



文 / 王文珍 (臨床心理師)
圖 / 宇鄉

為什麼要說謝謝?



怎麼辦信箱:

我覺得大人有時候好奇怪，為什麼某些場合一定得說「謝謝」呢？有一次，鄰居阿姨送了我一件衣服，但我不是很喜歡，可是一旁的媽媽卻瞪我，示意要我大聲向阿姨道謝，讓我十分困惑。

還有一次，我和爸爸去超商買東西，結完帳，爸爸要我向店員說謝謝。可是那些商品我們已經付錢買了，為什麼要感謝店員？

我覺得「謝謝」這個詞好沒意義，難道不說出來，就是沒禮貌的小孩嗎？為什麼要把這句話掛在嘴邊呢？

無法理解的小頤 敬上

精靈有話說

小頤的想法沒錯，如果「謝謝」是被逼著說的，那確實是句空洞的口號。但「感謝」不是束縛人的規則，反而能給人「超能力」，獲得強大的力量。一起來學習道謝的意義吧。

●肯定辛勞：感謝並不是「討好」。買東西時向店員道謝，乍看有點奇怪，因為付錢後獲得商品，是理所當然的，但金錢買得到商品，買不到微笑與服務。

●友好防護：想像一下，如果你費心畫了一張精美的卡片給同學，他卻隨手一丟，連看都不看，下次你還想送他東西嗎？

心理學研究顯示，多數人喜歡被鼓勵。收到

精靈心法

有個心理學理論叫「正向回饋迴圈」，是指當人表現出善意，使接收的人大腦分泌多巴胺

理所當然的，但金錢買得到商品，買不到微笑與服務。

當你向店員或公車司機道謝，其實是告訴對方：「謝謝你親切、友善的服務態度，讓我感到十分窩心。」

感謝的話能讓辛苦工作的人感到被肯定。當你意識到熱騰騰的晚餐，是媽媽仔細挑選蔬菜，辛苦製作的；乾淨的教室，是值日生利用課間收拾的，相信感謝的話就能自然說出口。懂得感激也能讓雙方溫暖又有力量。

●友好防護：想像一下，如果你費心畫了一張精美的卡片給同學，他卻隨手一丟，連看都不看，下次你還想送他東西嗎？

心理學研究顯示，多數人喜歡被鼓勵。收到

收到

，感到愉悅，願意友善的回應。這個理論解釋了為什麼某些人的人緣特別好。當你真誠的道謝，其

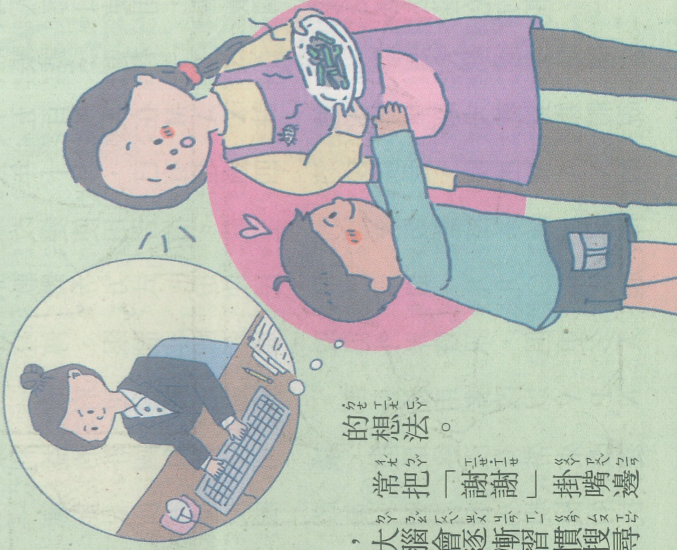
●幸福加倍：懂得「感謝」與幸福感相關。如果不說謝謝，人容易變得挑剔，只看得到「哪裡不完美」，或產生「為什麼我辦不到？」

當你將「謝謝」說出口，對方開心，下次就會對你更好，開啟關係友善的循環。

就像「友好防護罩」，能守護這樣的感情。

別人送的禮物，不只有實體物件，還飽含「想讓對方快樂」的心意，即使不喜歡，那句謝謝

就像「友好防護罩」，能守護這樣的感情。



的想法。常把「謝謝」掛嘴邊，大腦會逐漸習慣搜尋「我有什麼」及「誰對我好」，讓你從「別人欠我」的想法，轉變成「覺得自己很幸運」。有這種互動，生活會比較有趣和快樂呵！

小朋友可以試著把「感謝」升級，不只道謝，再加上「原因」，說明謝意。例如：「謝謝媽媽煮晚餐。明明您上班很累，還是給家人滿滿的愛。」

當感謝具體呈現，這句話就不再空泛，而是充滿力量。

實正在默默的替關係「加分」。願意站在別人的立場仔細理解他的努力，對方也較容易發現你的付出與用心。