

何为感恩：概念、引发、功能理论及其测量

梁宏宇

内蒙古师范大学心理学院，内蒙古 呼和浩特

收稿日期：2022年10月10日；录用日期：2022年11月15日；发布日期：2022年11月22日

摘要

感恩是24种积极人格力量之一，包括特质感恩与状态感恩两种形式，表现为一种愉悦而感激的单质情绪或情感。其次，感恩的引发包括人际感恩的引发与一般状态感恩的引发，其引发方法有情节剧本任务，人际互动任务，回忆列举任务等。此外，感恩的功能包括自利与利他两种功能，认知焦点转换假设解释了从自利到利他的功能联系。最后，感恩的测量可以分为特质感恩的测量与状态感恩的测量。

关键词

感恩，认知焦点转换假设，感恩测量

What Is Gratitude: Concept, Causation, Functional Theory and Its Measurement

Hongyu Liang

School of Psychology, Inner Mongolia Normal University, Hohhot Inner Mongolia

Received: Oct. 10th, 2022; accepted: Nov. 15th, 2022; published: Nov. 22nd, 2022

Abstract

Gratitude including trait gratitude and state gratitude, is one of the 24 positive personality strengths, which is generally regarded as a simple emotion or affection. The triggering methods of interpersonal gratitude and general state gratitude include scenario task, interpersonal interaction task, and recall task, etc. In addition, the function of gratitude is beneficial to oneself and others, and the shift of cognitive focus hypothesis explains the functional relationship from oneself to others. Finally, the measurement of gratitude can be divided into the measurement of trait gratitude and the measurement of state gratitude.

Keywords

Gratitude, The Shift of Cognitive Focus Hypothesis, The Measurement of Gratitude

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 感恩的概念

感恩(gratitude)的研究进程正是心理学自身历史的写照：它也有一段漫长的过去，但也只有一段短暂的历史。

“gratitude”一词具有两个拉丁文词根，一个是“gratia”意思为帮助，另一个“gratus”意思为愉快(Emmons, 2004)。在西方，感恩最早见于古罗马斯多葛学派哲学家塞涅卡(Seneca)的《论利益》(*On Benefits*)一书中(Harpham, 2004)；在我国，感恩作为孝道文化的精髓，其思想由来已久，《论语》中的“弟子入则孝，出则悌”(论语·学而)就是鲜明的例子。感恩作为一个组合词的出现则最早见于《三国志·吴志·骆统传》中的“令其感恩戴义，怀欲报之心”(广东、广西、湖南、河南辞源修订组，商务印书馆编辑部，1979)。

尽管，感恩思想的根早已牢牢地扎入大众的生活之中，但在学界，关于感恩的研究却遭遇了冷热交替的煎熬。科学研究感恩最早可能源自于20世纪初，而当时的研究主题是论证感恩的情绪效价是否积极(Emmons, 2004)。此后，感恩进入了研究冷遇期。直至20世纪末积极心理学的崛起，感恩才作为积极心理学24种人格力量之一，重新走向研究舞台(梁宏宇等, 2015a)。在目前的心理学研究中，关于感恩的概念需要从两个方面来进行论述：

1.1. 内容界定

感恩，曾被当作为一种美德，一种行为，或一种态度等(Emmons & Crumpler, 2000)。但目前学界公认的是，感恩是一种状态情绪，同时，感恩也可以是一种特质情感(Emmons, 2004; 梁宏宇等, 2015a; Watkins, 2014)。

首先，作为一种状态情绪，状态感恩有广义与狭义之分，广义的状态感恩是即时状态下表现出的一种愉悦的感激体验(丁如一等, 2014)。狭义的状态感恩，特指人际感恩，是指个体由于接受他人善意提供的具有一定价值的恩惠而诱发的一种愉悦的、心怀感激而意欲报答的认知性情绪(Emmons, 2012; 梁宏宇等, 2015a)。综上，状态感恩在内容上，主要体现为一种感激的情绪，但感激对象可以是人，但也可以泛化到动物，自然，甚至宗教中的神、上帝等(丁如一等, 2014; Naito et al., 2010; Tsang, Schulwitz, & Carlisle, 2012)。

其次，作为一种特质情感，特质感恩是由人际间的感恩而衍生出的对生活中各类的积极面给予关注与感激的一种特质情感(Wood et al., 2010; 梁宏宇等, 2015b)。特质感恩具有四个特点(McCullough, Emmons, & Tsang, 2002)：第一是强度，对于同样一件可感恩的事情，特质感恩强的个体会有更强烈的感恩情绪体验，而特质感恩弱的个体只能激发出一般程度的感恩体验；第二是频率，特质感恩强的个体可以在一天内多次体验到感恩的情绪，反之，特质感恩弱的个体则体验不会频繁；第三是广度，特质感恩强的个体总是能够在生活中的不同层面中体会到感恩的情绪，相反，特质感恩弱的个体可能仅会对生活

中的一个或少数几个方面体验到感恩情绪；第四是密度，特质感恩强的个体在对待一件让其感恩的事情时，总会找到很多值得感激的地方，而特质感恩弱的个体可能更多地将美好的结果归功于自己。

通常来说，状态感恩是个体特质感恩在即时状态下的表现。所以，从功能上看，状态感恩与特质感恩应该具有功能上的一致性。恩惠列举作为广泛使用且较少受到争议的感恩干预策略，其干预功能的实现正是依靠被试产生的状态感恩，而从实证结果上看，恩惠列举的干预效果与特质感恩的功能结果相一致(McCullough et al., 2002; Watkins, 2014)。由此可见，状态感恩与特质感恩的差异更多地表现在情绪(或情感)的存在属性上：前者是情绪的状态反应，因而更具可变性与引发性；后者是情感的积累表现，因而更具稳定性与固有性。

1.2. 性质界定

对于感恩的性质，主要包括两个方面的问题，其一是单质性问题，其二是效价问题。

首先，Bonnie 与 de Waal (2004)曾认为，感恩是一种混杂了负疚感、义务等元素的多元情绪。然而，多年来众多研究已经证明，感恩是一种单一的情绪(e.g., Algoe, 2012; Ma, Tunney, & Ferguson, 2017; McCullough, Tsang, & Emmons, 2004; Tsang, 2006a, 2006b, 2007; Emmons, 2012; 梁宏宇等, 2015a; Watkins, 2014; Liang et al., 2020)。对于感恩的单一性，Mathews (2009)的理论认为，感恩之所以被认为是一种混合的情绪，是因为人们混淆了受恩之后的情绪与感恩之间的关系。事实上，个体接受恩惠后产生的情绪可能是多样的，比如感恩、提升感、负疚感等(Layous, Sweeny, Armenta, Na, Choi, & Lyubomirsky, 2017)，但这并不代表感恩是多元的。Algoe 等人(Algoe et al., 2013; Algoe & Haidt, 2009; Algoe, Gable, & Maisel, 2010; Algoe & Stanton, 2012)一系列的研究表明，感恩不仅仅是真实存在的独立情绪，而且在对个人健康、二元关系、团体融入度方面具有独特的作用。因此，感恩是一种单质情绪而不是混合情绪。

其次，感恩作为一种积极情绪，在早期研究中也曾受到非议，争论的焦点在于研究者认为感恩其实是负疚感(indebtedness)，因而，感恩的情绪效价是消极的(Greenberg, 1980)。尽管，负疚感是受恩之后个体经常能体验到的一种义务的、亏欠的情绪，但是感恩与负疚感截然不同。从引发上看，Mathews (2009)指出，负疚感是个体构建了认知账户后出现的一种计算得失的情绪，而人际间的感恩是在对方基于情感的响应性(responsiveness)被觉知后自然生发的情感(Algoe, 2012)。从含义上看，尽管感恩与负疚感均会推动个体去报偿施恩者，但二者的激发点不同，感恩的报偿行为实为一种报答，是由感激这一核心的元素所牵动，故不具有义务的感觉，且会有多多益善的倾向。但负疚感的报偿行为实为一种偿还，是由亏欠这一核心元素所推动，具有明显的义务感觉，遵循“一报还一报”的规律(梁宏宇等, 2015a)。从功能上看，由前可知，感恩的积极功能已经被广泛证实，然而，负疚感却不能对个体的心理资源有所促进，甚至，负疚感会让个体感觉难受，不愉快(Watkins, Scheer, Ovnicek, & Kolts, 2006)。所以，感恩与负疚感不同，感恩是一种积极情绪。

综上所述，感恩是一种对象主要为人，但也可以泛化到其他事物的愉悦的、心怀感激而意欲报答的情绪或情感。此外，感恩还有两大特征：其一，感恩在性质上是单质性的情绪或情感；其二，感恩在效价上是一种积极的情绪或情感。

