

# 青少年不懂感恩？其實是他的大腦只裝了「我」。心理師：「與其期待感恩的表現，不如培養感恩的心」

文/ 羅梅英(未來 Family 記者)

在成人眼中，青少年普遍不感恩，主要有兩個原因：一是，青少年較自我中心；二是，聚光燈效應造成青少年愛裝酷。建議爸媽不妨多用「我訊息」、和孩子對話，讓孩子明白對方的感受，有助於跳脫自我中心。

一位媽媽在家長群組裡抱怨，「孩子生日快到了，帶他到 outlet 買球鞋當生日禮物，沒想到，他嫌過季的鞋不好看，想買當季很貴的鞋。」這段話引起許多家長回應，感嘆現在的孩子不明白父母的辛苦，為什麼付出這麼多，孩子卻不懂得感恩呢？

關於感恩，IEQ 心理師團隊臨床心理師李依親指出，最常見的詮釋有兩種：

- (一)能夠「同理」別人對我好、對我充滿善意，因此懂得感恩。很重要的一個前提是，具備設身處地、同理心的能力，可以站在對方立場，體會他的想法和感受。在此邏輯之下，感恩和同理心常常被相提並論。
- (二)從匱乏到擁有，而產生感恩。「感恩的心，是因為匱乏而產生的對照，」李依親說。

## 其實青少年完全明白爸媽的付出

關於青少年不懂得感恩，李依親認為，其實是一種迷思。以她諮商個案的經驗來看，青少年其實很在意爸媽的感受，知道爸媽對自己很好、付出很多，且爸媽所說的話大都有聽進去，只是他們未必表現出來。

在成人眼中，青少年普遍不感恩，李依親分析，主要有兩個原因：一是，青少年較自我中心；二是，聚光燈效應造成青少年愛裝酷。

以孩子發展的階段來說，最自我中心的時期分別為：2、3 歲和青少年。2、3 歲的孩子常說「我自己來」「我要...」。青少年則是大腦只裝了「我」，把自己放得很大，感受變得誇大、容易生氣暴怒或多愁善感，因此，**青春期又被稱為「誇大的時期」**。「這個年齡的客觀性較低，自我感受比較強。」李依親說。

另外，青少年以為隨時有聚光燈照著自己，所有人都注視著自己的一舉一動。當別人對他示好、表達善意時，他們會覺得「自己怎麼可以像小朋友一樣開心地說謝謝，一點都不酷。」因此，青少年很容易被誤會不懂得感恩。

## 方法 1 用「我訊息」教孩子同理心和感恩

針對孩子缺乏同理心和感恩心的狀況，李依親建議，爸媽可以運用「我訊息」的方法，說出自己的心情和想法，藉此幫助孩子體察別人的想法和情緒，培養設身處地的同理心。

所謂的「我訊息」，就是說話用「我」開頭，述說聽到或看到什麼，然後講出自己的感受，最後是行為的影響。例如：「我聽到你對我說話大聲，我有點難過，我會以為你是在生我的氣。」讓孩子能夠理解，別人為什麼感到不舒服。

句子開頭用「我」而不是「你」，「你訊息」例如「你為什麼要這樣…」很容易變成指責對方，造成親子爭吵。

爸媽和孩子對話時，時常運用「我訊息」方法，孩子就比較可以知道對方的想法和感受，有助於他跳脫自我中心、凡事只想到自己。當孩子同理心提升了，日後遇到類似的情境，就能很快地知道對方想表達的意思是什麼。

## 方法 2 不要無窮盡的滿足孩子需求，適度就好

從行為科學來看，當一件事反覆發生，我們會把它視為理所當然。換句話說，當爸媽做太多，滿足孩子一切需求，孩子沒有任何匱乏感，把一切視為應該的，自然就不會感恩。

「因為匱乏，然後滿足（需求），孩子通常會有感恩的行為，」李依親說。例如：孩子原本不能玩手機，當爸媽開放只要功課做完、周日早上可玩半天時，孩子多半會大聲地感恩。

李依親指出，「這種型態的感恩，不是因為孩子有同理心、知道別人的善意，而是因為他從窘迫到擁有、從痛苦到快樂，獲得滿足感，所以他感謝你。」她觀察，有些家裡管教非常嚴格的孩子，容易表現出感恩的作為，但其實不見得有很好的同理心。

李依親建議，爸媽給孩子的支持和保護，適度就好，不要給得太多。例如：只要聽到小孩喊無聊，爸媽就急著讓他不無聊，想盡辦法陪玩或是帶他出門。「當

孩子從來沒感受到某種匱乏時，很難懂得感恩。」

### **建議爸媽調整期待，感恩不一定要說出來**

李依親指出，當孩子懂得感恩，能夠體會、感受到別人的善意，通常他的人際關係會很好。另外，遇到挫折或挑戰時，「心理的免疫力」也會比較高；遇到事情時，比較不會退縮或是以偏概全、落入憂鬱的歸因型態，如「都是我不好」。

很多爸媽會認為，父母付出這麼多，孩子不只要知道感恩，而且應該表達出感恩之意才對。李依親建議，爸媽適度調整自己的期待，很多時候的感恩，其實放在心中也就夠了，就像我們行善、助人，純粹是因為我們想對那個人好、幫助對方，而不是期待他跟我們說「謝謝」。

在青少年酷酷的外表下，內心大多都明白父母對自己的愛和付出。李依親說：「不一定非要孩子說出來，爸媽細心一些，留意觀察孩子的眼神和表情，只要他有感受到父母對他的好，其實也就是懂得感恩了。」

參考資料：未來親子學習平台 未來 Family

取自 <https://futureparenting.cwgv.com.tw/family/content/index/23002>