

最新研究揭示休息为何如此重要

最近的一些研究表明，充足的睡眠能使人更具利他主义精神。

研究发现，睡眠不足的参与者帮助他人的意愿低于睡眠充足后的参与者。研究人员还分析了全年的捐赠模式，发现人们在夏令时期间（睡眠时间减少一小时）的捐赠额减少了 10%。

巴黎脑研究所的另一项研究揭示了为什么我们长时间用脑后会感到疲劳。精神压力会导致大脑前部一种名为谷氨酸的化合物积聚。谷氨酸过量会导致人们逃避需要耗费大量精力的任务，例如做决定。该研究发现，当面临两个选择时，精神疲惫的参与者会选择成本更低、能带来即时收益的那个选择。

我们慈悲的上帝将创造周的第七天定为安息日，祂知道这既对我们的益处，也对祂的荣耀都至关重要。当我们休息时，我们就能更好地管理自己的身心，也能更有效地服侍他人。

读完这篇文章，你心里是否有一些触动？有没有一些新的想法，或者值得你认真思考的问题？或许，你也开始重新思考自己的信仰和人生的方向。

如果你愿意，现在就可以向上帝祷告，打开心门，成为祂的儿女。祷告不需要华丽的言辞，只要一颗真诚的心。你可以这样祷告：

天父上帝，

今天我来到你面前，愿意立定心志，宣告我相信耶稣基督是我的救主，是我生命的主。我愿意离开过去那些不讨你喜悦的生活方式，求你赦免我的过犯。靠着你的恩典，帮助我学习顺服你、爱人如己，活出你所赐的新生命。求圣灵每天引导我、扶持我，使我一生荣耀你的名。奉主耶稣基督的名祷告，阿们。

如果你已经做了这个祷告，愿你知道，你并不孤单。信仰的道路需要陪伴和成长。鼓励你在自己居住的地方，寻找一间合适的教会，与弟兄姐妹一同聚会、学习和成长。

如果你有任何疑问，或在信仰上需要帮助，欢迎随时写信与我们联系。我们愿意倾听，也愿意与你一同前行。