

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



我們擁有內在的資源，使我們可以超越基本應對層面，並駕馭外界資源得到成長。

< 家族治療大師 維琴尼亞·薩提爾 >

聊心 · 療心

你可以告別拖延

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

你或許常跟自己說別再拖拉，甚至搞不懂怎麼克服拖延的狀況，我將分享幾個觀點讓大家想想：

(1) 避免掉入無限迴圈中：

很多人的拖延是因為想到要完成的任務或事情，伴隨著太多不舒服的感受，很容易選擇先去做其他的事情，但，會有一個片刻突然發

現自己又花費很多時間在不重要且不需要處理的事情上時，然後更加的焦慮，種種的負向情緒，都會讓你產生應該要先處理這些情緒的想法，而做更多和該做的任務無關的事情，成為一種惡性循環的迴圈。

(2) 釐清自己拖延的原因：

每個人會拖延都有不同的原因，包含目標太大、自信心不足、追求完美、容易分心，當然除了以上四種可能還有其他原因，不過有時候找到拖延的原因，更容易改善。

(3) 15分鐘的嘗試：

當已經準備開始執行時，立刻開口用自己可以聽到的聲音說：我要開始做xxx，這好像在對自己的大腦下指示，當大腦聽到指示時，就會做出相對應的行動，為延續這個動力，除逼自己開始外，更要堅持以15分鐘為一個單位作為進度的檢視，這也是增加自己持續朝完成事情的目標前進。

(4) 大目標切割成小目標：

有時候目標太大太遠，我們會立刻告訴自己說，要完成實在太困難，甚至會浮現不可能會做到的念頭，當腦中只要一直浮現「不可能、不可能」，不僅會降低完成這件事情的信心，更會拉扯著我們想要去完成的動力。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一蔬果輕食

鎮日忙碌團團轉，對於三餐總是囫圇吞棗隨意解決，然而，身體每日都需要五色蔬果完整健康的平衡。所以，別再虐待你自己、別再折磨你的胃、別再消耗你的健康存摺了，來一點光是眼睛看就覺得舒服自然的蔬果輕食吧！當然，你也要慎選健康蔬果，有機的食材、天然放養的雞隻所產的蛋、沒有過度添加的調味，讓身體透過這些最天然的食物，不僅獲得完整的營養平衡，同時讓自己變得輕盈清爽有自信。吃的健康舒服，自然就會神清氣爽！

暖心 一重訓健身

不管是為了雕塑身形，或者是想要讓自己的體態更為勻稱，甚至是想要參加健美比賽，來一場激烈的重訓健身課程吧！挑戰自己的舉重極限、嘗試讓自己的肌肉延展至最極致、再安全範圍內讓自己的肢體展現最大的爆發力，透過每日持續的重訓健身，不僅能夠鍛鍊放大身體的能量，同時也能讓自己更了解自己身體的可能性。每日增加一點點重量、每天增加一點點強度，日積月累下來，你會發現：原來，你的可能超乎你的想像！

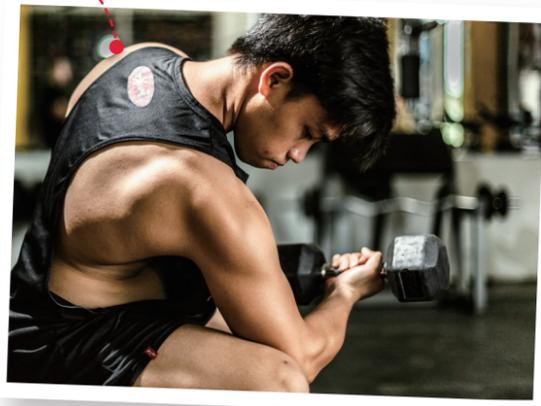


Photo | Pexels

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