2. 感恩的引发

由上可知，感恩可以分为特质感恩与状态感恩。从感恩的引发上看，特质感恩是存在于个体自身的一类较稳定的特质情感，故而，特质感恩并非像状态情绪一样可以直接引发获得，而是需要一段时间的感恩干预，通过不断积累状态感恩情绪才能获得提升(Froh et al., 2014)。但是，个体的状态感恩则可以在一定情境下被激发。所以，此处主要讨论的是状态感恩的引发。

以狭义的状态感恩——人际感恩为例，人际感恩的引发需要认知评估的过程，而根据以往研究可以发现，人际感恩引发所需要评估的内容包括两类因素，一类是经济行为因素(施助成本、恩惠价值、施助动机)，另一类因素是关系层面因素(响应性)。研究发现，一般而言，施助成本与恩惠价值越高，个体越容易产生人际感恩情绪(Tesser, Gatewood, & Driver, 1968); 但一旦进行恩惠比较时，个体会对恩惠的评估施以价值以外的权重，比如顺序原则与全局原则(Wood, Brown, & Maltby, 2011)，从而使得人际感恩的产生与施助成本、恩惠价值之间的变化关系不再符合正比例变化。施助动机指的是施助者对他人帮助的目的。研究表明，自发的，善意的的动机最能诱发人际感恩的产生，而以利益驱使为目的的帮助，往往会适得其反(Tsang, 2006b; Weinstein, DeHaan, & Ryan, 2010)。近来，响应性逐渐被证明是影响人际感恩产生的又一重要因素。所谓响应性，是指关系双方中，一方对另一方的需要，目标，价值观等方面的积极关注与支持(Reis, 2014)。有研究认为，当恩惠属于施恩者对受恩者的响应性体现，而这种响应性又被受恩者所感知的时候，人际感恩就会自然产生(Algoe, 2012)。

除人际感恩外，有研究者发现，对于一般状态感恩的引发，个体还可能需评估施恩者的行为是否据有关怀性，是否符合道德规范、是否属于他人负责性等因素。当个体觉得施恩者的行为是为了关怀自己，并符合一定的道德规范，且导致了自身心情的积极变化时，状态感恩情绪就会被激发(丁如一等, 2014)。此外，状态感恩的产生过程还可能会受到一些调节因素的作用，比如，关系特点、性别、文化等因素的调节作用(Algoe et al., 2010; Kashdan, Mishra, Breen, & Froh, 2009; Shen, Wan, & Wyer, 2011)。

研究者在探讨引发状态感恩的各类条件时，往往会用到一定的实验范式或任务。常见的状态感恩引发任务有：情节剧本任务、人际互动任务与回忆列举任务。

在人际感恩的研究中，前两种任务是用的最频繁的。情节剧本任务是让被试读一段恩惠情景故事，通过被试的自我代入从而引发被试的感恩情绪。Tesser 等人(1968)利用情节剧本任务讨论了状态感恩的引发条件，他们会让被试阅读一些小故事，这些小故事往往是基于一定框架基础上被修改后的。比如，其中一个故事的基本框架为，某人的婶婶赠予他一幅画，研究者会让被试阅读该故事在动机差异下的不同版本内容，比如婶婶赠予的动机是纯善意的，或者是为了彰显自己在家族中的声望等。通过被试在不同故事下对感恩的自我评价变化，来考察不同因素对感恩引发的作用。人际互动任务是创设一定的恩惠互动情景，可以是真人之间的互动，可以是电脑模拟下的互动，其目的仍然是通过恩惠情景的展现来探讨被试人际感恩的引发条件。与情节剧本任务不同的是，人际互动任务不仅在心理现实性方面要更好，而且其评价指标除自我报告的指标外，还可以结合被试的行为变化指标，进而提高结果的可靠性。典型的人际互动任务如 Bartlett 与 DeSteno (2006)使用的解决意外任务。该任务主要内容为，让被试在电脑上完成一定的任务时，突然其电脑白屏，而此时坐在旁边的另一名假被试会帮助被试修理电脑，但耽误了自己的任务。当被试用修好的电脑完成任务时，主试者会让被试报告情绪，并提供一个假被试的求援信息，利用被试对此的反应来二次判断被试的感恩情绪。尽管真人互动任务的心理现实性强，但其操作上较为繁琐，可能会混入额外变量。因此，研究者有时也会用电脑模拟互动任务来探讨人际感恩的引发，比如 Leung (2011)利用电脑设计了公共物品游戏，让被试认为对方(电脑)正在跟他进行一场物品的分配活动，通过操纵电脑在资源投入度上的变化，来考察对被试人际感恩引发的影响。

