

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



生活是一面鏡子，我們努力追求的第一件事，就是從中辨認出自己。

< 德國哲學家 尼采 >

聊心 · 療心

我拖延的不止事情，更是我的人生

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

很多人都想擺脫死線王的封號，或讓自己更能從容的完成任務，而不是被任務追著跑，就讓我們一起來擺脫「拖延」吧！

(1)自我探詢

會拖延總是有很多原因和理由，你可能需先理解自己屬於完美主義者或過度樂觀與悲觀哪種類型的拖延，並針對這類型來做些調整，或許將不再拖延。



(2)倒數衝刺：

我們可以善用衝刺時的專注力量，以及衝刺心中的那股拼勁，選好一個你需完成的任務，接著就開始執行行動，五分鐘後，請仔細檢視自己執行的成果，並給自己大大的肯定說：「我已經開始行動，不再拖延。」

(3)化大為小，化繁為簡：

將繁雜龐大的工作目標分解成小目標，只寫下你打算目前花多少時間處理這個任務的目標，通過處理一小步，而不是一大步，你更有可能實現你的目標，而一次一個小步伐，反而又能激發你達到目標的信心。

(4)探查根本原因：

許多拖延症的人，身邊誘惑太多，容易分心，也容易「擺爛」。靜下心來，好好思考幾個問題：拖延對你的身心可能會造成哪些影響？及你會拖延的根本原因是什麼？也可促進我們真正找到拖延的問題，就能打破拖延的惡性循環。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 — VR

是虛擬與現實之間的對話，是幻想與實際之間的漸層，是想像與真實之間的拔河，全新的VR技術，讓人們的想像力有了真實的畫面，有了可預期實現的可能，藉由VR技術的實現，人們模糊了時間軸，將過去與未來串聯在一起當下的時空，彷彿身歷其境般地重遊舊地、重溫某段過往的懷舊時光，同時也跨越時間的侷限，飛越未來走進未來的時空，預先感受放大無限可能的未來。於是在VR的世界裡，夢不再只是夢，過去也從往昔重返現在，未來也拉拔回到當下，而當下的你，一期一會感受非凡的美好時刻！

暖心 —和朋友聊天

是一種默契的溝通，是一種眼神的交流，更是一種專屬於人類特有，結合了聲韻、單字、詞句、文法構成之後的語言，讓彼此交換心意、讓彼此交流。無論白天或者是夜深人靜的半夜，好朋友總是能在最棒的時刻，與你分享內心的所有喜怒哀樂，和朋友聊天讓自己的思緒獲得重新整理，把苦不堪言的心靈垃圾倒一倒，也把開心飛上天的快樂透過語言分享給朋友，形成共振暈染放大開心。人類是群體的生物，語言又是人類特有的交流行為，別藏了太多鬱悶的心裡話，找個時間和朋友放鬆聊天，隨意天馬行空地亂聊、開心大笑，更是日常紓壓的特效藥。



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