

好書分享 — 《逃出睡迷宮》

3A 班 王俊華

校長，副校長，各位老師，各位同學：

大家好，我是 3A 班的王俊華，今日我要同各位分享的書是陳仲謀的《逃出睡迷宮》，相信各位同學或多或少都有失眠的經歷，書中作者則將複雜的有關失眠精神病例，以生活化以及較容易明白的故事形式說出來，因失眠會影響許多事情，例如人的健康，學業以及社交生活，失眠令人憔悴又令人脾氣暴躁。作者的文章不單可以幫助自己更可幫助別人。

在考試期間，相信有不少同學廢寢忘餐預備考試，而由早上溫習到晚上凌晨，除了吃飯洗澡沒有其他時間可以休息，這種溫習方法短暫來說或許可行，但長遠來講，對自身的健康有很大影響。書中有個角色叫樂仔，正是為考試天天熬夜的溫習的學生，雖然短期來說會對學習有幫助，但久遠了對身體亦有壞處，樂仔每晚溫習完畢，即使多疲累亦久久不能入眠，皆因樂仔於睡前過於運用腦部，令到他睡前腦子仍然處於活躍狀態，無法停下來，因而久久不可入眠。有同學可能認為吃安眠藥可以有助睡眠，但



安眠藥影響一個人的思維記憶，即使睡得好，醒後有可能忘掉一大部分的記憶，這是治標不治本的方法。其實可以不服用藥物，在書中作者建議我們可以給自己定一個時間表，12 點前入睡，但不可合上課本便立刻上床，應在睡前聽一聽音樂放鬆一下自己，讓腦子有時間停頓下來，才上床睡覺。

失眠的原因，往往與壓力息息相關，其實壓力不外乎工作、感情、學業、健康等。當壓力激烈時，會令自己難以集中，有些人會放鬆一下自己，但有些人會有的則將自己越逼越緊，即使身體已經出現不良反應，仍不停對自己施加壓力，因此令自己常常出現失眠的情況。我認為現今的都市人都太壓逼自己，有時候盡力就好了，正所謂長命工夫長命做，不要為了工作而忽略了身邊的人，忽略自己的健康，可能家人找你去飲茶談天，你可能因為太累太忙而屢次拒絕，不要將別人的關心拒於門外，即使你成功了，但失去了朋友、家人的陪伴，剩下的只有物質和孤獨的自己。所以學會放鬆自己，分數以及金錢再高再多，也不能換得一夜安眠。我今天的分享完畢，謝謝各位。