

劉校長推介及分享：

幸福快樂何處尋？(3)

幸福快樂就在每天的習慣中



作者：日野原重明（高雪芳譯）(2009)：

《快樂的十五個習慣》

天下雜誌出版

介紹早上及夜晚的好習慣前，我想先介紹一本協助我們獲取幸福快樂的小書。《快樂的15個習慣》的作者是一位九十八歲的日本名醫日野原重明，他分享了他健康又長壽的秘訣。秘訣其實就是他自小養成十五個好習慣。其中幾個習慣我覺得特別受用包括一、心中永保「愛」的習慣，二、抱持「一切都會變的更好」的正面想法，三、珍惜有緣相逢的所有人、事、物，四、能走路就走路，五、吃得比八分飽再少一些，六、發現更多的樂趣，七、反身要求自己（責任總是在我）等。這十五項習慣強調愛、飲食、運動及正面心態等的重要性。

十五項習慣看似簡單，其實由我們每日不斷重複的選擇或行為所累積而成，行為一旦養成習慣，便如影隨行，陪伴一生。良好的習慣會造就身心健康，但壞的習慣則會毀壞有損身體。有些疾病像高血壓、心臟病、肝臟病、糖尿病…等，多為不良的飲食習慣和運動不足所造成。

要改掉那些壞習慣必須趁年青立即行動，從最根本的價值觀開始改變，並重新找到積極的動機，立志改變，才能真正獲得改善。例如我們明知某些垃圾食物對身體有害，但吃的慾望卻凌駕於對疾病的恐懼，加上因年青而無所怕的心態，結果還是要吃。除非我們有很強的動機，否則無法改變。

日野醫師提出改變習慣的三個步驟：

- 一、 先取得正確的知識(從專業人士如醫生取得)或從值得信賴的書籍取得資訊。
- 二、 將這些資訊消化成為自己的知識，重新整理、思考自己生活習慣上的問題點。
- 三、 條列出改變習慣的對策，抱堅強的意志，立志以行動去實踐。

只要徹底實踐這三個步驟，壞習慣就能隨之戒除。

《快樂的 15 個習慣》所提到 15 個習慣簡單易行，一旦養成這些好習慣，便能夠自然地融入生活中，讓身心成長，快樂地生活。這本書祇有 208 頁，易看易明，是我們在現代都市生活的人追來幸福長壽的有用小書。