

# 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



當我如其所是地接受我自己，我也改變了。

< 美國心理學家 卡爾·羅傑斯 >

聊心 · 療心

## 聊聊心療療傷

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

失戀中的人常常會陷入負面情緒中無法自拔，提供一些方法讓大家可以療傷療心：

### (1) 接納自己當下的心情與想法：

面臨如此重大的失落，會使我們原本認知的世界變得失去秩序且混亂，同時也讓我們感到困惑、痛苦、害怕且不安，就讓我們試著去接納這些感受與想法，不要在過度的指責自己。

### (2) 接受關係結束的事實：

情感上的接受，往往需要比腦中理智更多的時間，不要嚴格的要求自己一定要在幾天內就能接受，因為，修補受傷的心是需要慢慢癒合，再一次又一次對現實的重新認知，會幫助我們越來越能接受事實。

### (3) 尋求支持：

找尋身邊可以信任，可以好好聽我們說話的人，讓他們給予我們心情上的支持與打氣，最重要的是，這些人不會在聽我們訴說的過程中給



予批判或指責，有時只是說說自己的故事、說說現在有什麼感受和想法，就能達到情緒抒發和整理雜亂思緒的效果。

### (4) 試著找尋生活新方向：

需要重新找尋自己生活的重心和意義，可以透過學習有興趣的事物，做些自己喜歡的活動，慢慢重拾自己一個人的生活。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

### 舒心 — 交換禮物

是屬一年一度特別的獻禮，更是給彼此友誼加溫的最佳派對，無論是特別精心挑選的好禮，或者是帶點惡趣的廢物交換，交換禮物已成了年終朋友之間最熱門的活動。透過交換禮物的儀式感，我們一起感念大家又艱辛熬過一整年的辛勞，也一同攜手期許對於來年的無限希望。在交換禮物抽籤的緊張刺激中，感受幸運之神的眷顧，也在朋友的嘻鬧聲中用盡情的歡笑，消弭了一整年的疲憊和困頓。是的，又是全新的一年，就帶著交換禮物時的驚喜與期待，在堅定的友誼陪伴下，一起走入來年吧！

### 暖心 — 挑選禮物

在特別的時刻，總是想要給特別珍愛的人不一樣的驚喜，從彼此日常生活的互動中觀察體驗，她的喜好、她的習慣、她的作息、她的興趣，於是乎在自己的心中慢慢地羅列一張清單，經過天人交戰的縝密思考汰換，內心的小劇場不停地上演，她喜歡嗎？她不喜歡嗎？她會開心嗎？她會驚喜嗎？像是舞台上聚光燈下的獨幕劇，而所有的一切只為了討她歡心。而討她歡心，更像是讓自己、讓彼此都看見了未來更明亮的可能，一同攜手克服困難創造美麗的藍圖。

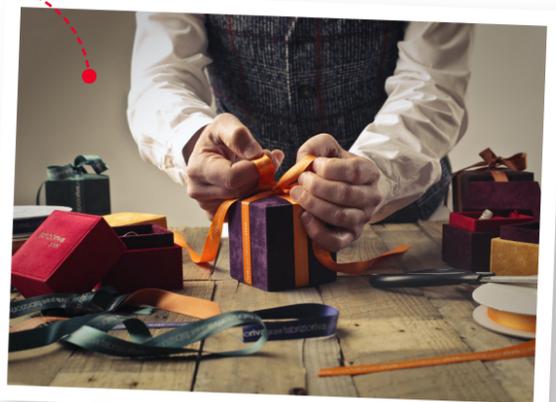


Photo | Pexels

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