

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



我積極的態度會帶來積極的結果，因為態度是具有感染力的。

< 美國著名勵志作家 吉格·金克拉 >

聊心 · 療心

自在社交

黃暉超
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

若你也常對於社交有著不少的焦慮，這時，或許需要一些可以安定我們心情的小技巧：

(1) 不知所措的事實：

當我們踏入一個需要社交的場合（例如：親戚聚餐、朋友慶生等），不少人的第一個反應是擔心和焦慮，害怕自己是否能夠自在地融入，其實不少人都與自己一樣不知道該怎麼進行社交，當你這樣想時，也比較不容易緊張，更能輕鬆地與人進行交談互動，

(2) 主動管理焦慮：

當我們越專注於焦慮的事情時，焦慮感就越強烈，這時，可以把注意力集中在其他地方，另外一個小技巧是，找出客觀的事實，問自己：「有證據可以證明朋友覺得你聊天很糟糕嗎？」因為，我們很容易放大自己焦慮的點，因此，改變扭曲的認知與誇大不實的想法，有助於我們緩解焦慮感。

(3) 不要過度訓練：

不少人為了克服產生焦慮的情境，會刻意選擇將自己丟入極端的情境中希望藉此加速自己克服焦慮的速度，但是過於激進的做法，可能會引發反效果，讓自己循序漸

進，先給自己一些小而快速可達成的目標。

(4) 設計自己的腳本：

想要因應不確定性，最好的策略就是找到令你安心掌控感，例如：在聚餐前可以腦中預先彩排，想著你會優先選擇對話的1~2位人員，針對你選擇的人設計一些話題（喜歡的食物、假日休閒活動等），這樣的作法不僅簡單也能讓你安心。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一買年貨

是一種歡欣鼓舞、充滿期待的好心情，甚至就像是回到小學時候，興奮地期待著明天的旅行，於是乎前一天充滿無限想像，愉悅地準備隔天各式各樣零食汽水的美好情景。在年節前夕，選個大好晴天的假日午後，約著三五好友一起到市場、到賣場去，也是一片充滿人擠人、喧囂不停的熱鬧景象，把攤位上五顏六色的糖果和零食試吃一輪，挑選特別中意的年節應景年貨，大包小包地裝滿購物袋，再一起準備倒數迎接美好的新年吧！

暖心 一吃火鍋

不管是一個人獨享，或者是一群一起同樂，看著眼前一鍋熱騰騰冒著蒸氣的火鍋，慢慢地加入自己喜歡的食材，當然還有切成薄片的肉片，輕輕地鋪陳下湯涮個幾秒後馬上盛起，沾點自己喜愛的調味醬，大口吃下感受滿滿的飽足感。在天冷的時刻，火鍋總是有著一股令人難以言喻的療癒感，那是一種真正的五感滿足體驗，視覺的冒煙蒸氣、嗅覺的料理香氣、飽足的味覺幸福、聽覺的咕嚕咕嚕冒泡滾燙聲音，一鍋火鍋就能讓一整天的疲憊消除，今晚，就來上一鍋吧！



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