

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



思想的動搖並非正確與錯誤之間左右不定，而是一種理智與非理智之間徘徊。

< 瑞士心理學家 榮格 >

聊心 · 療心

家有青春兒

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

不少人說孩子進入青春期的時候，好像變個人，面對孩子轉變，又怕親子關係疏遠，又怕過份想和孩子拉近距離，孩子反而跑得更遠，或許，這些煩惱，可以參考以下提供的一些方法：

(1)給他表達的空間：

讓自己深呼吸，聽聽孩子想表達什麼，即使非常荒謬非常不合邏輯，也要讓他講完不打斷，讓他一口氣講完，你在好好說，這不容易，卻是可以練習。

(2)放下補償的心：

如果是想要彌補當年你爸媽在你身上做不到的，一定要告訴自己，你的孩子真的不是你，你也不是你當年的爸媽，才有可能跳脫這種想要補償的心。

(3)有愛的交流分享：

當你多點回應，多點關注孩子因為發生事件，所產生的情緒感受，都能讓孩子感受到那是一種有愛的交流分享，而不是冷冰冰的條列報告，只有父母真心的去感受和了解，才能讓親子間的關係更緊密！

(4)正向行動：

提醒自己的是，如果做了某件事情，會破壞關係，那就別做，因為關係的衝突，還需花更多時間修補！

舒心 · 暖心

舒心 — 吹風

是來自遠方的思念？是來自異地的呼喚？是來自渴望遠行心情的低聲呢喃？都是，也都不是。盛夏酷暑燥熱的時候，突然輕輕地拂來一陣微風，帶走了煩悶的熱氣，撫平了內心的躁鬱不安，讓人們從內在湧上了一陣沁涼的舒緩，身體的每一寸枝微末節都獲得了一一燙熨，日常壓力累積的摺痕，在微風的輕輕吹拂下，一掃而空，內心變得乾乾淨淨的，心裡的灰塵被掃除了，內心也獲得重生的新契機。

Photo | Pexels/Rachel Claire

暖心 — 看宗教建築

不管有沒有宗教信仰，不管是哪一種宗教信仰，置身在任何一種宗教的建築中，透過人為的建築與自然光影的交錯，總是讓人從內心感受一股沐浴於神聖殿堂的包容，不僅五感彷彿都獲得新生的洗滌，同時也透過建築師與工匠們巧奪天工的工藝，點點滴滴累積出內心的沉靜與平靜。人們透過宗教建築的造訪，也讓自己的身心靈都有與上天對話的契機，讓自己全新煥發一新，淨化去除內心累積的壓力。

Photo | Jimmy Photo

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