由于状态感恩不仅仅是人际感恩，也有可能是对其他事物的感恩。因此，要引发广义的状态感恩，则上述的任务均有所局限。换言之，由于广义的状态感恩对象较为广泛，因此，限定某一对象或类型的话可能无法较好地探讨状态感恩的情绪功能特点。所以，当前对于状态感恩研究的主流方法还是回忆列举法(e.g., Cheng, Tsui, & Lam, 2015; Emmons et al., 2003; Ng, Tong, Sim, Teo, Loy, & Giesbrecht, 2017)。这种方法在操作上是让被试自由回忆近期经历的可以感恩的人、事、物，被试需要对事件的回忆尽量保证细节，且回忆完成后，可以选择将事件较详细的书写出来。通过沉浸体验与文字诱导，让被试对脑海中

感恩的事件加以精加工,从而使被试获得自然状态下较为真实的状态感恩体验。该方法的有两个鲜明的优点:第一,不限定对象,可以让被试在自己熟悉的情境中产生感恩,从而避免了被试感恩情绪体验侧重点的个体差异(Simão & Seibt, 2014);第二,回忆列举任务由于其操作简单,故而不会出现由于多种视听觉刺激的呈现而引入额外变量干扰的情况(梁宏宇等, 2015a)。更为重要的是,回忆列举法诱发状态感恩的过程,实质是恩惠列举的过程。如前,恩惠列举是目前感恩干预领域最重要,也是最可靠的干预方法,利用恩惠列举的方式引发个体的状态感恩,对个体情绪健康的促进具有明显的效果(详见 Watkins, 2014)。

3. 感恩的功能理论

从积极心理学重新掀起感恩的研究热潮至今,感恩的研究已走过二十多年。在这期间,研究者们讨论最多的就是感恩有何种功能。总结以往感恩的功能研究可以发现,以往关于感恩的功能主要包括两个方面:自利功能和利他功能。

感恩的自利功能主要指感恩对个人心理与生理健康的促进。感恩与幸福感的关系是研究者探讨最多的主题之一。研究表明,感恩与主观幸福感具有较为稳定的($r = 0.41 \sim 0.68$)相关关系(Watkins, 2014)。Wood, Joseph, Maltby (2008, 2009)的研究进一步发现,感恩对幸福感的预测在排除大五人格的影响后仍然能达到8% (主观幸福感),2%至6% (心理幸福感),均属于有效的递增效果。此外,在人际幸福感的研究中也发现,关系双方每日表达感恩有助于提升其关系满意度(Algoe et al., 2010)。感恩对心理健康作用不仅表现为促进因子,也表现为保护因子。研究表明,感恩对创伤后应激障碍,抑郁等消极心理具有拮抗作用(Liang et al., 2020; 郑裕鸿, 范方, 喻承甫, 罗廷琛, 2011)。此外,感恩对个体的生理健康也有一定的促进作用。Emmons 等人(2003)的干预研究发现,感恩组的被试躯体症状较少,且睡眠质量更好。类似的,Wood 等人(2009)发现,感恩强的个体其睡眠质量越高,其中的关键在于感恩能让个体获得更多的积极认知。

对于感恩的自利功能,Fredrickson (2004)所提出的感恩拓展建构理论(Broaden-and-Build Theory of Gratitude)能够很好的对其进行解释。该理论认为,感恩能够拓宽个体的思维——行动倾向。具体而言,感恩可以帮助个体构建包括情绪资源、认知资源等多重内部资源。因此,个体不仅能够获得更多的精神福祉,而且在面对未知的挑战时也能较有准备的进行应对。更为重要的是,感恩对资源的拓展建构反过来还会促进感恩的提升,从而形成一个螺旋式递进的积极循环。所以这也是感恩对个体福祉的促进作用可持续的原因所在。

