

# 心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。

未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，

從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！

若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的声音。

喃÷喃÷心÷語



生活不是一個需要解決的問題，而是一個需要經歷的現實。

< 丹麥著名神學家與哲學家 齊克果 >

聊心 · 療心

## 「正向」不是口號

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

或許是你曾困惑過，正向難道就是拼命的讓自己的情緒維持在高點，還是要一直對別人講激勵和鼓勵的話語，我不能有負面情緒嗎？分享幾個觀點讓大家想想：

### (1) 不能只喊正向打氣話語：

很多人一遇到不好的狀況時，只是一味地告訴自己只要努力維持「一切都會變好」的想法，就是正向思考，就會有好的結果出現。追根究底是我們搞錯正面思考的真正意涵，以為只要大聲的喊出正向的語句就是正向思考。

### (2) 認識正向思考：

不同的人面對相同的困難，往往有著不同的兩個方向，一個是主動尋找解決的方法；另一個則是指責自己、他人和環境，前者無疑的是正向思考！每個人的思維方式不同所影響，不過正向的思維是可以學習與培養的。

### (3) 情緒與行為：

要讓自己培養正向思維，就需在有壓力或遇到挫折、挑戰時，告訴自己緩和一下，讓自己離開當下漲滿的情緒，給自己5分鐘的空白爭取思考的空間，讓此刻的你，不急著做決定和行動！當我們意識到對於自身行為有主動及掌控權後，你會漸漸恢復正向的態度，而產生正向的力量。

### (4) 評估資源：

當面對困難時，我們可以開始盤點，有哪些資源可以運用，除此之外也可找尋外部資源，當我們意識到我們是有資源的，可能也就不會陷在負向的思考，無法跳脫。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一衝浪

不過就是水嘛，然而，在大自然的力量下，原本柔順的水突然之間形成了宇宙間最迷人的能量，席捲起滔天的浪花，於是在這潮水的縫隙間，以自身的力量應對自然的力量，不是一種你爭我奪一較高下的競技，更像是好友之間彼此的默契對話互動。浪來了，你就順勢乘著浪馳騁在海水之間，高高又低低，隨著潮水享受運動的快感，也感激大自然以神奇的力量，將原本柔順的水幻化成支撐你前進飛騰的力量！

暖心 一看運動賽事

不管是身歷其境直接到賽事現場感受血壓升高、血脈噴張的實境，或者是到運動餐廳一邊大啖美食一邊觀賞緊張刺激的轉播，看球賽當然不能一個人獨處，一定要約著一大群人，不管你認不認識，大家一起為喜愛的球星、球隊加油，一起大聲歡呼吶喊，也一起惋惜懊惱。這就是球賽迷人的魅力，也可能是有社交恐懼的你，難得可以和大家一起取得共振共鳴的時刻！別害羞，讓球賽帶著你，一起感受和朋友、和陌生人振臂歡呼、共享喜悅的美好吧。



Photo | Pexels

TIP

與自己有約

一杯咖啡的時間，專業的心理師將陪你聊心 · 療心

Tel: 0800-299988 (週一至週五 10:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw