

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。在順境中感恩，在逆境中依舊心存喜樂，認真地活在當下。

< 美國心理學家 馬斯洛 >

聊心 · 療心

學紓壓，剷除工作壓力山大

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

工作都會有壓力，但水能載舟亦能覆舟，壓力就像雙面刃，可以成長也可以讓你崩潰，就讓我們來聊聊是否有些方法來紓壓：

(1) 好好評估自己：

以下有幾個問題讓大家去做評估，想一下最近一個月是否有以下的狀況：

- 你常為小事抓狂嗎？
 - 最近常常經驗到自己的健忘？
 - 生活作息改變
 - 你的家人、朋友及同事覺得你近來行為不太正常？
 - 這一個月內常生病，或免疫力下降
- 如果有3個以上，就需要好好正視壓力對你的影響。

(2) 15分鐘的轉場：

替自己倒杯水、買杯咖啡，一些不需要思考也能下意識完成的事項，這就能讓大腦因此得以放鬆一會兒，就像以前學生時代，50分鐘的上課就會有10分鐘的下課，有時候適時的讓自己的心情轉場是一個不累積壓力的方法。

(3) 新學習喚起新經驗：

找個和工作無關的項目學習，不以追求完美為導向，這樣不帶任何目的的學習，將讓學習回歸本身的快樂，有時候可能會激發出不同的靈感和經驗。

(4) 記得呼吸：

處於壓力的狀況，常常會不自覺憋氣，這往往會腦部缺氧，更易產生疲倦感，別忘了深呼吸，讓囤積在體內的壓力緩緩釋放。

舒心 · 暖心

舒心 — 健身房運動

沒想到自己肢體的極限竟然能夠如此地難以想像吧！無論是使用健身器材，或者是參加一堂讓自己汗水淋漓的團體課程，在健身房運動的時刻，讓自己完全和自己的身體對話，時而鼓勵時而安慰，讓自己成為自己身體的啦啦隊，把身體的每一寸肌肉都舒張到最大的無限可能。在離開學校再也沒有固定的體育課時，不妨藉由上健身房運動的規律習慣，重拾體育課時盡情奔跑、和朋友一起享受運動的快樂。



Photo | pixabay.com

暖心 — 冥想

曾經滿懷希望地以為烏托邦的21世紀，竟然還是如此地混亂，如此地讓人感到心煩意亂。於是你，更需要好好地靜下心來，自己和自己對話，透過一段完全紓壓的冥想放空時刻，讓自己的思緒徹徹底底地沉澱下來。藉由一段深沉的呼吸，透過一場讓思緒完全清除留白的時刻，讓自己重新歸零，讓世俗所有惱人的思緒都一一排除，冥想就像是一段讓心靈排毒的過程，藉由內心的再次校正，找回屬於自己的本心初衷。



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