

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



一生的特權就是成為真正的自己。

< 瑞士心理學家 卡爾·古斯塔夫·榮格 >

聊心 · 療心

當我們吵在一起：親子間的另一種對話

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

幾乎每個有孩子的家庭都可能上演這樣的場景。父母心裡想著「我都是為你好」，但孩子卻感受不到愛，摩擦一再發生，最後不歡而散，關係也漸漸拉遠。其實，每一次的親子衝突，都是一次重新理解彼此的機會。以下提供幾點建議，大家不妨試試看：

(1)先冷靜，再談事：

衝突升溫時，無論父母還是孩子，都容易因為憤怒或挫折而說出傷人的話。與其硬碰硬，不如先「暫停」一下，讓彼此有空間冷靜，這不是消極逃避，而是一種策略性的選擇——先穩住情緒，才能有理性的對話。

(2)專注聆聽，用心理解：

很多時候，衝突發生並不是因為事情本身，而是因為彼此沒有真正被聽見。父母可以練習「專注聆聽」——放下手邊的事，注意力放在孩子的話上，不急著打斷或給建議。當孩子感受到自己被理解，就比較願意打開心門，親子間的隔閡也會慢慢消失。

(3)換句話說，更好溝通：

責備與批評只會讓孩子更有防備心。父母不妨改用「我訊息」表達自己的需求與感受，另一個小技巧是「肯定式提問」，帶著好奇與理解去詢問，而不是質問。像是：「我很想知道你的想

法，你願意跟我分享嗎？」這樣的問法能降低衝突感，讓孩子更願意表達，與其急著要求答案，不如先營造出一個可以好好對話的氛圍。

(4)關係是彼此互動而來：

經營關係不只是孩子的責任，父母也需要主動跨出第一步：當父母願意調整自己的方式，孩子往往會跟著改變，與孩子一起討論解決方案，而不是單方面給指令，能讓孩子感受到尊重，也培養他對問題的責任感。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 — 烤肉

炭火點燃，烤肉的香氣就像一種魔法，瞬間把人們聚在一起。家人、朋友圍坐一旁，有人專心顧火，有人翻烤肉串，也有人遞上冰涼的飲料，笑聲在煙霧裡此起彼落。烤肉不只是料理，而是一種共享的儀式。當生活被繁忙壓得喘不過氣，一場烤肉聚會就是最好的紓壓時刻。那股香氣讓人放鬆，火光映照的臉龐更顯溫暖。食物入口的同時，心也被治癒，提醒我們：快樂其實很簡單，就是與重要的人分享一頓熱騰騰的烤肉。

暖心 — 熱氣球

隨著火焰點燃，熱氣球緩緩升空，腳下的世界逐漸縮小，煩惱也隨之被拋在地平線之外。置身半空，微風拂面，視野開闊無比，山巒、河流與城市盡收眼底。熱氣球不只是交通工具，而是一場心靈的旅行。它帶我們跳脫日常的忙碌，體驗片刻的靜謐與自由。當陽光灑落在色彩繽紛的球體上，彼此的笑聲在空中迴盪，彷彿時間都慢了下來。這段高空旅程提醒我們：生活需要偶爾放慢腳步，勇敢抬頭，才能看見更多不一樣的風景。



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