



## 快樂工作 · 人人可求

每一個人爲了三餐和其他享受，就必須以工作來換取錢財。但工作環境、性質或待遇都不一定人人都稱心滿意的，可是工作賺錢却又不可避免，這時如果你縱使不滿意而自怨自艾，又能如何？

爲了使工作更愉快，我們必須改變自己對工作的態度，日本有一位樂器製造商叫川上嘉市，他曾爲自己的工作自我打氣，於是開出幾點增進工作快樂的秘訣，提供給他的員工做參考，結果大部份的員工在領悟這些信條之後，士氣大振，生產效率大幅提高。以下是川上嘉市開出的幾點秘訣：

(1)任何事情都把它當做自己的工作，做起來心情就愉快。

(2)憤憤不平會妨碍工作的進行，也會妨害自己心理的平衡，既然是非做不可的工作，何不愉快地去完成它？

(3)至少要做比薪水高出十倍的工作，地位和薪水一定會慢慢的跟上來。

(4)接受新工作，別擔心會失敗。如果沒有失敗，這個世界根本就不會有創作、發明和發現。

(5)任何事情都必須在限期之前完成，才有時間和心情來仔細檢討。

(6)別原地踏步，每一步都該向前。往前看，往前想，世事絕不靜止。

(7)人的一生是每一天工作的總和，如果有一天怠惰，即自己縮減了生命。（阿郎）

## 你失眠嗎？ 怎麼辦？

●阿芬

「失眠」已經是現代文明人流行的毛病，它帶給人們身心的痛苦，實在難以言諭。

失眠的原因，是來自四方面的——精神憂鬱或焦慮，生理病痛、藥物或飲食、外在因素（天氣變化或旅途時差）等，如果你因爲上述原因而造成失眠，高雄醫學院附設醫院精神科醫師王興輝先生提出幾點建議，供你減少失眠的方法。

首先他指出，失眠的人如果晚間太早睡或有午睡的習慣，更會造成失眠的情況。如果你能每天定時上床，定時起床將有助於睡眠時間的控制。臨睡前六小時內，避免喝有刺激神經的可口、咖啡、酒、茶或抽煙，如果進食一小杯牛奶，會幫助你入睡。

睡覺前，做一些比較平靜的活動，譬如看看書，聽聽音樂，散步或洗個溫水澡，甚至靜坐或祈禱，這些輕微的活動，都會使你快速入睡。

臥室設計，也宜以睡眠專用爲主，光線需柔和。不要在床上看書、看電視、飲食，床上只是用來睡覺而已。

當你躺在床上超過30分鐘仍不想入睡，請即離床去看書或做任何事，直到睡意來臨才再上床。