



維他命施

施以諾 心靈維他命

睡不好嗎？ 你需要 「三眠主義」！



撰文◎施以諾博士



對許多現代人而言，睡眠，是個重要但卻也困擾的議題，不只許多現代人會有睡眠上的困擾，就連在聖經的傳道書中，也曾形容某些人會「日日憂慮，他的勞苦成為愁煩，連夜間心也不安。」睡眠重要嗎？當然重要！睡眠是上帝創造人類時，所設定的一個重要生理機制，亦是非常重要的心理需求。

說到睡眠，我覺得有三個原則，也半開玩笑的戲稱為「三眠主義」，其實就是享受睡眠的三個重要訣竅：

一、先饒恕再睡

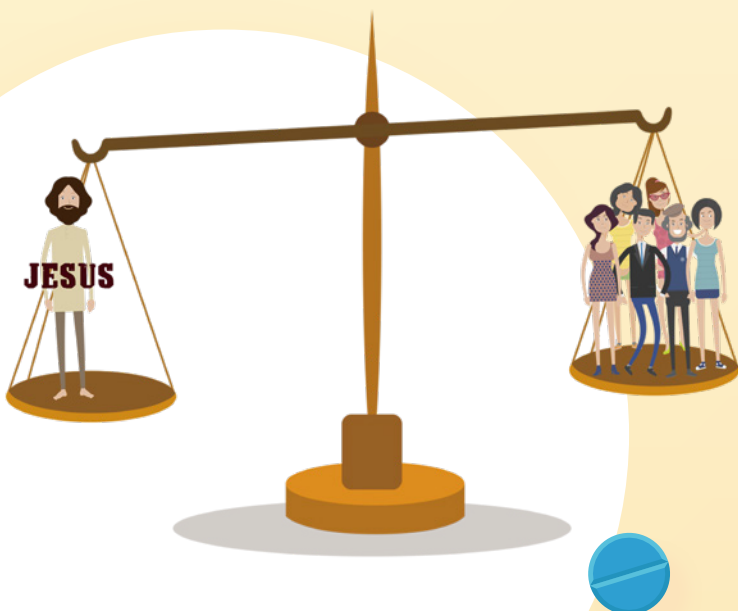
這一天有沒有發生令您惱火、氣急的人或事？說真的，難保沒有，無論您此刻能不能諒解，睡前都先暫且放下吧！放了他一馬，也放了自己一馬。睡前先在自己心裡與敵人休兵、和解，是增進睡眠品質的重要關鍵。

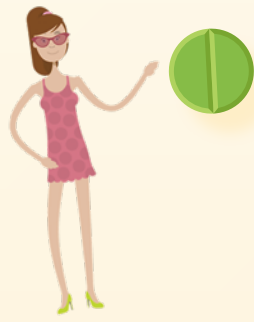
二、先感恩再睡

想一想，今天有沒有值得開心的事？我指的是「小事」，因為我們很難每天能有令自己開心、光榮的大事發生，但值得開心的「小事」一定很多，例如：一到公車站，想搭的車竟就剛好到了；或是剛好有人講了一、兩句令您開心的話。就為這些小事感恩吧！它會讓您的睡得更香甜。

三、先把明天的事放下再睡

許多人睡不著，是因為明天的事而憂慮，甚至為了明天的明天而憂慮。我從小就是一個基督徒，而且身邊的人都知道我的信仰，而我常做一個看似很沒大沒小的禱告：「主啊，我所將要面對的難處，我已盡力了，祢知道我的能力到哪裡，也知道我的修為到哪裡，請不要太為難我這個小人物，或者請祢多預備恩典，來幫助我去面對它。否則，大家都知道我是基督徒，我若在地上出洋相了，天上的老爸您多難看啊！」禱告完，往往我就可以較安心的呼呼大睡了！睡前不要





為明天的事憂慮，會讓您睡得更安穩。

可不是嗎？若能做到先饒恕再睡、先感恩再睡、先把明天的事放下再睡，我保證睡眠品質會明顯提升。好的睡眠，可以帶來好情緒、好創意與正向的工作力。在這壓力爆表的世代，甚願「三眠主義」這樣的信仰觀能夠融入我們的生活，使我們在社會、職場上的白天，能活得更精彩，更遊刃有餘。

心情決定行情

談完「睡眠」，再來說說「心情，決定了你的行情」的觀念。當中提到了一個小故事，說到烏鴉向喜鵲抱怨，這世界對他不公平，因為他到哪兒都被人嫌，不像喜鵲那樣處處受歡迎。喜鵲便勸告他：「這是因為你飛到哪兒都吐露哀音呀，如果你能不要這樣哀怨，多發出帶給人快樂的聲音，飛到哪兒大家都會很歡迎你的。」

這讓我想起，有回請教一位職場上的前輩，當他面試新人時，最先考量、打聽的，是應徵者哪方面的條件？他毫不考慮的回答：「看他這個人好不好相處。」他的回答也許不能代表所有的職場文化，但確實也反應了許多人的心聲：「誰想跟一個成天臭著臉的人相處呢？」心情，決定了你的行情！包括了在職場上的行情、婚姻市場上的行情、朋友交往間的行情，當我

們先調適好自己的「心情」，學會不習慣性的埋怨、不輕易遷怒於人時，自己在各方面的「行情」自然也就會提升了。

而如何讓「心情」變好？在生活中至少有兩個作法是可以實踐的：

● 多回憶那些使自己快樂的事

智者保羅說要懂得「凡事謝恩」，這看似為高標準的教條，但其實「謝恩」是一帖非常好的心靈處方，當我們多去回憶那些快樂的生活片段時，會發現自己的生活竟有這樣多美好的人與事，心情也就會自然喜樂了起來。

● 偶爾給自己一點驚喜

其實，上帝在每個人的生活中，都安排了許多垂手可得的驚喜素材，只是我們有時太煩，煩到忘了去看那些，上帝為我們所預備的驚喜。比方偶爾多繞點路，去聽聽公園裡的鳥叫聲；在路邊的便利商店買個霜淇淋；在某個特別的日子送自己一份禮物。這些看似低成本的小動作，都會大大改善我們平時的心情指數。心情，決定了你的行情！不要讓壞情緒影響自己、殃及旁人，以致使自己在各方面的行情跌停板。願我們都能常擁有美好的心情！

歡迎收看 11 月份的《維他命施》，助您天天都給力！📺



播出時間：

週一至四、週日 21:00 (首播)

週一至五 9:00、13:00 (重播)