

# 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



心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的性格跟著改變；性格改變，你的人生跟著改變。

< 美國心理學家 馬斯洛 >

聊心 · 療心

## 要好好說話·話要好好說！

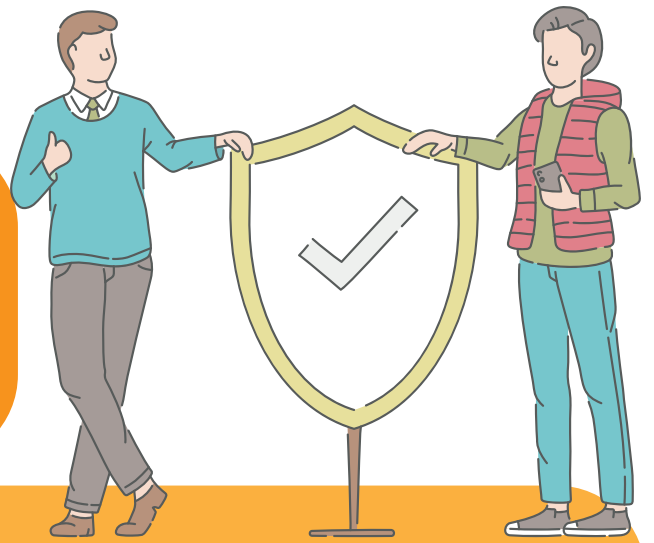
黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

職場中常常會出現同事間難以溝通的情況，提供大家幾個方法讓大家不再困擾於職場溝通：

### (1) 禮貌友善：

溝通中傳遞最多的不是講出來的訊息，而是你傳遞出的態度，微笑禮貌都會讓和你溝通的人感受到你的善意，也比較容易加入。



### (2) 調整好情緒：

當溝通中，心中的情緒已經慢慢點燃，你可以運用一些方法（深呼吸、或是內心數數等），慢慢調節情緒而不是硬撐，這往往會有意想不到的溝通好效果；也千萬不要為宣洩一己情緒，造成莫大的衝突。



### (3) 不要忘記溝通目標：

溝通過程中，一定要問自己兩個問題：這次溝通的目標到底是什麼？我講這些話是離目標越來越近，還是越來越遠？這兩句話不僅可以幫你更聚焦也可以幫你多點換位思考！

舒心 · 暖心

### 舒心 — 喝水

「陽光、空氣、水」是世界萬物生命賴以生存的重要自然媒介，而人體也是由70%的水分所構成，無色無味看似平淡的水，卻是生命依存最重要的關鍵。隨時隨地補充水分，讓水分能夠自在地在身體內流動，自然地讓生命持續脈動運轉，正是水在地球生命中所扮演的重要角色。不僅是在口渴的時候才想到要喝水，適時適量地補充水分才能讓身體維持平衡，同時透過喝水的動作，也讓身體的每寸細胞都充分獲得滋潤能量。



Photo | Pexels

### 暖心 — 收納

日常生活中，總是不經意的就累積了許許多多惱人的瑣事和物件，透過收納的梳理與分門別類的整理，不僅能夠讓生活獲得井然有序的安定感，同時也可以讓空間環境、心靈獲得舒暢的放鬆。人心感受煩躁的時刻，往往是因為外在環境的影響，不妨趁著這個關鍵時刻，暫時脫離一下身陷其中的焦躁，讓自己藉由身體的勞動，進行收納的日常，透過思緒和身體的重新歸納整理，讓自己歸零再出發。



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