

# 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



心態健全的人，不會試圖改變對方，而是改變自己。

< 阿德勒 奧地利心理學家 >

聊心 · 療心

## 新鮮人的職場心經驗

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

甫踏入職場的心情，是不是常常感到上班時間都不夠用，怎麼有這麼多東西要學習？或是工作中有不懂的地方，看到大家都超級忙碌的，超不好意思打斷他們，而內心感到焦躁，又很怕問了被酸？或是你是剛轉換新環境的人，整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

### (1) 必經階段：

任何人經歷新的環境、新的事物都需要一段適應期，且不少人面臨階段轉換都會伴隨很大的焦慮感，這焦慮感往往會和內心浮現的聲音更深的連結，當這些聲音緊緊的盤據腦中時，我們面對工作就更加的挫敗，就陷入一種「這狀況是不會變好」的惡性循環，應該告訴自己，「如果今天的我多熟悉工作的……，就比昨天的我更棒」還破除前述的惡性循環，如此挫敗感能稍稍往下降。

### (2) 求助是必要的：

沒有人什麼都會的，但是，不問做錯，有時候別人甚至會覺得你是不是故意做錯，因為做之前，你並無詢問。另外，不少人都表示面對新來的人，尤其是新鮮人都有所謂的「蜜月期」，每個人都需好好把握這段時間，多問，真的不懂就問，這也是快速進入工作的好方法。

### (3) 多觀察：

每個職場都有自己的文化，需要多看看別人的做事方式，或是多觀察彼此的互動，因為，這也是給自己一個融入職場文化的銜接點，最重要的是熟悉自己工作環境的職場規範。

### (4) 適時的放鬆：

轉換新環境常會讓我們緊張壓力大，你會發現原本思考的很清楚的部分，會突然當機，且人越焦慮越容易出錯，一定要利用工作之餘，讓自己有機會好好抒壓，避免因為積累，而爆發。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

### 舒心 一欣賞夕陽

一天的白天慢慢地落幕了，光線都收藏好了，燠熱的喧囂也都暫時停歇喘息了，在這交界的剎那，造物者以大地天空為畫布，以光線盡情施展魔法。超越想像力的色彩漸層，充滿穿透力的光線力道，不可思議的逆光輪廓讓每個人都變成立體的剪影，拉得長長的影子像是地磚上的音符，踩著下課下班回家的路途上，一步一步地彈奏著輕鬆愉悅的曲子，為自己一整天的辛勞而讚頌著。

### 暖心 一種菜

脫離了被現代科技隔離的人造柏油路，赤腳踩著柔軟溫熱的土壤，輕輕地埋下一顆種子，然後悉心照顧、等待，在不經意的片刻，突然從土壤中迸發而出的莖脈與葉片，迫不及待冒出頭看看世界，享受陽光、滿足一切的好奇心，然後用力地滋養茁壯，成為一株田園中最耀眼的明星。在種菜的過程中，無法預期的未來，給的是驚喜，也學習生命的茁壯。種植一把蔬菜，也是一門紓壓的哲學。



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