感恩的利他作用表现为感恩的个体总是表现出更多的适应性行为,比如亲社会行为倾向,更少的攻击行为,更多的关系维持行为等。Ma 等人(2017)的元分析研究显示,感恩与亲社会行为倾向的相关为0.374,与共情、自豪与希望等亲社会情绪相比,感恩对亲社会行为的预测最强。Dewall, Lambert, Pond, Kashdan, 与 Fincham (2012)利用横断、追踪、实验等方法发现,感恩强的个体,其攻击性往往较低。Kubacka, Finkenauer, Rusbult 和 Keijsers (2011)则探讨了感恩对关系维持行为的影响,该研究发现,一方做出维持关系的行为首先会激发另一方的感恩,然后另一方在感恩的影响下会做出同样的行为,从而循环往复,关系得以不断加强。

McCullough, Kilpatrick, Emmons 与 Larson 等人(2001)年提出了经典的感恩道德情感理论(Moral Affect Theory of Gratitude),他们认为感恩是一种道德情感,具有道德温度计、道德强化与道德动机三种功能。该理论对感恩的利他功能进行了较好的诠释。当感恩被真正激发后,施受双方的行为均会受到感恩的“道德”力量而开始变化。对于受惠者来说,感恩的体验会激发其做出亲社会行为,而行为的对象可以是施恩者,也可以是第三方。对施助者来说,感恩的接受会强化其做出更多助人的行为。所以,感恩不仅能

改变受惠者的行为，也能够强化施助者的行为，体现了一种二元功能。

既然，感恩具有自利与利他的功能，那么，一个值得注意的问题是，感恩为何会具有这样的功能，感恩的自利与利他的功能之间有没有联系。

近来，McCullough, Kimeldorf 与 Cohen (2010)在道德情感理论的基础上，从进化心理学的角度重新分析了感恩促进亲社会行为的本质，认为感恩在功能上的本质是为了适应互惠利他(reciprocal altruism)，即感恩是以推动互惠利他，甚至向上互惠(upstream reciprocity)而进化而来的一种积极情绪。

如果感恩的最终目的是利他，那么自利与利他的关系如何？对于此，Watkins (2014)提出了感恩的“认知焦点转换”功能，感恩能够让个体的思维行动倾向从自我为中心(self-focus)模式向他人为中心(other-focus)模式进行转换。Watkins (2014)借用 Canevello 与 Crocker (2011)的理论来解释这两种模式，自我为中心等价于自我系统(egosystem)，而他人为中心则等价于全局系统(ecosystem)。按照 Canevello 与 Crocker (2011)理论，当个体处于自我系统时，往往会陷入自我要求优先满足的思维窄域，而当个体处于全局系统时，会将他人的利益考虑在内，在一定程度上抑制自己的欲求，力求一种共赢。以此为基础，感恩的认知焦点转换功能具体指：感恩的激发会让个体更多的采用以他人为中心的一种全局型认知模式，借此感恩会拓展建构个体自身的资源，提高思维行动模式的范围，在自我欲求与他人需求中取得平衡，力图实现一种全局型共赢的结果。该观点对感恩的双重功能做出了解读，指出感恩的自利功能是包含了利他的目的。所以，感恩拓展构建个体的心理资源，并非是仅仅自利，而是以利他动机为前提，通过这种资源拓展建构过程，在一定程度上让个体克服优先满足自己欲望的冲动，最终让个体获得更为自利与利他的福祉。

4. 感恩的测量

感恩的测量可以分为特质感恩的测量与状态感恩的测量。

特质感恩主要是量表测量，常见的量表主要包括感恩六项问卷(Gratitude Questionnaire-six items, GQ-6)，感恩、愤恨、感激测验(Gratitude Resentment and Appreciation Test, GRAT)等。

GQ-6 是由 McCullough 等人(2002)编制。该问卷包括 6 个项目，如：“我的生活里实在有太多值得让我感激”，其中项目 3 和 6 为反向计分题，采用 7 级评分，1 表示“完全不同意”，7 表示“完全同意”。对项目 3 和 6 反向计分后，计算所有项目的总分，分数越高表示青少年的感恩倾向越强。GQ-6 在一系列原始研究中的信效度指标良好，Cronbach's α 为 0.76~0.84，结构效度为 $CFI = 0.90\sim 0.95$ ， $SRMR = 0.05\sim 0.1$ (Gray, Emmons, & Morrison, 2001; McCullough et al., 2002)。GQ-6 目前为止已被翻译成至少 12 种语言，在全球广泛适用(Emmons, McCullough, & Tsang, 2003)。值得注意的是，该量表大陆内青少年中文版由李董平等人翻译并修订(Li, Zhang, Li, Li, & Ye, 2012)，其 Cronbach's α 为 0.83。该量表在中国青少年群体中的信效度很好(e.g., Li et al., 2012; 叶宝娟, 杨强, 胡竹菁, 2013; 喻承甫, 张卫, 曾毅茵, 叶婷, 李月明, 王姝君, 2011)。

