

洪蘭／感恩與吃苦

2019-07-08 23:27 聯合報 洪蘭

前幾天我跟幾位師鐸獎的老師聚餐，我問哪一個項目是她們認為最難教的？是現在最需要加強的？她們異口同聲說「感恩」。她們說，現在的孩子不懂得感恩，所以不會珍惜，東西有一點不滿意就丟掉，不考慮物力艱難。他們對別人的服務也是如此，全世界都要讓他們。



洪 蘭

其實人生挫折是常態，順利才是意外，一個懂得感恩的人一輩子不會得憂鬱症。很不幸的是，我們通常不會這樣想，總覺得順利是本分，有一點不滿意便上街去遊行罷工。

這裡有一點大腦的原因，大腦的資源不夠，別人對我們好常被忘記，但是別人對我們不好須牢記在心，以免送命；另外還有一個原因是快樂是比較值，不是絕對值：有一個實驗是猴子每按十次桿就會有一顆葡萄乾掉下來吃，這時牠大腦



會分泌十個單位的多巴胺（這是正向的神經傳導物質，帶給我們愉悅的感覺，吸毒、性交高潮都跟它有關），幾次以後，突然之間，掉了二顆葡萄乾下來，這時猴子大喜，牠腦中大量分泌多巴胺，當兩顆葡萄乾持續好幾次後，牠大腦中多巴胺的分泌開始減少，回復到只有一顆左右時的濃度，這時實驗者改為只給牠一顆，牠很失望，大腦多巴胺的分泌連一開始的十個單位都不到，雖然牠還是有一顆可吃。

也就是說，昨天的意外驚喜會變成今天的理所當然，最後會變成你欠我的不滿足(unexpected pleasure yesterday become entitled today, and not enough tomorrow)。大腦使人不感恩，把現在的順利當作永久。

我朋友每天早上替孩子把制服、襪子排在床上，使孩子起床只要依序套上即可出門。有一天早上，電話鈴響，她襪子未及放，便去接電話，結果孩子怒氣沖沖質問她：我的襪子呢？你為什麼沒有替我放好？她握著電話筒驚訝得說不出話來，起床穿衣服是孩子的事，做母親的是心疼孩子睡不夠，替他準備好衣物，使他可以多睡幾分鐘。想不到這個殷勤變成了媽媽的責任，一旦沒有做，便受到斥責。她從此不再替孩子節省時間。其實，時間的安排也是成長的功課之一，父母不可以替孩子做太多。

因此感恩需要不斷被提醒，許多宗教團體如基督教在吃飯前要禱告感謝上天賜飯，佛教徒也要唱供養偈。感恩之心不容易教，心態的改變必須是

先有體驗，再有感動，有了感動才能有改變。切記不可讓應感恩之事變成理所當然。

西諺「因為哭泣過，歡笑才格外珍貴」，人必須先匱乏，才會感恩。現在暑假到了，父母不妨讓孩子離家去克難營體驗一下沒有爸媽伺候的生活，不要怕孩子吃苦，他們需要體驗一下苦才會感恩，將來才不會吃苦。有個遊民說得好，「我媽捨不得我吃苦，所以我不懂得吃苦，我不懂得吃苦，我吃了一輩子苦」。(作者為中央大學認知神經科學研究所講座教授)