

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。

< 心理學家 馬斯洛 >

聊心 · 療心

舒緩放鬆，再前進！

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

因為疫情，很多人不論生活或是工作都產生好大的變化，其實也讓你正面臨壓力。整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

(1)好好吃頓飯，好好喝口水

這是最簡單的一個開始，卻也是最困難的！因為太多人為節省時間，拼命的壓縮這兩件事情，往往讓身體隨時在一種備戰的狀態，也影響著心理的情緒與感受！

(2)身體伸展

建議每次工作1~2小時，一定要讓自己身體動一動，因為疫情在家工作的夥伴，不少人因為空間緣故，反而，沒有讓自己適時放鬆筋骨，有時只是站起來稍微走動，或是讓自己的脖子轉動，都會是一個不錯的方法。

(3)轉換模式、培養興趣

建議大家學習一些和工作無關的事情，新的嘗試往往會讓我們在當下投注時間與專注力，不少研究顯示，專注學習新事

物時，可以刺激大腦也能活化思考，這不僅不會讓我們過度疲勞，還會有種新鮮感。

(4)找人聊聊

當有情緒時，需要讓自己有個出口，找朋友聊聊，或許是個不錯的建議，當然，也可以找專業的心理師聊聊，撥打0800299988就可以。



舒心 · 暖心



圖 | unsplash

舒心 — 雨後散步

忽然之間，烏雲密布，這場雨來得又急又快，洗滌了夏日城市高溫燠熱的暑氣，稍稍緩和降低了令人苦悶的煩燥心緒，讓這場雨瞬間帶走所有一切的躁動，一切的一切，彷彿都緩和靜止了下來。撐把傘，穿著雨鞋，拎著愉悅輕鬆的心情，選一條熟悉的道路，或者到陌生的小徑上走走。也許會突然發現，雨後的風景和過往看到的截然不同，也許會驚喜地產生好奇，過往熟悉的角落在大雨澆灌之後，是否也如同你一樣，獲得洗滌、獲得新生。

暖心 — 曬太陽紓壓

是那麼樣地驕傲、那麼樣地無私、那麼樣地魅力四射，火熱的太陽在夏天盡情綻放，把每一個陰暗的角落都照耀得光彩無比，把最自然的能量用力地釋放給每一個大地萬物，在美好白花花的夏日陽光中，人們感受無比的太陽光熱，一掃心底的陰霾，彷彿在太陽綻放的能量中，再多的塵埃往事也都能一掃而空，讓陽光灑滿心房的每個角落，為心靈消毒、殺菌，抖落那些累積的塵埃，在美好的陽光底下，心情用力地伸展舒張，獲取滿滿的正能量。



圖 | 北歐櫥窗

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