着独特的进化目的和适应性功能(Fredrickson, 2004)。Fredrickson (2004) 将这一理论引入感恩研究中, 指出感恩作为个体积极情绪特质对于认知具有启动和拓展效应, 能够扩大个体的注意范围, 增强认知灵活性, 以及更新和拓展个体的认知地图; 同时感恩能够建构个体的资源, 包括身体资源、智力资源、人际资源和心理资源等。高水平的认知能力和丰富的资源提升了个体的适应能力。该理论得到了不少实证研究的支持(Fredrickson & Branigan, 2005; McCullough, Kimeldorf, & Cohen, 2008)。

4.1.3 内外在目标理论

研究表明, 感恩可促进个体内在目标奋斗, 同时减少物质主义目标, 内在目标奋斗者幸福感水平显著高于物质主义目标者(Bono & Froh, 2009; Froh et al., in press)。可能的原因如下, 首先, 自我决定理论指出个体有三种基本需要: 自主、关系和能力, 若这三种需要得到满足, 则个体具有较高的幸福感(Ryan & Deci, 2000); 物质主义者(追求财富、名声、形象等)较少满足三种需要, 而内在目标奋斗者(关注良好关系、个人成长、社会资本等)则较多满足三种需要(Froh et al., in press)。其次, 物质主义者通过回避体验生活

(如不乐意面对消极的评价、消极的情感以及易导致这些经历的情境)从而削弱了个体幸福感(Bono & Froh, 2009)。最后, 相对内在生活目标, 外在生活目标是风险行为的预测因素(Williams, Cox, Hedberg, Deci, 2000)。

4.1.4 应对理论

应对理论指出感恩对幸福感的促进作用是通过积极的应对策略起作用的。Wood 等人(2007)以 236 名 18 至 30 岁青年为被试考察了应对方式在感恩与幸福感之间的中介作用。结果表明, 感恩个体在面临风险情境时表现出更多的积极应对评价, 同时采用更多的积极应对策略, 包括更多寻求工具性和情感性社会支持, 更多采用接近或解决问题应对策略(如积极应对、计划、积极重释情境、尝试发现发展可能性等), 以及失败后更持久坚持和更少通过物质使用等适应不良行为逃避。然而, 应对方式仅中介了感恩与压力之间的关系, 而在感恩与幸福、抑郁、生活满意度等之间的中介作用不显著。即感恩通过积极的应对评价减少了个体对压力情境的感知, 进而促进了个体社会适应, 提升了幸福感, 而该理论似乎不能解释感恩与其他幸福感指标之间的关系。孙配贞等人(2010)也发现了类似的结果。

4.1.5 道德情感理论

McCullough 等人(2001)认为感恩是一种促进个体亲社会的道德情感, 同时提出了道德情感理论。该理论认为感恩是通过亲社会行为对个体幸福感起作用的, 即施惠者对受惠者的亲社会行为能使受惠者产生感激之情, 而受惠者的感激之情能够激发受惠者的亲社会行为以及加强施惠者亲社会行为。该理论得到了一定的实证研究的支持, 亲社会行为能够促进良好的人际关系(如增进人际信任), 进而提升幸福感(e.g., Bartlett & DeSteno, 2006; Grant & Gino, 2010)。

4.1.6 积极情绪理论

该理论认为感恩是通过积极情绪的保护作用对幸福感起作用的。大量研究表明, 积极情绪是个体幸福感的促进因子, 而感恩自身就是一种重要的积极情绪特质(e.g., Fredrickson, 2004; McCullough et al., 2002), 同时感恩与大量积极情绪显著正相关, 与众多消极情绪显著负相关(Froh, Yurkewicz et al., 2009; Wood, Joseph, & Maltby, 2008, 2009)。

尽管当前关于感恩对个体幸福感的中介模式影响机制取得了比较丰富的成果,但是实证研究表明感恩可有效预测个体幸福感的众多指标,然而上述理论只阐释了感恩与幸福感部分指标的关系,且各个理论各自为阵。此外,上述大部分理论局限于单层中介的探讨,需要进一步深化中介机制。因此,未来的研究需要拓展和深化感恩与幸福感的关联机制,同时发展整合机制。

