

說一句「早晨」

作者：劉余寶堃太平紳士(資深臨床心理學家)

「早晨」應該是我們每天的第一句話。粵語一句早晨，即是「早安」的意思，因為午後我們就會在互相問好的時候說「午安」。我很想知道大家每天醒來之後，首先見到的是誰，你又會向他說聲「早晨」嗎？

許多人起床都要靠別人準時喚醒，如果你能夠立刻向喚醒你的人問好，說聲「早晨」，誰都會覺得喚你起床是件樂事！如果你習慣給人喚醒就抱怨（或責怪）一番好意來提你要起床的人，可否考慮試試每天開口第一句就是「早晨」呢？我保證你一天都過得開心些。

我每天早上外出，都會對遇見的人說句「早晨」：鄰居啦、小巴司機啦、快餐店的職員啦、或是與我有眼神接觸、或面帶微笑的陌生人，多數人會回一句「早晨」，但不回也沒關係，我說出「早晨」會令我心情愉快，如果別人也因此開心當然最好，縱使他們不悅也與我無關。

但我必須指出我最不願見的是有人被迫說「早晨」——就是家長督促孩子要向其他人說「早晨」之時！

各位家長如果想你的孩子自動自覺在早上會說「早晨」的話，除了你自己以身作則、每有機會都示範之外，實在別無他法。有些家長用恐嚇的方法，迫孩子跟人打招呼，孩子即使照做，都是苦着臉，或一臉不願意的樣子，試問受禮的人又怎安樂呢？記着啊，說「早晨」之時，要輕鬆點，最好帶微笑，這樣你開心，令別人也開心，社會才會和諧起來！