

# An Experimental Study of the Influence of Gratitude for Three Things on College Students' Happiness

Guoguang Cao

Mental Health and Education Centre, Yangtze University, Jingzhou Hubei  
Email: 501064@yangtzeu.edu.cn

Received: Jan. 31<sup>st</sup>, 2020; accepted: Feb. 14<sup>th</sup>, 2020; published: Feb. 21<sup>st</sup>, 2020

---

## Abstract

In order to explore the relationship between gratitude and subjective well-being, this study randomly selects natural classes in public university courses as the research object, and divides them into experimental and control groups. The experimental group carried out the intervention of gratitude for three things. The control group did nothing. Results showed that there were no significant differences in baseline subjective well-being, depression, and loneliness between the two groups; subjective well-being of the experimental group and the control group had significantly improved, and the level of depression also significantly decreased. Only the level of loneliness of the control group showed a significant decrease; but the change in subjective well-being of the experimental group was significantly higher than that of the control group, indicating that the subjective well-being level of the experimental group significantly increased. It suggested that daily reports of the occurrence of three good things could significantly improve people's subjective well-being.

## Keywords

Gratitude for Three Things, Subjective Well-Being, Experiment Research

---

# 感恩三件事对大学生幸福感影响的实验研究

曹国光

长江大学学生心理健康教育中心, 湖北 荆州  
Email: 501064@yangtzeu.edu.cn

收稿日期: 2020年1月31日; 录用日期: 2020年2月14日; 发布日期: 2020年2月21日

---

## 摘要

为了探究感恩与主观幸福感之间的关系, 本研究随机选取大学公选课的自然班级为研究对象, 分为实验

组和对照组,对实验组被试实施感恩三件事的实验干预,对照组被试不做任何处理。研究发现:两组被试基线主观幸福感水平、抑郁水平和孤独感水平不存在显著差异;感恩组和控制组被试主观幸福感都得到了显著提升,抑郁水平也都得到了显著下降,只有控制组被试孤独感水平呈现显著下降;但是感恩组被试主观幸福感的变化量显著高于控制组,说明感恩组被试的主观幸福感水平提升得更加明显,这提示每天报告发生的三件好事能够显著提升人们的主观幸福感。

## 关键词

感恩三件事,主观幸福感,实验研究

Copyright © 2020 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. 引言

积极心理干预不同于以往心理干预的理论和和技术,它强调关注人软弱面的同时,也看重人独特的优点和长处;在致力于修复生命伤口的同时,也竭力建立生命中美好的特质;在努力帮助受到心理困扰的人同时,也关心怎样使普通人过得更幸福。积极心理干预具备很多优势。它关注所有的人,积极增进,帮助所有人过上幸福和满意的生活;同时强调预防重于治疗,极为重视心理疾病的预防,且已发现了那些缓解心理疾病作用的积极的人格素质或人格力量。更为重要的是它强化个体的人格优势,帮助人们识别和增强其人格力量和优点,从而达到治疗的效果。有研究表明,经常进行感恩练习的人更多地感受到快乐和幸福,且抑郁情绪更少[1],且经常地表达感恩能够提升个体的心理健康水平,写感谢信的人们表现出的抑郁症状更少,而回想感恩的过程可以让个体更放松、感觉到更少的压力,睡得更香、精神更好[2]。同时伴侣之间经常表达感谢可以让关系更加亲密,可以提升伴侣之间关系的满意度[3]。

感恩(gratitude)的拉丁字根为“gratia”意指恩惠、令人愉快之意。所有源自gratia的字或词都与仁慈、慷慨、礼物、给予和接受之美有关。在线牛津英语大辞典把感恩定义为:感谢的特质或状态;收到对方善心的一种温暖的感觉,并愿意做一些回报。由这两个定义可知,感恩似乎是一种美德,促使社会更加美好的元素之一;而且发生特殊情境之下,涵盖情绪、行为倾向两个层面。感恩有一个长期的过去,但是在心理学的研究中,感恩仅仅有短暂的历史。心理学领域尤其是积极心理学领域的近二十年来对感恩进行了丰富研究,然而感恩的思想早已透过哲学的探索和宗教的熏陶,根植人心,对人类的思维及言行有很大的影响。感恩研究的理论基础主要有三个。道德情感理论认为感恩具有道德功能,可以激发个体做出更多的亲社会行为;拓展理论认为感恩作为一种积极的情绪思维,能够促进个体做出更多的利他行为,具备以下功能:一是可以使个体体验到来自他人的关心,促使个体产生亲社会行为,二是具有缓解消极情绪,修正错误认知和纠正错误行为的作用,能够帮助个体减少抑郁的负面影响,三是可以构建个人资源,增强个体心理弹性,提高个体社会支持能力,提升个体主观幸福感;层面理论认为感恩可以从感恩的强烈程度,感恩发生的频率,感恩对象的广度和感恩的密度四个层面进行阐述[4][5]。