4.2 调节模式

需要指出的是,尽管感恩能促进个体幸福感,但并非同等感恩水平的个体具有同等幸福感水平,即感恩与幸福感的关系存在个体差异,二者关系的强弱可能受第三变量(调节变量)的影响。此外,感恩是个体的积极人格特质,其可能有效保护风险环境对个体的不良影响,和/或增强积极环境对个体的促进影响。调节作用是指调节变量影响自变量(或预测变量)与因变量(或结果变量)之间关系的强度或方向(Baron & Kenny, 1986)。感恩影响个体幸福感的调节模式有两种,模式一:感恩与幸福感的关系受第三变量的影响(见图 2; Froh, Yurkewicz et al., 2009; Froh, Kashdan et al., 2009; Kashdan et al., 2009),模式二:感恩可调节环境对个体幸福感的影响(见图 3; Fredrickson et al., 2003; Fredrickson, 2004; Johnson, Gooding, Wood, & Tarrier, 2010; Joseph & Linley, 2005; Kashdan et al., 2006; Linley & Joseph, 2004; Peterson & Seligman, 2003; Wood et al., 2007; Wood, Maltby, Gillett et al., 2008)。

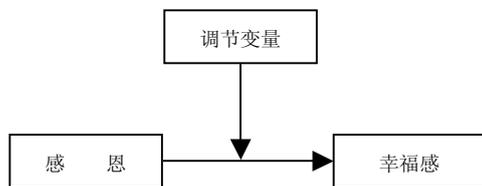


图 2 第三变量调节感恩与幸福感的关系

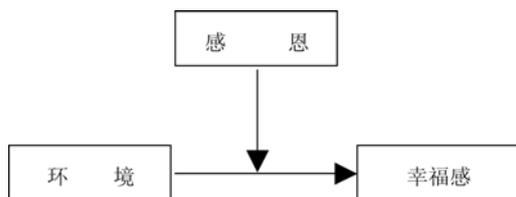


图 3 感恩调节环境与幸福感的关系

4.2.1 第三变量调节感恩与幸福感的关系

当前已有研究探讨了性别(Froh, Yurkewicz et al., 2009; Kashdan et al., 2009)、积极情感(Froh, Kashdan et al., 2009)等对感恩与幸福感关系的调节作用。从性别来看, Kashdan 等人(2009)以成年人为被试,研究表明相对于男性,女性更多经历和表达感恩,并从中获得更多的利益。这可能是由于:①感恩需要移情能力,女性的移情能力普遍高于男性(Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2006);②女性以人际关系为价值导向,男性以竞争和物质主义为价值导向,由于感恩与受恩惠、依赖、从属等相关联,因而男性认为表达感恩会损害其社会地位。相反,女性认为表达感恩等积极情绪可建构和谐的人际关系,进而促进其关联性和自主性(Bono & Froh, 2009)。然而, Froh, Kashdan 等人(2009)研究又发现相对于女孩,男孩能从感恩中获得更多的社会利益。

从积极情感来看, Froh, Kashdan 等人(2009)研究表明低积极情感青少年在感恩干预后比高积极情感青少年报告更多的状态感恩和积极情绪。可能的解释是积极情感高的个体达到了“情绪瓶颈”,因而幸福感提升空间相对较小,而积极情感低的个体需要更多的积极事件(如表达感恩,感恩对于低积极情感的个体而言频率少、更新奇)以便于赶上同伴的积极经验,同时从中获得较多的情绪利益。

4.2.2 感恩调节环境与幸福感的关系

感恩对环境与个体幸福感关系的调节作用存在两种可能的模式:其一,感恩可能缓冲风险环境对幸福感的消极影响,起到韧性保护作用,即“雪中送碳”模式;其二,感恩可能加强积极环境对幸福感的促进作用,即“锦上添花”模式。当前,感恩研究尚处于起步阶段,研究者主要关注感恩的风险缓冲作用(Fredrickson et al., 2003; Fredrickson, 2004; Johnson et al., 2010; Joseph & Linley, 2005; Kashdan et al., 2006; Linley & Joseph, 2004; Peterson & Seligman, 2003; Wood et al., 2007; Wood, Maltby, Gillett et al., 2008),主要体现在逆境、创伤后成长和 PTSD 等方面。Peterson 和 Seligman (2003) 研究表明感恩对 9·11 袭击后个体积极功能具有重要的保护作用。Linley 和 Joseph (2004)以及 Joseph 和 Linley (2005) 研究表明感恩是个体创伤后成长不可或缺的因素。

素,感恩强有力地缓冲并促进了个体创伤后幸福感的提升。Kashdan 等人(2006)研究表明感恩促进了 PTSD 越战老兵日常功能的恢复。Johnson 等人(2010)研究指出感恩个体在面对逆境时具有更好的适应能力,因而感恩不能简单地理解为幸福感的前因变量,其可能是个体重要的韧性因子。