GRAT 是由 Watkins, Woodward, Stone 和 Kolts (2003)编制，共 44 个题目，例如，“我对自己受过的教育心怀感激”等。该量表分为对社会感激，对简单事物感激与充实感三个维度，采用 5 点计分的方式。

另外，我国心理学研究者也自主设计并编制了特质感恩的量表，如何安明，刘华山和惠秋平(2012)编制的青少年特质感恩量表等，该量表共计 23 个项目，共六个维度，包含对社会恩惠的感知和体验，对社会恩惠的表达和回报，对自然恩惠的感知和体验，对自然恩惠的表达和回报，对他人恩惠的感知和体验以及对他人恩惠的表达和回报。采用 5 点计分的方式。

状态感恩的评价目前最主要，也是最广泛使用的是 McCullough 等人(2002)编制的感恩形容词核查量

表(Gratitude Adjectives Scale, GAS)。该量表由 grateful (感恩), thankful (感谢)和 appreciative (感激)三个形容词构成。被试在产生感恩情绪后,利用上述形容词来评价情绪的强弱程度。该量表原始的 Cronbach's α 为 0.87。该量表在国内也表现出广泛的适用性(何安明, 惠秋平, 刘华山, 2014; 惠秋平, 何安明, 刘华山, 2015; 杨伟刚, 2016)。

5. 小结

感恩是一个历久弥新的研究主题,尽管以往中外学者探讨了感恩的概念界定,引发与功能表现等,但诸如感恩概念的中国化,感恩引发与功能的对应关系,人际感恩的实验范式开发等等问题还有待未来研究的进一步探索。

基金项目

内蒙古哲学社会科学规划项目“内蒙古地区蒙古族和汉族青少年感恩心理的认知评估体系研究”(2019NDC100)资助。内蒙古自然科学基金项目“感恩对青少年冒险行为的影响研究”(2021LHBS03004)资助。内蒙古师范大学高层次人才科研启动项目“青少年感恩心理的培养及其功能研究”(2019YJRC016)资助。

参考文献

- 丁如一,周晖,林玛(2014). 感激情绪的认知评估体系. *心理学报*, 46(10), 1463-1475.
- 何安明,惠秋平,刘华山(2014). 大学生的感恩、孤独感与社会支持. *中国心理卫生杂志*, 28(10), 782-785.
- 何安明,刘华山,惠秋平(2012). 基于特质感恩的青少年感恩量表的编制——以自陈式量表初步验证感恩三维结构理论. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 30(2), 62-69.
- 惠秋平,何安明,刘华山(2015). 大学生感恩、负疚感、快乐与助人行为关系的情景实验. *中国心理卫生杂志*, 29(11), 852-857.
- 梁宏宇,陈石,熊红星,孙配贞,李放,郑雪(2015a). 人际感恩:社会交往中重要的积极情绪. *心理科学进展*, 23(3), 479-488.
- 梁宏宇,李放,王琴瑶,陈石,郑雪(2015b). 高中生感恩与心理一致感的关系:积极情感与积极应对的中介效应. *心理科学*, 38(4), 846-852.
- 杨伟刚(2016). *特质感恩与状态感恩的认知偏向机制研究*. 博士学位论文,西安:陕西师范大学.
- 叶宝娟,杨强,胡竹菁(2013). 感恩对青少年学业成就的影响:有调节的中介效应. *心理发展与教育*, 29(2), 192-199.
- 喻承甫,张卫,曾毅茵,叶婷,李月明,王姝君(2011). 青少年感恩与问题行为的关系:学校联结的中介作用. *心理发展与教育*, 27(4), 425-433.
- 郑裕鸿,范方,喻承甫,罗廷琛(2011). 青少年感恩与创伤后应激障碍症状的关系:社会支持和心理弹性的中介作用. *心理发展与教育*, 27(5), 522-528.
- 广东、广西、湖南、河南辞源修订组,商务印书馆编辑部(1979). *辞源1-4 合订本*. 商务印书馆.
- Algoe, S. B. (2012). Find, Remind, and Bind: The Functions of Gratitude in Everyday Relationships. *Social & Personality Psychology Compass*, 6, 455-469. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2012.00439.x>
- Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing Excellence in Action: The “Other-Praising” Emotions of Elevation, Gratitude, and Admiration. *Journal of Positive Psychology*, 4, 105-127. <https://doi.org/10.1080/17439760802650519>
- Algoe, S. B., & Stanton, A. L. (2012). Gratitude When It Is Needed Most: Social Functions of Gratitude in Women with Metastatic Breast Cancer. *Emotion*, 12, 163-168. <https://doi.org/10.1037/a0024024>
- Algoe, S. B., Fredrickson, B. L., & Gable, S. L. (2013). The Social Functions of the Emotion of Gratitude via Expression. *Emotion*, 13, 605-609. <https://doi.org/10.1037/a0032701>
- Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the Little Things: Everyday Gratitude as a Booster Shot for Romantic Relationships. *Personal Relationships*, 17, 217-233. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x>
- Bartlett, M. Y., & DeSteno, D. (2006). Gratitude and Prosocial Behavior: Helping When It Costs You. *Psychological*

