

# 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

## 我們是該敞開心的聊聊！

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

又是年底績效面談的時間，主管與部屬間的溝通真的是不容易，從談話前、談話中到談話後，到底如何調適轉換心情，我整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

### (1)轉換心態：

主管在面談前的心態轉換很重要，若談話過程中不斷數落部屬的不是，那部屬就自動拒絕和你溝通，切換個心態，換成你是一個真心想協助他在工作中更順利更佳表現的人，會發現員工可能就會告訴你他真正遇到的問題。

### (2)換個方式開頭：

多用描述句表達自己的想法和期待取代命令要式的語句，談話是可以聽到彼此意見的好時機，因此，縱使你對對方的言論有多不認同，或是想要多作解釋，都請先閉緊嘴巴，因為這時中斷對話並不會為這場談話往好的方向前進！

### (3)事前自我問答：

除了整理這一年做的工作內容外，試著從工作中遇到的問題中做一些整理，甚至寫下來，不僅幫助自己穩定情緒，更能協助自己在面談時有所思考。

### (4)放鬆心情：

可以藉由腹式呼吸、心裡數數、肢體伸展，也可藉由轉移注意力或談話前5分鐘的放空，達到釋放焦慮和緊張的情緒。

若真的無法放鬆，也可以撥打0800299988和心理師聊聊。



舒心 · 暖心

### 舒心 — 逛周年慶

儲備好一整年的衝勁和幹勁，做足了所有促銷品的優惠折扣功課，時間一到勇往直前鎖定目標，直球對決滿足所有的購物慾望，誰也攔不住滿溢的消費採購爆發力。聰明消費懂得享受也懂得省錢，更懂得在最恰當的時間點，用一點小小的物慾犒賞自己一直以來的辛苦。在疫情嚴峻依舊不明朗的時刻、通貨膨脹蠢蠢欲動的時機點，誠如百貨永恆經典的文案—「購物慾沒有不景氣！」



圖 | 新光三越百貨

### 暖心 — 泡湯

每年過了霜降之後，忽悠之間，冬天就來到城市的每個角落了，人們紛紛把大衣、圍巾都穿戴在身上，密不透風只求保暖熱氣別外洩。然而，此時此刻，人們也更渴望拋開所有的束縛，將身體完全地浸在溫柔的湯泉中，讓暖呼呼的湯泉覆蓋身體的每一寸肌膚，讓氣氳冉冉上升的湯泉，消弭了所有的疲勞，透過充滿儀式感的冬日泡湯，彷彿這一個冬季才顯得完整，透過每一次的冬日泡湯，身體也感知到冬天在身體烙印的足跡。



圖 | 北投麗禧溫泉酒店

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