5 感恩干预策略

如前所述,理论和实证研究表明感恩是个体幸福感重要的影响因素,感恩可有效提升个体幸福感,那么如何增加感恩呢?这是临床心理学家和实践工作者更为关注的问题。当前,感恩干预主要存在三种策略:感恩记录(Emmons & McCullough, 2003; Geraghty et al., 2010a, 2010b; 石国兴, 祝伟娜, 2008; Wood, Maltby, Gillett et al., 2008)、感恩沉思(Watkins et al., 2003)和表达感恩行为(Seligman et al., 2005; Froh, Kashdan et al., 2009)。

5.1 感恩记录

感恩记录是当前使用最多的干预方法,即让被试定期记录多件感恩事件。最早采用该方法增加感恩的是 Emmons 和 McCullough (2003) 研究,该研究包括三个实验,实验 1 对大学生进行为期 10 周的干预,实验组要求被试每周记录 5 件感恩事件,两个控制组分别为每周记录 5 件争论事件和记录 5 件有影响的事件;实验 2 对大学生进行为期 2 周的干预,实验组要求每天记录 5 件感恩事件,两个控制组分别为每天记录 5 件争论事件和向下社会比较(产生自豪和愉快情绪);结果表明相对于控制组,两个实验感恩记录组均表现出更高的感恩水平、生活满意度和积极情感,以及更少的消极情感和头痛等躯体症状。实验 3 对肌肉神经疾病成人进行为期 3 周的干预,实验组要求被试每周记录 5 件感恩事件,控制组为不处理,结果表明相对于控制组,感恩记录组感恩水平显著增加,日常功能也相对显著改善。该策略另一具有代表性的是 Geraghty 等人(2010a)关于感恩干预对减少身体意象严重受损者身体不满作用的研究。该研究对 479 名身体意象严重受损(低于正常人群 1.3 个标准差的)社区样本进行为期 14 天的干预,实验组要求被试每天记录 6 件感恩事件,两个控制组分别为不处理和每天自动思考记录(automatic thought record, ATR)。ATR 是临床上

普遍使用的高效的身体意象受损干预法,是指让患者记录身体不满经历情境及其负面想法,同时自己提供支持和不支持负面想法的观点,以中立和平衡的方式思考。结果表明,相对于不处理组,感恩记录组和 ATR 组被试身体不满均显著减少,但是二者差异不显著,这表明感恩记录和 ATR 干预法对减少身体意象受损者的身体不满具有同等效用。此外, Seligman 等人(2005), Wood, Maltby, Gillett 等人(2008)、石国兴和祝伟娜(2008)以及 Geraghty 等人(2010b)研究也验证了感恩记录策略对于增加感恩进而提升个体幸福感的有效性。

5.2 感恩沉思

该策略类似于感恩记录策略,所不同的是感恩沉思策略让被试沉思或记录较感恩事件更为广泛的积极生活经历,且干预只进行一次,时间很短,往往持续几分钟。Watkins 等人(2003)研究中实验 1 对大学生进行为时仅 5 分钟的干预,实验组要求被试记录暑假他们所感恩的活动,控制组要求被试记录他们暑假想做但没能做成的事情。结果表明,相对于控制组,感恩沉思组报告更多的积极情感和更少的消极情感。尽管感恩沉思策略在感恩干预研究中应用较少,但是对于需要激发即时积极情绪的临床治疗或科学研究非常有价值。

5.3 表达感恩行为

表达感恩行为策略是指让被试“感恩拜访”,即写信感谢施惠者,寄送给或当众读给施惠者。Seligman 等人(2005)对成人样本进行为期一周的干预,实验组要求被试在一周之内书写一封早期感恩事件及感恩原因的信件,并寄送给施惠者,控制组为书写记录早期记忆,结果表明干预后即时测量和一月后“感恩拜访”组较控制组均报告更多的感恩和幸福感,以及更少的抑郁。Froh, Kashdan 等人(2009)对儿童和青少年样本进行为期两周每两天进行一次 10 至 15 分钟的干预,实验组要求被试写感恩信件并当众邮寄,控制组要求被试写关于日常事件及对其想法和感受的信件并当众邮寄,结果表明与控制组相比,“感恩拜访”组中低积极情感者在干预后即时测量和两月后测量均报告更多的感恩和积极情感。Watkins 等人(2003)研究中实验 2 也验证了表达感恩行为干预策略对于增加感恩进而提升个体幸福感的有效性。

