

# 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



人性一個最特別的弱點就是：在意別人如何看待自己。

< 德國哲學家 叔本華 >

聊心 · 療心

## 我們是伴侶，不是敵人！

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

在與伴侶的溝通對話中，你內心是不是常常有很多的聲音冒出：溝通真的有用嗎？對方根本沒在聽，到底是我講的有問題，還是他根本不重視我？伴侶溝通真的是不容易，我整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

### 理解差異

每個人都會有不同的個性和價值觀，所以，當兩個人開始在一起，必然需要好好磨合！

### 換個方式開頭

溝通時多用描述句表達自己的想法和期待，取代命令要求式的語句。

### 愛的接觸

透過肌膚的碰觸，是一種非常簡單卻能直白地讓對方清楚你對他的愛，能讓雙方心情愉悅。

### 自己的時間

給彼此每天15~30分鐘的時間，讓伴侶好好的跟自己相處，不被打擾。

## 舒心 · 暖心



圖 | unsplash.com

### 舒心 — 騎單車

可以完全不需要準備任何隨身物品，也可以簡單準備一點零食飲料，可以隨意從路邊用悠遊卡直接牽上一台單車，也可以像競速選手一樣做好萬全裝備再出發。騎單車就是這麼地自由自在、無拘無束，可以很儀式感、也可以很不受拘束。迎著風，隨著道路的高低起伏，你隨意控制自己的速度，不管是穿梭在城市的巷弄中探詢網美打卡的餐廳咖啡店，或者是到河堤追逐夕陽雲朵，在腳踏的這個時空裡，只有你自己的呼吸，和宇宙大地給你最美好的風景。

### 暖心 — 露營

離開了制式的棲息之地，讓自己重回到大自然的懷抱裡，到溪邊汲水、到森林裡撿拾枯木、搭建夜宿的帳篷、烹煮簡單的食物，也許，在那個地區手機也根本收不到訊號，只剩下星光、只剩下日晷指引方向，你重新憑著生物的本能求生存。於是乎發現，原來，渴望繼續活下去的動力那麼地旺盛，還有那麼多美麗的風景想要去探索，還有那麼浩瀚的銀河星空想要一起做夢，在露營的時刻，發現這世界完全沒有所謂靜謐的時刻，大地萬物生生不息，生命隨時都有新可能。



圖 | unsplash.com

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