

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



只有你能創造自己，只有你能決定今後的人生。

< 阿德勒 奧地利心理學家 >

聊心 · 療心

跳出耗竭深淵！

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

► 連結全文

身處職場高壓的你們，是否也覺得你的心力正一點又一點的耗損？我整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

(1) 空白暫停鍵：

每天留一些空白時間給自己，即使10-15分鐘也好。當啟動這空白鍵時，你需要的是清空大腦，不再思考和工作有關的任何事項，單純發發呆，試著將眼神對焦遠方，沒有目的看著，唯一要專注的就是發呆。

(2) 停止過度的抱怨：

工作中難免會有抱怨來發泄情緒，這是在正常不過，下次不妨問問自己：「面對這些惹人厭又甩不開的狀況時，我還能試著做些什麼避免狀況更糟？」雖然，我無法立即改善使狀況變好，但起碼不要更糟，因為更糟只會讓我們更加重負向心情，陷入下一個低潮循環中。

(3) 找找工作動力：

每天都是一個新的開始，當你感到無力時，就問問自己「發生什麼事情，讓你這麼無力？這樣的狀態多久？如果有個機會做些事情，讓自己不感到無力，那會是什麼？」藉這些問題，讓自己有機會理解自己的狀況。

(4) 給自己拍拍手

當完成一個自己設立的目標時，記得給自己拍拍手，好好讚美自己，適時的肯定自己，不僅可以提升情緒，更能讓自己產生一連串的正向信念。

我們每天都遭遇到各式不同的狀況，最重要的是，如何好好照顧自己，也可以撥打0800299988聽聽心理師怎麼說，讓自己跳出身陷的無望感。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一雨中散步

是雲朵告別了心事，時而默然、時而狂驟地從天而降，讓大地萬物也沾染了天空的情緒。於是你，悠然地撐著傘走在雨中，讀著天空的心情，輕輕撫平他的每一道傷痕，細細地讀著他的每一次情緒，在雨中走過每一條大街小巷，也許在一間無人的咖啡館裡小憩，看著也蒙上霧氣的玻璃上，天空雲朵不小心洩漏的想念。想念著那一段不可及的愛戀，於是只能用鋪天蓋地的雨水，把滿溢濃烈的愛戀，無私地覆蓋世間萬物，找尋同樣的傷心人。

暖心 一看彩虹抒壓

垂在眼簾的七道色彩，朦朧但卻清晰地，告訴遙遠的他，有多麼濃烈的想念，濃烈到把整著天空都佔滿了，從山的這一頭跨過整個天際到城市的那一個角落，讓每個仰頭張望的人，都感受到這一份幸福，這一份以天空雲朵為媒介的遙寄思念。於是你放慢腳步，也許只是靜靜地在心裡泛起了漣漪，突然湧現了某一次的偶遇畫面，也是在雨後的街頭，濕氣朦朧氤氳靄靄，然後你突然之間釋懷了，因為你也知道，橫跨了這一片天際，思念永遠都在。



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