5.4 对感恩干预策略的评价

上述三种干预策略的研究表明,感恩干预能够增加个体的感恩水平,进而提升个体的幸福感。然而,上述许多干预研究缺乏精确的控制组,因而感恩干预的有效性仍存在质疑(Sin & Lyubomirsky, 2009; Wood et al., in press)。最好的控制组是指除研究者感兴趣的方面不同之外与实验组完全一致。纵观上述感恩控制组(记录争论事件、记录有影响的生活事件、记录想做而未做的活动和记录早期记忆等)与实验组(记录感恩事件和“感恩拜访”)是否是严格意义上的匹配组?这些控制组是否与实验组产生同等的心理预期?显然可能性很小,因而存在质疑。强有力的实证研究还很缺乏,感恩干预是否能有效增加个体幸福感有待进一步证实。未来研究需要发展更有效的干预方法。

6 未来研究方向

在过去十年中,感恩研究获得了心理学家前所未有的关注,感恩及其与人类幸福感的认识获得了非常有价值的研究结论。然而,对该领域的研究仍存在许多明显的不足,需要未来更进一步系统和深入的研究。

首先,需要对感恩的概念和结构进行更深入和科学的界定。特质感恩作为感恩研究的重要取向,经典的定义是 McCullough 等人(2002)的人际特质感恩,然而,后期大量研究表明人际特质感恩不能全面涵盖个体的感恩内涵,因而 Wood, Maltby, Stewart 和 Joseph (2008) 提出感恩的生活取向定义和感恩的二阶模型,但此定义和二阶结构有待实证研究的进一步证实。此外,就生活取向定义而言,感恩包括一个高阶因子和多个二阶因子,因而,未来研究需要区分一阶因子与各二阶因子,以及各二阶因子之间在功能上是否存在差异。

其次,未来研究需要拓展感恩对幸福感的中介模式关联机制和发展整合机制。研究表明感恩可有效预测个体幸福感的大量指标,然而已有中介模式只阐释了感恩与幸福感部分指标的关系,且各理论之间往往各自为阵。此外,有必要进一步深化中介机制的探讨,探讨更微观更具体的中介机制,这对于干预实践非常有价值。Grant 和 Gino (2010) 研究表明表达感恩通过个体感到更有社会价值促进了个体的亲社会行为,同时该研

究指出自尊可能是表达感恩与感知社会价值之间更微观的中介。互惠观念、相信努力会有回报的信念等也可能是感恩与亲社会行为之间重要的中介变量(McCullough et al., 2001)。

其三,未来研究需要进一步探讨第三变量对感恩与幸福感的影响,以及感恩在环境与幸福感之间的调节作用。如 Grant 和 Gino (2010) 指出社会赞许需求可能是感恩与个体亲社会行为之间的调节变量,与低社会赞许寻求者相比,高社会赞许需求者在经历感恩后表现出更多的亲社会行为。此外,其他人格因素、精神信仰等也是可能的调节变量(Froh & Bono, 2008)。感恩是个体的积极人格特质,感恩对处境不利个体健康成长的促进作用是当前感恩研究的重要课题,对于干预实践具有重要意义。

其四,未来研究需要克服现有干预方法局限,发展更有效的干预方法。具体而言,感恩干预研究应该做好以下四点(Wood et al., in press): ①对照组应进行尽量小的控制,多次实验区分出真正有效因素;②非常有必要将现有临床有效疗法(黄金标准,如 ATR)纳入控制组,感恩干预效果高于“黄金标准”那么则更能说明感恩干预的有效性;③当前感恩干预研究主要观测被试是否减少了失调,未来的研究应同时观测积极结果和消极结果,从而能够更好地鉴别感恩干预的效用。

其五,需要开展感恩的影响因素研究。明确感恩的影响因素是感恩干预研究和实践中促进感恩的重要依据,然而当前对感恩影响因素的研究还局限于人口统计学因素(Bono & Froh, 2009; 董霞,张宁,2009;张利燕,侯小花,2010)。可能的研究策略是依据 Bronfenbrenner 生态系统理论等发展系统理论(Huston & Bentley, 2010)从个体与所处环境的相互作用出发,从家庭、学校、社会以及个体因素等多个方面系统探讨感恩的影响因素。

其六,需要加大儿童青少年感恩研究力度。当前感恩研究主要集中在成人个体,青少年感恩研究尚处于起步阶段,相关实证研究非常缺乏,同时由于青少年是感恩意识形成的关键时期,感恩干预可促进青少年的积极发展,青少年感恩研究具有重要的理论和实践意义(Bono & Froh, 2009)。

