
【「老得慢」的人，都有的生活習慣：心態淡定】~探索心世界好文章

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2023年5月25日 中午12:21

收件者: all_teacher <all_teacher@dila.edu.tw>, all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>, all_volunteer <all_volunteer@dila.edu.tw>, 校內教職員 <all_staff@dila.edu.tw>

1、正常睡眠

睡眠對人體非常重要，睡得飽和正常時間睡眠對延緩老化都有幫助。在深度睡眠時，身體會分泌生長激素，有助於細胞修復和再生。

2、好好護膚

好好護膚不一定要用上萬的保養品，只需要平日對自己多用心點。防曬、保濕、定期去角質，精緻的人，都願意多花點時間在自己身上。

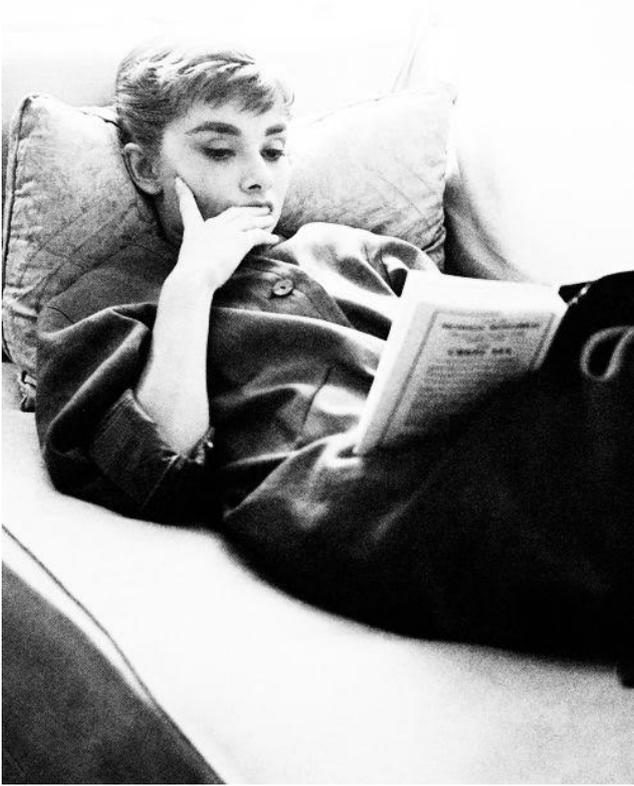
3、喜歡運動

喜歡運動對延緩老化具有很大的幫助。許多研究證實，運動對改善身體健康、提高生活質量以及延緩衰老過程有顯著的正面影響。運動不只可以帶給我們好身材，對肌膚狀態也有幫助。

4、心態淡定

那些凍齡的人，有哪個是覺得自己老的呢？她們大多心情很好，正面的心態，會讓你變得更美。

維持平靜的心態需要自我修練，多看看靈性成長的書籍，你會發現陷入負面情緒中時，你正在做無意識行為，明明自己不喜歡那樣，還深陷其中。這時就要清醒地問自己，為什麼你要這樣？是這樣嗎？多多修練心靈，保持在平靜狀態，自然會更年輕，積極心態會有助於延緩老化。



民初作家楊絳曾說：「**讀書多了，內心才不會決堤。**」懂得體諒他人，原諒過去，看淡得失，內心自然平靜。

養成讀書的習慣，就是給你自己建造了一座逃避人生幾乎所有不幸的避難所。

長期閱讀的人，能夠將自己和世界看得更清楚，讀懂人們行為背後真正的意圖，不再反覆用錯誤的方式與世界相處。

大家最近在讀哪一本書呢? 😊

摘自《永懷奧黛麗赫本-傳遞正能量》臉書

法鼓文理學院
諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上
電話：(02)2498-0707分機5126
20842新北市金山區法鼓路700號
**校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。
單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>
申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972
線上捐款：<https://dila.eoffering.org.tw/contents/project>