

劉校長推介及分享

幸福快樂何處尋？(1)

幸福快樂就在每天的習慣中

幸福快樂的習慣

研究指出，人每天的行為百分之三十是有意識的，但有百分之七十卻是無意識的，這百分之七十正是我們的習慣。人類的生活處處受到習慣的支配。所謂習慣，習者即是學習得到的或人生閱歷的點點滴滴的累積，經驗的累積本身也是學習；慣者，當經驗累積及重複練習了一段時間後，潛移默化，為我們未來人生起着指導作用。當習慣一旦養成後，便用不着藉助記憶，很容易和自然地在潛意識中指導我們的行為。

習慣也有好壞之分。好習慣可以幫助我們身體健康，生活愉快和事業順利。但如養成壞習慣，則會對我們的生活產生很多負面影響，障礙人生的發展。因此，好習慣其實是生活的利器，是成功的不二法門。

習慣不是天生的，是後天培養的。有謂習慣成自然，一旦養成習慣，我們就會不斷做，不做也不舒服。好像有些人一回到家中便立刻開電視，再打開雪櫃拿出汽水和零食，邊看電視邊飲汽水和吃零食。雖然明知這樣會導致肥胖，但習慣了便難改變或戒除。理性往往也敵不過壞習慣！一些同學的壞習慣也是一樣。例如因打機或看電視而遲睡，以致翌日上課沒精打彩。又例如有些學生的惰性也是習慣所造成的。他們往往因為怕難或怕辛苦，做功課或溫習時常採拖延的態度，以致成績低落，一事無成。所以，學生要學習成效好，必須要培養出好的習慣。不知大家有甚麼有效方法去培養好習慣和戒除壞習慣？

我想和大家分享最近看的幾本既易讀又簡短的小書，為我們提供了一些每天的好習慣，協助我們獲取幸福和成功。待下回分解！