最后,需要开展感恩的跨文化或本土化研

究。感恩是人类共有的积极的人格特质,具有跨历史性和文化普遍性,同时,感恩也具有文化差异性(Emmons & Shelton, 2005)。如中国儒家文化下的感恩和西方基督教文化下的感恩。就感恩内容而言,儒家文化注重亲人伦道德关怀,因而中国人感恩思想侧重在感恩父母、国家、社会和师长等。而基督教主张上帝创造世界,人的幸福是神的恩赐,人类应该感恩上帝的慈爱与宽容,敬畏上帝创造的万物,因而西方人感恩思想主要是感恩上帝、自然等。可见,中西方感恩思想具有较大的差异性,有必要探讨感恩内涵及其功能的文化相似性和特异性。

参考文献

- 董霞,张宁,姜婷娜.(2008).感戴的研究现状及展望.《中国健康心理学杂志》,16,953-954.
- 董霞,张宁.(2009).大学生感戴与一般人口学特征的关系.《江南大学学报(教育科学版)》,29,19-23.
- 马云献,扈岩.(2004).大学生感戴量表的初步编制.《中国健康心理学杂志》,(5),387-389.
- 石国兴,祝伟娜.(2008).初中生感戴和主观幸福感的干预研究.《心理学探新》,(3),63-66.
- 孙配贞,郑雪,余祖伟.(2009).初中生感戴、自尊与学校生活满意度的关系.《中国临床心理学杂志》,17,750-752.
- 孙配贞,郑雪,余祖伟.(2010).初中生感戴状况与学校生活满意度的关系:应对方式的中介作用.《心理发展与教育》,26,67-72.
- 王登峰,崔红.(2008).领导干部的人格特点与工作绩效的关系:QZPS与NEOPI-R的比较.《心理学报》,40,828-838.
- 张利燕,侯小花.(2010).感恩:概念、测量及其相关研究.《心理科学》,33,393-395.
- 张陆,佐斌.(2007).自我实现的幸福——心理幸福感研究述评.《心理科学进展》,2007,15,134-139.
- 赵国祥,陈欣.(2006).初中生感戴维度研究.《心理科学》,29,1300-1302.
- Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.
- Baron, R. A. (1984). Reducing organizational conflict: An incompatible response approach. *Journal of Applied Psychology*, 69, 272-279.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and prosocial behavior: Helping when it costs you. *Psychological Science*, 17, 319-325.
- Baumgarten-Tramer, F. (1938). "Gratefulness" in children and young people. *Journal of Genetic Psychology*, 53, 53-66.
- Bono, G., & Froh, J. J. (2009). Gratitude in school: Benefits to students and schools. In R. Gilman, E. S. Huebner, M. J. Furlong (Eds.), *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 77-88). New York: Routledge.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development. In N. Eisenberg (Vol. Ed.) and W. Damon & R. M. Lerner (Series Eds.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (6th ed., pp. 646-718). Hoboken, NJ: Wiley.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. (2005). Gratitude and the science of positive psychology. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 459-471). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (2004). Gratitude, like other positive emotions, broadens and builds. In R. A. Emmons & M. E. McCullough (Eds.), *The psychology of gratitude* (pp. 145-166). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition and Emotion*, 19, 313-332.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 365-376.
- Froh, J. J., & Bono, G. (2008). The gratitude of youth. In S. J. Lopez (Ed.), *Positive psychology: Exploring the best in people* (Vol. 2, pp. 55-78). Westport, CT: Greenwood Publishing Company.
- Froh, J. J., Emmons, R. A., Card, N. A., Bono, G., & Wilson, J. A. (in press). Gratitude and the reduced costs of materialism in adolescents. *Journal of Happiness Studies*.
- Froh, J. J., Kashdan, T. B., Ozimkowski, K. M., & Miller, N. (2009). Who benefits the most from a gratitude intervention in children and adolescents? Examining positive affect as a moderator. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 408-422.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.

