

新年剛過時，不少人喜歡把利是錢存入銀行，以備不時之需。有否想過，精神健康也可以「存款」呢？在未來一系列的分享中，筆者將和大家分享提升精神健康的秘訣。

(一) 多感恩 少抱怨

不知大家最近有否察覺個人、家庭、朋友、同事，甚至整個社會都充滿怨氣呢？埋怨是負能量，會擴大，也會被傳染。讀者有否經驗過有同事埋怨一樣東西，漸漸地，整個辦公室都瀰漫著不開心的情緒；甚至放工時，這種情緒仍然揮之不去？埋怨其實對事情沒有半點正面幫助，反而令我們將焦點放在事件不好的地方，而忽略了事件正面的部份。要扭轉這種情況，可由感恩開始。

甚麼是感恩呢？以筆者理解，感恩是對神、人或事的一種感謝之情，明白自己今天擁有的東西並非理所當然的。其實，我們並不需要有超凡的人生或際遇才可以感恩，一些微細的地方也可以感恩。還記得前一陣子，在面書上留行感恩行動(thanksgiving challenge)，被邀請參與者要連續五天，每天分享三件感恩事項。那時每次看面書，筆者都感到被充份激勵，也被提醒。其實在我們生活中，有很多地方值得感恩，只是我們平常太忙，沒有留意到。

(二) 每天記錄三件好事

有外國研究顯示，每天記錄三件好事的人，在一段時間後，看事物的角度會變得較正面。若能持之以恆，能改善整體的情緒狀況。

(三) 多說感謝和讚美的說話

多向身邊的人表達真誠的欣賞、感謝和讚美，傳遞正能量給別人。當你見到別人歡樂時，其實自己的心情也會得到提升。

帖撒羅尼迦前書 5章16-18節「要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩；這就是 神在基督耶穌裡給你們的旨意。」

巧靈子/精神科

*聖經經文引用《聖經新譯本》



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong