

# 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



你能在浪費時間中獲得樂趣，就不是浪費時間。

<英國哲學家 羅素>

聊心 · 療心

## 要開始打拼！拼！！拼！！拼！！

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

很多人會發現自己有強烈的假日症候群，只要3天以上連假結束，就會有強烈不想去上班的狀況，或是一進辦公室，眼睛雖然盯著工作，但思緒卻又不知道飄到哪裡去，以下提供一些小訣竅供大家參考：

### 開工儀式

讓自己的心情慢慢調適到工作模式，像是機器要開始運作前的暖機，看似只是一種簡單的宣示，卻足以讓自己心穩定下來。

### 簡化移除干擾

盡量讓工作環境單純化，辦公桌僅留工作需要用到的工具。另外，為避免心理的干擾，開始工作時，一定要告訴自己，我現在就只是要完成手上的進度，不做其他的，讓工作效率更低！

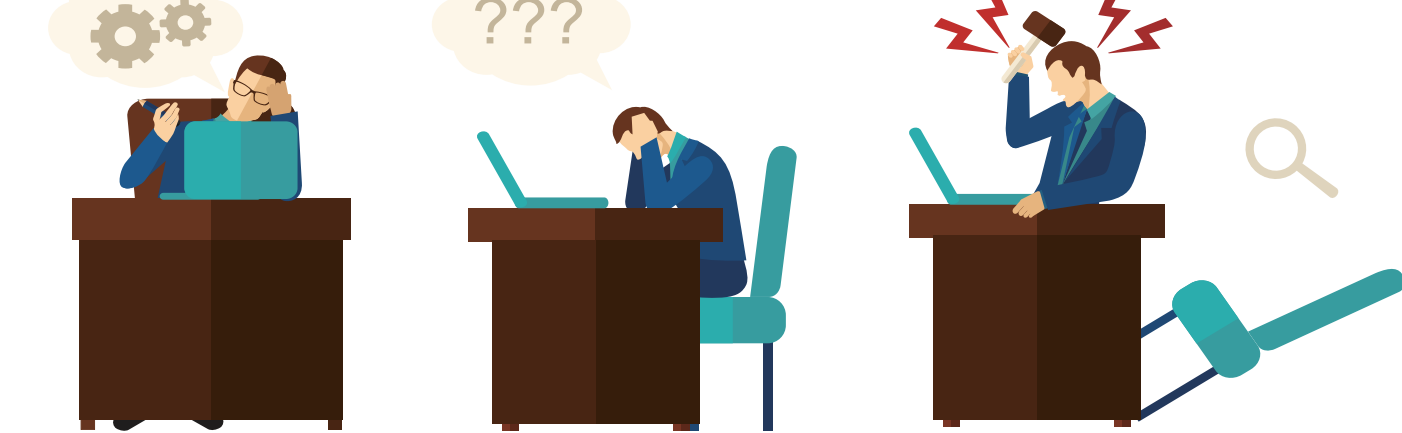
### 好好設定

條列出今天「一定」要完成的工作，按照重要、急的排列好順序，將清單列在目光所及之處，每完成一項工作項目就可以槓掉或是打勾。

### 適當的喘息

一直工作不休息並不能增加工作效率，反而有時候會大大降低工作進度，需要適時的讓自己休息。

有時候，因為過度緊繃，讓自己壓力過大，也會大大降低自己的工作效率，建議可以和心理師聊聊。



舒心 · 暖心

### 舒心 — 走路舒壓

一路上的風景，屬於整個宇宙，也屬於你自己。由自己決定自己的節奏速度，由自己決定自己想要停下來的腳步，再也無須匆匆忙忙地趕去何處，再也無須關照其他人的眼光矚目，在走路散步的過程裡，陽光明媚真好，陰雨浪漫也不錯，都是宇宙和你之間絕無僅有的相對，都是自己和那個澄澈的自己對話的時刻。無意識地只是漫步，或是輕輕哼一首不成調的旋律，因為這首歌是屬於當下的你自己，是屬於宇宙萬物間你的主題曲。



圖 | JP Studio

### 暖心 — 拍照舒壓

鏡頭中的那個人是你嗎？鏡頭外擺姿勢的人是你嗎？在數位科技一日千里的時刻，人人一支可以輕鬆拍攝的照相手機，讓原本遙不可及、遠在天邊的畫面，瞬間都能輕易地掌握在手上的這支手機裡。笑得燦爛、單純記錄某個珍貴的時刻、匠心獨具講究畫面的構圖，不管拍出甚麼樣的自己，那都是一秒一瞬間的珍貴剎那，也許可以重拍好幾次，然而，時光就在按手機的時刻裡消逝。就當個最真實的自己吧，逆光也好、剪影也罷、失焦也好、朦朧也罷，在按下快門手機的那一刻，就是絕無僅有的永恆。



圖 | JP Studio

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