

劉校長推介及分享

幸福快樂何處尋？(5)

幸福快樂的晚間習慣



作者：佐藤著 (賴又其譯) (2008)

《創造美好明天的夜間習慣》，

商周出版



作者：賽門(David Simon) (譚家瑜譯) (2008)

《心態決定幸福：10 個改變人生的承諾》

(David Simon: 'The Ten Commitments: translating good intentions into great choices')

心靈工坊出版

幸福的早晨習慣

希臘哲學家亞里士多德曾說：「人的行為總是不斷重複。因此卓越不是單一的舉動而是習慣。」，不單祇人生的卓越和成就，更重要的是一生人的幸福快樂也受到習慣所左右。好的習慣造就一生的幸福，相反，壞的習慣摧毀一生的幸福。

好的習慣應該從最基本的日常作息講起。人的基本需要是作息有秩及足夠的睡眠。可惜香港人的工作時間長，但休息時間卻短，尤其晚上睡眠時間不足。加上工作壓力大，睡眠質素亦欠佳，難怪越來越多香港人的精神健康出現問題。日本作家佐藤傳在《創造美好明天的夜間習慣》一書中，教我們如果要工作得好和學習得好，就必須要睡得好(即渡過一個美好的晚上)。透過書中介紹的簡單的夜間習慣，幫助我們放鬆身心，消除不安，睡得香甜，過一個有質素的晚上。

例如作者建議要微笑入睡才會睡得好，要微笑入睡就要嘗試想像美好快樂的事物。又例如要欣賞和感謝你一天裏與你相遇的人包括你討厭和喜歡的。也不要忘記感謝你自己。你的身體任勞任怨，當然值得感謝。此外，作者亦忠告我們要保持身心安寧睡前就不要講手電、玩電玩、看負面影像等(頁 80-85)。

其實，人應當遵從自然的規律。晚上天黑正是造物主安排給我們的休息時間，但當人類有了科技後(例如電燈) 將睡眠時間延遲，甚至只要人們願意，就可以徹夜不眠，結果導致身心俱損，大大違反自然規律。賽門(Simon)寫的《心態決定幸福：10 個改變人生的承諾》亦提醒我們若要保持心思澄明，情緒穩定，體力充沛，就需要維持規律的作息模式和健康生活(書中的第四個承諾)。有規律的作息和生活正正需要我們良好夜間習慣才得以維持。

有興趣可閱讀佐藤著(賴又其譯)(2008):《**創造美好明天的夜間習慣**》，商周出版(全書僅 121 頁，沒有艱深理論，易看易明)及賽門(David Simon)著(譚家瑜譯)(2008)的《**心態決定幸福：10 個改變人生的承諾**》，心靈工坊(其中第四個承諾介紹了一些維持規律的健康生活的方法)。

下次介紹幸福的早上習慣。