为了改善情绪,我们常常选择吃美味的食物,或看电影等获得愉悦。不过这些活动往往只能带来短暂的愉悦。而哪怕是中彩票、升职加薪、结婚这样的好事,它带来的幸福感也只能维持一段时间,因为人们会很快适应。积极心理学之父马丁·塞利格曼提出了一个比喻,叫“幸福跑步机”,指人们需要不断遇到好事,才能维持原先的幸福水平,就好像一个人在跑步机上不断奔跑,却始终留在原地[6]。其实

很多时候,人们感到闷闷不乐的原因并不是因为生活本身,而是因为人们没有意识到其中积极的成分。针对这一点,塞利格曼设计了“三件好事”练习[6],目的是训练个体有意识地关注好的事情,从而持续提升幸福感。塞利格曼认为,在演化的过程中,人们学会了关注身边的负面信息,从而规避可能的风险。这样做的代价就是个体大脑对负面信息更加敏感,容易产生消极情绪,因此需要训练个体的大脑关注好的一面。

三件好事练习的效果已经得到了实验的验证。马丁·塞利格曼(Martin Seligman)进行了一项为期六个月的实验,在训练前,一周后,一个月后,三个月后和半年后进行了相应数据的采集,得到了幸福感和抑郁水平的持续变化趋势,发现三件好事练习可以持续提升幸福感,降低抑郁水平[7]。近年来国内进行了本土化的积极心理干预方面的探索,以清华大学樊富珉教授为代表的积极心理学家在团体辅导、课程教学及专题讲座等领域进行了富有卓越和成效的探索。通过开展积极心理干预工作坊,提供积极的团体辅导形式促进了国内积极心理学的发展,初步形成了一些本土化的积极心理干预方式。本研究参考塞利格曼的研究设计,重新设计“感恩三件事”的练习进行实验研究,以大学生为研究对象,讨论这种积极心理干预方式的可行性。

## 2. 方法

### 2.1. 被试

采用方便抽样法选取湖北某本科高校大学生为研究对象,共计 330 人参加此次实验干预研究。实验组被试共 156 人,最终获得有效被试 122 人,其中男生 45 人,女生 77 人;控制组被试共 174 人,最终获得有效被试 154 人,其中男生 38 人,女生 116 人。

### 2.2. 测量工具

#### 2.2.1. 主观幸福感量表

采用 Ed·Diener (1984)对主观幸福感的定义,即个体对于自身生活状态的正向情感认知评价。主观幸福感量表包括正面情绪量表,负面情绪量表和生活满意度量表三个部分。正面情绪量表和负面情绪量表分别是 9 个正面情绪词汇和 9 个负面情绪词汇,被试主观报告平时经历这些情绪的多少,采用 5 点计分,从“极少”到“较多”。生活满意度量表为总体生活满意度,共计 4 个题,由被试主观评估过去几周自己的生活状态如何,采用 7 点计分,从“非常不同意”到“非常同意”。计算三个量表的所有项目的得分总和,用正面情绪量表得分减去负面情绪量表得分,再加上生活满意度量表得分。得分越高,主观幸福感越高。该量表具有较高的信效度,已得到了广泛的应用。

#### 2.2.2. 孤独量表(UCLA Loneliness Scale)

采用 Russel 和 Cutrona (1988)编制的 UCLA 孤独量表(第三版),该工具评价由于对社会交往的渴望与实际水平的差距而产生的孤独。共 20 题,包括 9 项反向计分题目,采用 4 点计分,从“从不”到“一直”。所有项目得分相加,得分越高表示孤独感程度越高。该量表具有良好的信效度,被应用与众多有关孤独的研究项目之中。

