

# 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



如果你感到疲憊，你需要的是休息，不是放棄。

< 英國塗鴉藝術家 班克斯 >

聊心 · 療心

## 職場能不衝突嗎？

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

或許，你也曾經經歷過，前一秒開會的大家還理智的溝通，下一秒卻怒目相視，形成劍拔弩張的緊張局面，衝突的戰火即將觸發，我們都不愛衝突，惟真遇到，能怎麼辦？我整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

### (1) 點燃衝突的引信：

「時間太緊迫」和「深刻感受我要失控」這兩個常常是造成職場衝突的引爆點，為避免讓上述兩種狀況出現，對於工作中的溝通盡可能預留多點的寬裕時間，而當深刻感受要失控則可以試著分析「事情接下來最糟的結果會是什麼？」及「事情接下來最好的結果又會是什麼？」，當聚積在回應這兩個問題時，內心好像就會穩定下來，而不慌亂。

### (2) 找出對方溝通的習慣：

大家一定聽過一句話：「順著獅子的毛摸，他才不會抓狂！」回到溝通，簡單來說，我們要先知道對方習慣溝通的模式，每個人都有溝通的習慣，想想你要溝通的對象其習慣的方式，更能避免講沒兩句話就吵起來。

### (3) 5分鐘的空白：

當開始感受到即將爆發一場衝突時，不妨讓雙方都先暫停，先暫停五分鐘想想彼此想要討論的內容，也可以利用這五分鐘讓情緒冷靜下來，並利用這珍貴的五分鐘快速釐清自己的思緒和立場，再重新開口溝通。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

### 舒心 一看窗景

其實，都是同一個世界的啊，只是，為了安全、為了遮風避雨，於是用玻璃窗、用木框架，劃分了兩個空間，一個讓人恣意沉醉在自然的環境中，一個讓人享受安心安全的放鬆自在。於是乎，我們透過這一扇窗景，關照彼此、眺望穿越，欣賞彼此世界的不同，也安心地欣賞彼此的差距。在這一扇窗景中，你用你的心，去感受窗外的天空、窗外的車水馬龍、窗外的遼闊汪洋、濃郁森林，於是這些美景、這些感動，都一一收藏在窗內的你，的內心世界。

### 暖心 一戲水

這當然是一種團體活動啊，一定要約可以一起大聲喧鬧、瘋狂嬉鬧的知心好友，完全不顧形象一起下海去！不管是在岸邊踏浪，或者是駕著衝浪板帥氣衝浪，或者是團體中曖昧地潑水然後再互相照顧，把水當成一成不變生活的潤滑劑，把海洋當成是釋放堆滿胸口壓力的出口，把自己交給夏日最嬌豔的豔陽，一起盡情地在水中恣意玩耍。然後我們就透過享受這一季夏日的戲水活動，永恆地記錄了記憶中笑聲的音軌，永恆地烙印了肌膚上的曬痕，記住，不管甚麼年紀、不管甚麼地位，你都可以這樣享受毫無顧慮的歡樂。



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