# Article information:

Gratitude, Like Other Positive Emotions, Broadens and Builds | The Psychology of Gratitude | Oxford Academic  
<https://academic.oup.com/book/27614/chapter/197682672>

# Article summary:

1. 感恩是一种积极情绪，可以扩大和建立其他积极情绪。

2. 感恩可以带来身体和心理上的好处，如增强免疫系统、减轻压力等。

3. 培养感恩的方法包括记录感恩日记、表达感激之情、关注他人的优点等。

# Article rating:

Appears moderately imbalanced: The article provides some useful information, but is missing several important points or pieces of evidence that would be required to present the discussed topics in a balanced and reliable way. You are encouraged to seek a more balanced perspective on the presented issues by exploring the provided research topics and looking at different information sources.

# Article analysis:

作为一篇关于感恩心理学的文章，该文提供了一些有趣的观点和研究结果。然而，在对其进行批判性分析时，我们也可以发现一些潜在的偏见和问题。

首先，该文章可能存在片面报道的问题。虽然它提到了一些研究结果，但并没有涵盖所有相关领域的研究成果。例如，它没有探讨感恩心理学与文化差异之间的关系，也没有考虑到不同年龄段人群对感恩的态度和行为可能存在差异。

其次，该文章可能存在缺失考虑点的问题。尽管它强调了感恩心理学对个人幸福感和社交关系的积极影响，但并未深入探讨这种影响是如何实现的。此外，它也没有考虑到感恩心理学可能会带来某些负面影响或风险。

第三，该文章提出了一些主张却缺乏证据支持。例如，在介绍“广泛建设”（broaden-and-build）理论时，它声称这种理论已经得到广泛验证，并且可以解释为什么感恩能够促进个人成长和发展。然而，它并没有提供足够的证据来支持这种观点。

最后，该文章可能存在一些宣传内容和偏袒。尽管它试图保持客观性，但在某些情况下，它似乎更倾向于支持感恩心理学的积极影响。例如，在介绍感恩实践时，它强调了其对个人幸福感和社交关系的积极影响，但并未提及任何潜在的负面影响或限制。

总之，虽然该文章提供了一些有价值的信息和见解，但我们也需要注意其中可能存在的偏见和问题。为了更全面地了解感恩心理学及其影响，我们需要进一步探索相关领域的研究成果，并保持批判性思维。

# Topics for further research:

* Cultural differences in gratitude psychology
* Age differences in gratitude attitudes and behaviors
* Mechanisms behind the positive effects of gratitude psychology
* Potential negative effects or risks of gratitude psychology
* Evidence supporting the broaden-and-build theory
* Potential limitations or drawbacks of gratitude practices

# Report location:

<https://www.fullpicture.app/item/6ececfed7638f525c2d4ce65829b14d4>