

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



心態健全的人，不會試圖改變對方，而是改變自己。

< 奧地利心理學家 阿德勒 >

聊心 · 療心

工作與生活能平衡？

黃曉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

工作與生活平衡是最近大家常掛在嘴邊，卻不一定理解什麼是平衡？或是怎麼做可以不讓自己失衡，就讓我們來聊聊：

(1) 理解平衡：

工作與生活要如何才算是平衡？用時間精準的計算確認嗎？要告訴自己，與其追其客觀的平衡，不如將重心放在個人感受上，讓自己在工作與生活上維持一種舒服快樂的節奏，更好的是，和你一起工作、一起生活的人都能同步感受到。

(2) 定義自己的人生：

要理解，沒有完美模範的人生，只有自己才能定義自己的人生，也才能在定義追尋的過程中，扛起人生的責任，就從此刻，開始誠實面對自己的價值觀吧！

(3) 專注當下：

讓自己專注在當下該完成的，當你決定好好處理工作，就別想著要追劇、要陪孩子、陪伴侶，當你決定要陪孩子陪伴侶就別開啟電腦工作，當你專心投入眼前的事項時，你會發現事半功倍，也不會弄得一團糟，什麼都弄不好！

(4) 為自己留點空白：

平衡也意味著給自己彈性時間，不論工作與生活中，當我們都在滿足別人的想法和需求時，你就不會有精力和力量去陪伴和照顧自己，所以，留點空白和彈性時間給自己吧！這也意味著是種平衡！



舒心 · 暖心



Photo | pixabay.com

舒心 — 登山

像是要解開一道神祕的謎題，於是乎，走進了山巒、造訪了森林，有時有蔥鬱的森林遮蔭，有時則是充滿著荊棘的開闢，有時可以有一畔休憩的小角落，有時則是考驗著毅力，需要一鼓作氣決心登頂。在登山的過程中，是一場不間斷的自我心理建設和鼓舞，每一個轉折之後還有轉折，每一個迂迴之外還有另一條艱辛的爬坡，於是乎，在登頂之後，你更懂得疼惜自己，更懂得只有自己能夠完成這一場登頂的心路歷程。

暖心 — 逛植物園

由陽光、空氣、水所孕育的萬物，最迷人的莫過於千變萬化的植物世界，從一顆種子慢慢經過時間的醞釀，長成了青蔥的綠意植栽，或者是開出迷人璀璨的瑰麗花朵，甚至醞釀出香甜誘人的果實，在植物的世界裡，永遠都有意想不到的驚奇，還有令人感受飽滿生命力的努力。無論是白天或者是夜晚，無論是甚麼季節，來一趟植物園，感受永遠生生不息的萬物。



Photo | pixabay.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