- Froh, J. J., Yurkewicz, C., & Kashdan, T. B. (2009). Gratitude and subjective well-being in early adolescence: Examining gender differences. *Journal of Adolescence*, *32*, 633–650.
- Galvin, R. (2004). Challenging the need for gratitude: Comparisons between paid and unpaid care for disabled people. *Journal of Sociology*, *40*, 137–155.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010a). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, interventional content and dropout from a body image intervention. *Social Science and Medicine*, *71*, 30–37.
- Geraghty, A. W. A., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010b). Dissociating the facets of hope: Agency and pathways predict attrition from unguided self-help in opposite directions. *Journal of Research in Personality*, *44*, 155–158.
- Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*, 946–955.
- Hunsley, J., & Meyer, G. J. (2003). The incremental validity of psychological testing and assessment: Conceptual, methodological, and statistical issues. *Psychological Assessment*, *15*, 446–455.
- Huston, A. C., & Bentley, A. C. (2010). Human development in societal context. *Annual Review of Psychology*, *61*, 411–437.
- Johnson, J., Gooding, P. A., Wood, A. M., & Tarrrier, N. (2010). Resilience as positive coping appraisals: Testing the schematic appraisals model of suicide (SAMS). *Behaviour Research and Therapy*, *48*, 179–186.
- Joseph, S., & Linley, P. A. (2005). Positive adjustment to threatening events: An organismic valuing theory of growth through adversity. *Review of General Psychology*, *9*, 262–280.
- Kashdan, T. B., Uswatte, G., & Julian, T. (2006). Gratitude and hedonic and eudaimonic well-being in Vietnam War veterans. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 177–199.
- Kashdan, T. B., Mishra, A., Breen, W. E., & Froh, J. J. (2009). Gender differences in gratitude: Examining appraisals, narratives, the willingness to express emotions, and changes in psychological needs. *Journal of Personality*, *77*, 691–730.
- Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science*, *21*, 574–580.
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*, *17*, 11–21.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, *82*, 112–127.
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2008). An adaptation for altruism? The social causes, social effects, and social evolution of gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, *17*, 281–285.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin*, *127*, 249–266.
- McCullough, M. E., Tsang, J., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: Links of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, *86*, 295–309.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68–78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*, 1069–1081.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2003). Character strengths before and after September 11. *Psychological Science*, *14*, 381–384.
- Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology*, *2*, 247–270.
- Seligman, M. E. P., Steen, T., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, *60*, 410–421.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, *65*, 467–487.
- Tsang, J. (2006). Gratitude and prosocial behavior: An experimental test of gratitude. *Cognition and Emotion*, *20*, 138–148.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, *31*, 431–452.
- Williams, G. C., Cox, E. M., Hedberg, V. A., Deci, E. L. (2000). Extrinsic life goals and health-risk behaviors in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, *30*, 1756–1771.

- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. A. (in press). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical Psychology Review*.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Linley, P. A. (2007). Coping style as a psychological resource of grateful people. *Journal of Social and Clinical Psychology, 26*, 1108–1125.
- Wood, A. M., Joseph, S., Lloyd, J., Atkins, S. (2009). Gratitude influences sleep through the mechanism of pre-sleep cognitions. *Journal of Psychosomatic Research, 66*, 43–48.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude uniquely predicts satisfaction with life: Incremental validity above the domains and facets of the five factor model. *Personality and Individual Differences, 45*, 49–54.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Personality and Individual Differences, 46*, 443–447.
- Wood, A. M., Maltby, J., Gillett, R., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality, 42*, 854–871.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., & Joseph, S. (2008). Conceptualizing gratitude and appreciation as a unitary personality trait. *Personality and Individual Differences, 44*, 619–630.
- Wood, A. M., Maltby, J., Stewart, N., Linley, P. A., & Joseph, S. (2008). A social-cognitive model of trait and state levels of gratitude. *Emotion, 8*, 281–290.

Gratitude and Its Relationship with Well-Being

YU Cheng-Fu; ZHANG Wei; LI Dong-Ping; XIAO Jie-Ting

(School of Educational Science/Center for Studies of Psychological Application, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

Abstract: Gratitude is a heated spot of positive psychology research currently. It refers to a generalized tendency to recognize and to respond with grateful emotions to the roles of other people's benevolence in positive experiences and outcomes that one obtains. Gratitude plays a unique role in predicting well-being. Two theories of mediation model and moderation model explained this mechanism. Gratitude intervention can effectively increase the general level of individuals' gratitude and thus improve their well-being. It's strategies mainly include gratitude lists, gratitude contemplation and behavioral expressions of gratitude. Finally, further research should focus on the clarification of the conception and structure of gratitude, the improvement of the measurement tools, the broadening and deepening of the mediation and moderation mechanism, the development of effective intervention strategies, the study of children and adolescent and cross-cultural or localized research.

Key words: gratitude; well-being; prosocial behavior; intervention strategy