#### 2.2.3. 自评抑郁量表(Self-Rating Depression Scale)

采用 William W. K. Zung (1965)编制的自评量表,用于衡量抑郁状态的轻重程度,共 20 题,包括 10 项反向计分题目,采用 4 点计分,从“从无”到“总是”。每一个题目均反映抑郁状态的特征,所有项目得分相加,得分越高表示抑郁水平越高。自评抑郁量表具有良好的信效度,能够有效地反应个体的抑郁水平。

### 2.3. 感恩事件记录

本研究针对同一公共选修课四个自然班级，在其中两个班级实施感恩事件记录，另外两个班级进行自然授课，不做其他额外处理。其中实施感恩事件记录的程序如下：借助腾讯 QQ 通讯工具里面的小打卡程序，组建名为“感恩三件事幸福实践打卡”圈子，进行每日感恩三件事幸福实践打卡活动。每日打卡主题要求为：“今天让我感到快乐的三件事是什么？这些事为什么会发生？对发生在自己身上的事情感到惊喜和感激。比如：自然界的巧夺天工，对那些帮助过我们的人产生感激之情等，我们宽恕的人或事，对未来充满希望的幻想，主动做出的一些善意的帮助等好事，写下对事情，对人，对经历产生的情感以及感悟。如果是痛苦或困惑的事情，必须写出自己的思考、理解和感悟”。

打卡规则的设置：打卡日期为 2019 年 9 月 18 日至 2019 年 11 月 6 日，共 50 天，全天任意时间都可以进行打卡；打卡日记内容要求不限于文字，图片，视频，录音，且文字数不少于 30 字数；打卡内容可以根据自己的要求设置为仅圈主可见或允许所有圈子成员浏览；为了鼓励学生积极主动打卡，任课教师会将此次打卡成绩记入课程考核成绩之中。最终 144 名同学参与了打卡活动，平均打卡次数接近 33 次。在感恩事件记录前后分别手机网络在线填写主观幸福感量表，孤独量表和自评抑郁量表，每次测试时间大约 15 分钟左右。另外两个班级与实验组同一时间进行手机网络在线填写主观幸福感量表，孤独量表和自评抑郁量表。

### 2.4. 数据处理与分析

采用 SPSS20 统计软件进行数据处理。

## 3. 结果

### 3.1. 两组中因变量的前后差异

采用独立样本  $t$  检验，结果发现，感恩组和控制组的基线情况，主观幸福感( $t(274) = -1.23, p = 0.22$ )，自评焦虑( $t(274) = 1.50, p = 0.13$ )和孤独感( $t(274) = 0.14, p = 0.89$ )中均不存在显著差异。

采用配对样本  $t$  检验，感恩组结果发现：主观幸福感呈现显著升高( $t(121) = -5.14, p < 0.001$ )；自评焦虑出现显著下降( $t(121) = 4.41, p < 0.001$ )；孤独量表前测和后测没有显著差异( $t(121) = 1.46, p = 0.15$ )。控制组结果发现：主观幸福感显著上升( $t(153) = -2.21, p = 0.03$ )；自评焦虑显著下降( $t(153) = 2.48, p = 0.01$ )；孤独感显著下降( $t(153) = 2.96, p = 0.004$ )。描述统计结果见表 1。

**Table 1.** Descriptive statistical results of two groups

**表 1.** 两组的描述统计结果

	感恩组 N = 122	控制组 N = 154
孤独量表前测	44.05 ± 9.13	45.00 ± 9.46
孤独量表后测	43.20 ± 8.25	43.44 ± 10.33
焦虑自评量表前测	39.70 ± 7.20	39.17 ± 7.52
焦虑自评量表后测	37.53 ± 6.96	37.91 ± 7.98
主观幸福感前测	29.76 ± 14.32	30.41 ± 15.42
主观幸福感后测	35.51 ± 15.23	32.66 ± 15.04

### 3.2. 两组中因变量前后变化的差异

采用独立样本  $t$  检验，结果发现，感恩组和控制组的前后测的变化量情况，主观幸福感呈现差异显

著( $t(274) = 3.05, p = 0.003 < 0.05$ ); 自评焦虑( $t(274) = -1.88, p = 0.06$ )和孤独感( $t(121) = 0.53, p = 0.60$ )均不存在显著差异。描述统计结果见表 2。

