

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



人生在世，知道自己需要什麼，只不過是一個人的本能；而懂得自己不需要什麼，這卻是一個人的智慧。

< 古希臘哲學家 蘇格拉底 >

聊心 · 療心

安身·安心

黃暉超
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

每個人在面對身體的狀況，很容易陷入焦慮緊張，這是很常見的現象，以下的建議，能幫助你面對身體狀況時，可以更好地照顧自己心靈：

(1) 多點認識就少點焦慮

當我們對於自己身體的狀況有越多的理解，就越能掌控身體的狀況，就能稍加減緩內心的恐懼感，讓自己接受正規的醫療資源，與醫生一同參與討論相關的衛教資訊，若能將內心抽象的恐懼轉化為具體的知識，就更能有效地應對身體狀況可能帶來的挑戰。

(2) 適當抒發情緒

每個人面對身體的狀況（尤其確認生病），情緒反應都不同。這時，可以試著與親密且能信任的人（家人、朋友或伴侶等）聊聊抒發感受，更重要的也讓傾訴的對象知道，此刻的你，很需要有人陪伴支持，尤其我們積壓的那股氣，最需要的就是有人好好聽我們說，而不是過多主觀的評斷和建議。

(3) 看見與容許自己可能的脆弱

當看見身體有狀況或是生病的自己時，要學會的第一件事情，是看見那個與過去截然不同（健康有活力）的自己，一定要提醒自己，不要討厭這樣的自己，或是嚴厲要求鞭策自己，你會發現這樣的強迫、勉強，反而更讓自己內心抗拒及瑟縮不前。

(4) 試著做些讓自己放鬆的事情

情緒焦慮是很正常的，建議您可以透過做休閒活動、或平時的興趣來轉變自己緊繃感，例如：寫書法、畫畫、追劇、看影片，藉由這些活動、興趣，不僅幫助情緒上的抒發，穩定心情，更能將注意力專注在當下，不被思緒牽著走。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一吃巧克力

那個黑黑深深的顏色、那個濃郁深沉的味道、那個入口讓人感到溫暖放鬆的口感、那個心情鬱悶時就想要來一塊的點心。巧克力彷彿有一種奇幻的魔力，有人迷戀它那濃郁甜蜜的綿密滋味，有人追求帶點苦澀的口感，有人喜歡加點堅果添增不同的風情，而巧克力都一一滿足了這些不同的期盼，甚至，更進一步融合了不同的食材之後，混搭出令人更多的驚喜與滿足。在特別節慶的時候、在天冷的時候、在心情低落的時候，就讓這塊神奇魔法的黑色巧克力，療癒撫慰所有的情緒吧。

暖心 一雨天散步

有一點黏膩不適的感覺，有一點過於潮濕可望乾燥的心情，然而，這就是四季、這就是人生、這就是生活；總是會在無法預期的時刻，突如其來碰上一場雨。那就接受它吧，接受這生命的不確定、接受日常的不按牌理出牌，就好好地欣賞這雨中的即景。那些發光的招牌在雨中顯得更加明亮，那些每天走過的街道在雨水的洗滌下閃出鏡射的光芒，那些美麗的櫥窗倒影出人們的匆忙像是一幅畫、一首詩。在雨天的時候，帶把傘出門輕鬆散步，看看被清洗之後的城市，是否煥然一新、閃亮如新。



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