- Science*, 17, 319-325. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01705.x>
- Bonnie, K. E., & de Waal, F. B. M. D. (2004). Primate Social Reciprocity and the Origin of Gratitude. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 213-229). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0011>
- Canevello, A., & Crocker, J. (2011). Interpersonal Goals, Others' Regard for the Self, and Self-Esteem: The Paradoxical Consequences of Self-Image and Compassionate Goals. *European Journal of Social Psychology*, 41, 422-434. <https://doi.org/10.1002/ejsp.808>
- Cheng, S. T., Tsui, P. K., & Lam, J. H. (2015). Improving Mental Health in Health Care Practitioners: Randomized Controlled Trial of a Gratitude Intervention. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 83, 177-186. <https://doi.org/10.1037/a0037895>
- Dewall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A Grateful Heart Is a Nonviolent Heart: Cross-Sectional, Experience Sampling, Longitudinal, and Experimental Evidence. *Social Psychological and Personality Science*, 3, 232-240. <https://doi.org/10.1177/1948550611416675>
- Emmons, R. A. (2004). Introduction. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 3-16). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0001>
- Emmons, R. A. (2012). Queen of the Virtues? Gratitude as a Human Strength. *Reflective Practice: Formation and Supervision in Ministry*, 32, 49-62.
- Emmons, R. A., & Crumpler, C. A. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the Evidence. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 56-69. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.56>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.377>
- 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). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0008>
- Froh, J. J., Bono, G., Emmons, R. A., Wood, A., Henderson, K., Fan, J., & Leggio, H. (2014). Nice Thinking! An Educational Intervention That Teaches Children How to Think Gratefully. *School Psychology Review*, 43, 132-152. <https://doi.org/10.1080/02796015.2014.12087440>
- Gray, S. A., Emmons, R. A., & Morrison, A. (2001). Distinguishing Gratitude from Indebtedness in Affect and Action Tendencies. In *The 109th Annual Convention of the American Psychological Association*.
- Greenberg, M. S. (1980). A Theory of Indebtedness. In K. J. Gergen, M. S. Greenberg, & R. H. Wills (Eds.), *Social Exchange: Advances in Theory and Research* (pp. 3-26). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3087-5_1
- Harpham, E. J. (2004). Gratitude in the History of Ideas. In R. A. Emmons, & M. E. McCullough (Eds.), *The Psychology of Gratitude* (pp. 19-36). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.003.0002>
- 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. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2009.00562.x>
- Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining Close Relationships: Gratitude as a Motivator and a Detector of Maintenance Behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 1362-1375. <https://doi.org/10.1177/0146167211412196>
- Layous, K., Sweeny, K., Armenta, C., Na, S., Choi, I., & Lyubomirsky, S. (2017). The Proximal Experience of Gratitude. *PLOS ONE*, 12, e0179123. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179123>
- Leung, H. (2011). *An Endogenous-Induction of Gratitude and Its Effect on Cooperation in a Public Good Game*. Unpublished Doctoral Dissertation, Chinese University of Hong Kong.
- Li, D., Zhang, W., Li, X., Li, N., & Ye, B. (2012). Gratitude and Suicidal Ideation and Suicide Attempts among Chinese Adolescents: Direct, Mediated, and Moderated Effects. *Journal of Adolescence*, 35, 55-66. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2011.06.005>
- Liang, H., Chen, C., Li, F., Wu, S., Wang, L., Zheng, X., & Zeng, B. (2020). Mediating Effects of Peace of Mind and Rumination on the Relationship between Gratitude and Depression among Chinese University Students. *Current Psychology*, 39, 1430-1437. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9847-1>
- Ma, L. K., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does Gratitude Enhance Prosociality?: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 143, 601-635. <https://doi.org/10.1037/bul0000103>
- Mathews, M. (2009). *Thankful Feelings, Thoughts & Behavior: A Tripartite Model of Evaluating Benefactors and Benefits*. Unpublished Doctor's Dissertation, Virginia Commonwealth University.

- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is Gratitude a Moral Affect? *Psychological Bulletin*, 127, 249-266. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.249>
- McCullough, M. E., Kimeldorf, M. B., & Cohen, A. D. (2010). An Adaptation for Altruism? The Social Causes, Social Effects, and Social Evolution of Gratitude. *Current Directions in Psychological Science*, 17, 281-285. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2008.00590.x>
- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal of Personality & Social Psychology*, 86, 295-309. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.295>
- Naito, T., Matsuda, T., Intasuwan, P., Chuawanlee, W., Thanachanan, S., Ounthitawat, J., & Fukushima, M. (2010). Gratitude for, and Regret Toward, Nature: Relationships to Proenvironmental Intent of University Students from Japan. *Social Behavior and Personality*, 38, 993-1008. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.7.993>
- Ng, J. W. X., Tong, E. M. W., Sim, D. L. Y., Teo, S. W. Y., Loy, X., & Giesbrecht, T. (2017). Gratitude Facilitates Private Conformity: A Test of the Social Alignment Hypothesis. *Emotion*, 17, 379-387. <https://doi.org/10.1037/emo0000249>
- Reis, H. T. (2014). Responsiveness: Affective Interdependence in Close Relationships. In M. Mikulincer, & P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of Social Connection: From Brain to Group* (pp. 255-271). American Psychological Association Press. <https://doi.org/10.1037/14250-015>
- Shen, H., Wan, F., & Wyer Jr., R. S. (2011). Cross-Cultural Differences in the Refusal to Accept a Small Gift: The Differential Influence of Reciprocity Norms on Asians and North Americans. *Journal of Personality and Social Psychology*, 100, 271-281. <https://doi.org/10.1037/a0021201>
- Simão, C., & Seibt, B. (2014). Gratitude Depends on the Relational Model of Communal Sharing. *PLOS ONE*, 9, e86158. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0086158>
- Tesser, A., Gatewood, R., & Driver, M. (1968). Some Determinants of Gratitude. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9, 233-236. <https://doi.org/10.1037/h0025905>
- Tsang, J. A. (2006a). Gratitude and Prosocial Behavior: An Experimental Test of Gratitude. *Cognition and Emotion*, 20, 138-148. <https://doi.org/10.1080/02699930500172341>
- Tsang, J. A. (2006b). The Effects of Helper Intention on Gratitude and Indebtedness. *Motivation and Emotion*, 30, 198-204. <https://doi.org/10.1007/s11031-006-9031-z>
- Tsang, J. A. (2007). Gratitude for Small and Large Favors: A Behavioral Test. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 157-167. <https://doi.org/10.1080/17439760701229019>
- Tsang, J. A., Schulwitz, A., & Carlisle, R. D. (2012). An Experimental Test of the Relationship between Religion and Gratitude. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4, 40-55. <https://doi.org/10.1037/a0025632>
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>
- Watkins, P. C., Scheer, J., Ovnicek, M., & Kolts, R. (2006). The Debt of Gratitude: Dissociating Gratitude and Indebtedness. *Cognition and Emotion*, 20, 217-241. <https://doi.org/10.1080/02699930500172291>
- 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: An International Journal*, 31, 431-451. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.5.431>
- Weinstein, N., Dehaan, C. R., & Ryan, R. M. (2010). Attributing Autonomous versus Introjected Motivation to Helpers and the Recipient Experience: Effects on Gratitude, Attitudes, and Well-Being. *Motivation and Emotion*, 34, 418-431. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9183-8>
- Wood, A. M., Brown, G. D. A., & Maltby, J. (2011). Social Norm Influences on Evaluations of the Risks Associated with Alcohol Consumption: Applying the Rank-Based Decision by Sampling Model to Health Judgments. *Alcohol and Alcoholism*, 47, 57-62. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agr146>
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30, 890-905. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.005>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.019>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.11.012>