

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



心若改變，你的態度跟著改變；
態度改變，你的習慣跟著改變；
習慣改變，你的性格跟著改變；
性格改變，你的人生跟著改變。

< 美國心理學家 馬斯洛 >

聊心 · 療心

搞懂職場關係不搞砸

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

職場人際相處是一門藝術，許多人常常會感到困擾，提供一些方法讓大家可以不煩惱：

(1) 禮貌是基本：

職場上溝通最需有的是禮貌，隨時將「請、謝謝、對不起」掛在嘴邊，另外，「時間」是工作中另一個大家最需注意的，信守與人相約是基本。

(3) 對事不對人：

職場工作中難免會出現錯誤，也會開始針對事件做檢討，我們都需記得究責的本意，絕不是只有抓出誰的責任，更想要的是如何不再發生錯誤，更需要注意用語，原則是檢討的是當次事件不翻舊帳。

(2) 相處界線：

國內外不少研究顯示，良好的工作氛圍有助於增加工作效率，偶爾和同事閒聊也能創造輕鬆的工作氛圍，但有些同事好像分不清時間場合，這時，你需要主動畫出一條界線，讓對方知道何時可以找你閒聊。

(4) 讚美是好循環的開始：

每個人都喜歡接受到讚美，這不僅可以創造好的工作氛圍，更能拉近關係，惟讚美別人前也需記著「真誠、真實」原則。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一線上購物

網際網路的出現，可說是繼工業革命之後，人類生活行為模式的再次顛覆大改寫，自此文明邁向了一個嶄新的階段，人類的日常生活也徹底進入另一種截然不同的行為模式。而消費購物，也從店頭直接面對面的採購行為，轉化成為虛擬線上的雲端購物模式，無論是在電腦螢幕、或者是手機螢幕上，一只按鍵就能決定買或不買，喜歡或不喜歡，繼續瀏覽或者是跳過忽略。龐大的產品資訊量，讓人們更加徹底滿足了購物的慾望，來自全世界的商品都呈現在眼前任由選購，是購物的嶄新樂趣，也是消費文明的新篇章。

暖心 一改變造型

是否已經被同樣的造型所制約了？一成不變的裝扮、衣著，定義著你的個人識別。然而，其實你，一直渴望著能夠來點不一樣的自我，跳脫那個乖乖的舒適圈，大膽嘗試另一個放飛的自我。那就來場造型改造吧！不管單純的只是改變衣著、妝髮，甚至更進一步穿個耳洞、烙印個刺青，也許，生命的軌道就等待這一次的大膽出走。而你對於自己的決定，有著義無反顧的堅定，你清楚知道，自己的快樂、自己的形象由自己決定，而你將按照自己的步伐走，走出只有你自己燦爛美麗的節奏。

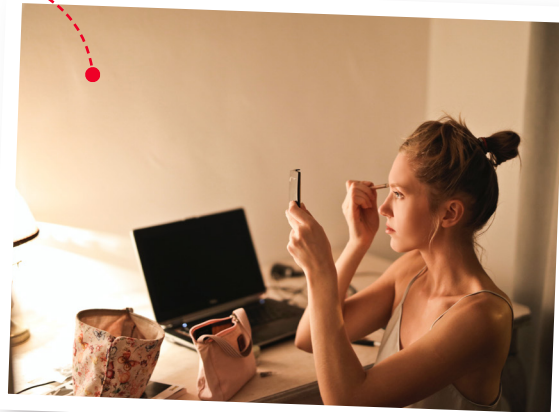


Photo | Pexels

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