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，傾聽您心裡的聲音。

喃✧喃✧心✧語

一個人能夠，並且應該讓自己做到的，
不是感到安全，而是能夠接納不安全的現實。
< Erich Fromm 人本主義哲學家和精神分析心理學家 >

聊心・療心

我要爆炸？！

黃暐超
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

到底要怎麼面對情緒阿？是不是沒有情緒就是高EQ？不少人都有這種種的疑惑，可以參考以下提供的一些方法：

（1）情緒小迷思

我們不可能沒有情緒，且不是沒有情緒就代表高EQ，若要有好的EQ就需記住，人都會有情緒，且要能覺察此刻自己的情緒，且能以不傷害自己和傷害別人的方式表達。

（2）留意爆發的徵兆

情緒失控前，都會有些徵兆，要能掌控情緒，最重要的是要知道它何時要出現，請花點時間觀察自己快要有情緒時，身體會有什麼反應及行為？才能將這些徵兆視為一種警訊，預告自己要妥善處理。

（3）轉移注意力

當你觀察到自己情緒要失控的徵兆出現時，建議暫時離開現場，把自己的注意力轉移到完全不相關的事情上，並有意識的調節自己的呼吸頻率，漸漸內心也會平靜許多。

（4）情緒失控也是一種警訊

身體過度疲累和情緒耗竭有時也是情緒失控的原因，當我們過度疲累，或是飢餓、口渴、身體不舒服也都會可能，所以，也需要注意一下自身的身體狀況。建議你需要在合適的場合及時間調節那個被你累積已久的情緒。

舒心 ・ 暖心

Photo | Pexels

舒心 —巧克力紓壓

暫且拋開所有的減肥計畫吧，還有那總是讓人驚心動魄的健康檢查報告數據，有時候，生活的暫且滿足就只需要靠一塊巧克力啊！那樣濃郁甜蜜的滋味，深層的從舌尖一直順滑入喉，彷彿每一寸味蕾細胞都獲得了最深情的燙熨，都獲得了最全然的滿足。不管是帶點苦味的大人系巧克力，或者是小孩子喜愛包裹著水果、榛果的創意巧克力，在漫長的生活中，總是會碰到需要來一塊巧克力的時候，那就輕輕地寵愛自己，讓巧克力的浪漫和甜美滋味，撫平生活的困難挫折吧，很划算的，現在就咬一口吧！

暖心 —超慢跑紓壓

真的不要再去在乎別人的眼光了，也不要管別人有多專業的跑步姿勢、配備、球鞋，其實，慢跑就只是你自己的事了！穿上一雙舒適的鞋，套上一件通風透氣的衣服，然後依據你自己的步調節奏輕鬆上路。沿途有許多有趣的風景啊，今天的街道是不是又多添了一份秋意呢？熱騰騰暖呼呼的烤地瓜攤販是不是已經出來販售誘惑味蕾了呢？街角的那隻小花貓是否已經有好心人認領了呢？透過超慢跑的觀察，你不僅僅只是一位跑者，你更是一名社會偵探觀察家，用心感受每一幕日常生活的美好。

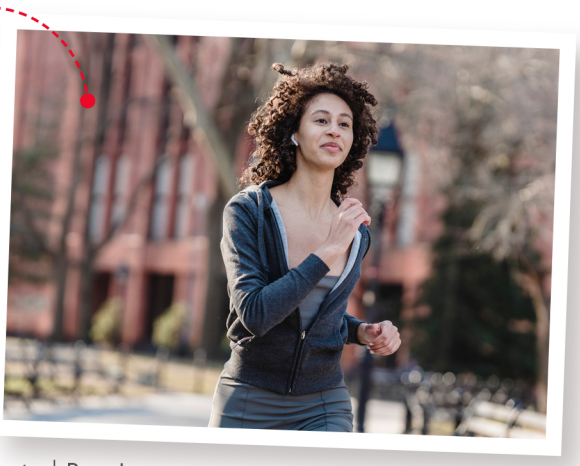

Photo | Pexels