

# 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



三樣東西有助於緩解生命的辛勞：希望，睡眠和微笑。

<德國哲學家 康德>

聊心 · 療心

## 與愛同行：父母聽孩子說

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

親子話題是現代人常常討論的重點話題，很多人會覺得跟客戶談判，都沒跟家中孩子溝通來的困難，我試著提供一些方法給大家參考：

### (1) 每天最少15分鐘

每天15分鐘專心跟孩子互動，你可以觀察到孩子身體、心情和行為是否有些變化及不一樣，這不僅是關心，更可增進和孩子互動的話題。

### (2) 好好聽

當孩子想說時，你就需全神貫注的聽，因為，專注的聽才能給予適時回應與支持，這會讓彼此的關係更親密，溝通更容易。

### (3) 好好說

氣頭上的言語，無法達到溝通目的，只會讓彼此處於一種高漲且非理性的對話，最重要的是，如果父母本身有過錯，也應該向孩子表達自己的歉意。

### (4) 蹲低身子

當你願意多站在孩子的立場來思考時，你會讓彼此更靠近，更能進入孩子的內心世界，體會孩子的喜怒哀樂。

親子溝通目的不是要爭輸贏，而是希望親子關係能更親密。



舒心 · 暖心



圖 | Alila

### 舒心 — 游泳

那就放心地選擇相信浮力吧，那就選擇放心地把自己交還給如同羊水般的水吧，輕輕地釋放掉所有的壓力、所有的緊繃，身體的、還有心理的，都隨著漂流的水緩緩地流去吧，讓自己像是一片恣意漂浮游意在水中的綠葉，隨波逐流自在橫行，耳朵中的聲音彷彿都隔著一層薄膜，眼睛也只剩下朦朧的視線，讓身體隨意地擺動悠遊水中，讓肢體隨著想要的姿勢任意擺動，或許競速、或許只是輕輕地飄浮望著天空的雲朵，像這樣的浮生說聲：好久不見。

### 暖心 — 逛花市

是那種充滿生命力的綻放、是那種不顧一切想要盡情讓生命迸發出來的張力、是那種全力抓住最美最燦爛的華麗所演出的絕美姿態，選一個悠閒的時間走進花市，不僅僅只是眼見的爭奇鬥艷，更像是走進了一座奇幻的都會叢林寶庫中，感受自然界中最熱烈的歡迎，體驗所有花朵植物都那麼努力向你掙開雙手博取眼球的矚目，而你只要盡情地欣賞那麼驕傲的生命力、那麼驕傲的燦爛、那麼驕傲的綻放，讓自己沉浸在生命力十足的生命溫室中，感受一期一會的生命火花。



圖 | 有肉

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