**Table 2.** Descriptive statistical results of two sets of changes  
**表 2.** 两组变化量的描述统计结果

	感恩组 N = 122	控制组 N = 154
主观幸福感变化	5.75 ± 12.34	1.65 ± 9.21
自评焦虑变化	-2.16 ± 5.42	-0.98 ± 4.89
孤独感变化	-0.85 ± 6.47	-1.24 ± 5.16

#### 4. 讨论

本研究结果发现,独立样本 t 检验显示感恩组和控制组的基线主观幸福感水平、抑郁水平和孤独感水平不存在显著差异,也就是说两组被试的前测心理健康数据水平基本是一致的。经过五十天的实验干预,通过配对样本 t 检验显示感恩组的幸福感水平得到了显著提升,抑郁水平得到了显著下降;另一方面我们发现控制组被试的主观幸福感水平也得到了显著的提升,抑郁水平和孤独感水平也得到了显著的下降。两组被试的数据均出现了显著的差异,似乎主观幸福感的提升并非实验干预的效果。为此我们又进一步进行了统计分析,针对两组被试前后测的变化量进行了独立样本 t 检验,结果显示感恩组被试主观幸福感的变化量显著高于控制组,抑郁水平和孤独感水平的变化量与控制组相比不存在显著差异,也就是说,虽然两组被试主观幸福感水平都得到了显著的提升,但是感恩组主观幸福感提升的更加明显,即每天报告发生的三件好事能够显著提升人们的主观幸福感,该实践干预研究结果与先前的相关的研究结果基本一致[1] [2] [3],丰富和充实了感恩与幸福感之间关系的相关研究。每天记下让自己感到快乐的三件好事能显著提升自身的幸福感,该研究结果的应用具备可推广性,具有一定的实践意义。

但是本研究存在一定的局限性,控制组被试的主观幸福感也得到了显著提升,因此对于感恩组来说,这种显著的效应混淆了一部分其他无关因素的干扰。所有被试选取于公共选修课心理健康教育课程的自然班级,这种心理健康教育课程对数据收集的影响没有被精确的分离出,存在一定的混淆。也就是说感恩组主观幸福感的提升到底是实验干预的结果,还是心理健康教育课程的结果,还是两者的交互作用。从本研究来看,似乎是两者共同作用的结果。因此未来研究应该设计更加严格的实验,在被试选取上尽量避开心理学类自然课程的干扰,同时设置空白对照组,在实验干预前、中、后多次测量数据,以期监测主观幸福感、抑郁和孤独感的动态变化水平,更加直观地感受实验干预对其的影响。

#### 基金项目

2018 年长江大学社科基金项目思想政治教育专项(2018cszx12)。

#### 参考文献

- [1] Jackowska, M., Brown, J., Ronaldson, A. and Steptoe, A. (2016) The Impact of a Brief Gratitude Intervention on Subjective Well-Being, Biology and Sleep. *Journal of Health Psychology*, **21**, 2207-2217. <https://doi.org/10.1177/1359105315572455>
- [2] Lambert, N.M., Clark, M.S., Durtschi, J., Fincham, F.D. and 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. <https://doi.org/10.1177/0956797610364003>
- [3] Gordon, A.M., Impett, E.A., Kogan, A., Oveis, C. and Keltner, D. (2012) To Have and to Hold: Gratitude Promotes

---

Relationship Maintenance in Intimate Bonds. *Journal of Personality and Social Psychology*, **103**, 257-274.  
<https://doi.org/10.1037/a0028723>

- [4] 喻承甫, 张卫, 李董平, 肖婕婷. 感恩及其与幸福感的关系[J]. 心理科学进展, 2010, 18(7): 1110-1121.
- [5] 曹欢. 感恩表达的作用与机制[J]. 心理技术与应用, 2017, 5(3): 175-180.
- [6] 马丁·塞利格曼, 著. 持续的幸福[M]. 赵昱鲲, 译. 杭州: 浙江人民出版社, 2012: 30-32.
- [7] Seligman, M.E.P., Steen, T., Park, N. and Peterson, C. (2005) Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, **60**, 410-421. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>