

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



重要的不是天生擁有什么，而是如何活用擁有的東西。

< 奧地利心理學家 阿德勒 >

聊心 · 療心

卡在中間的你，好嗎？

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

人生某個階段都會經歷的同時面對工作、家庭各方的壓力，因此，有不少人用「三明治」來形容這階段，就讓我們來聊聊除了生出更多分身外，是否有些其他方法：

(1) 撕掉「非我不可」的標籤

當「非我不可」的標籤烙在身上時，就會有更多的責任同時壓著自己，就常常會有喘不過氣，甚至筋疲力竭的狀況，此刻，需要做的第一件事情是撕掉這個「非我不可」的標籤，只有如此，你才有機會喘口氣，也可以學會「放手」。

(2) 溫柔堅定立場

年老的父母，有時會不自覺得想要依賴子女，如果覺得父母的要求是不合理的，需要的是溫柔堅定立場去回應，哪些部分是你可以做到的，和父母設定良好界限，關係也才能長久。

(3) 運用資源

科技的發達，也有不少科技產品讓我們可以免去奔波外，若善加利用也讓我們安心不少，都可讓我們稍稍喘口氣。

(4) 不要忘記自己

將自己照顧好，這不僅是對自己，也是對別人最大的體貼，更是負責任的方式，因為，連自己身心都無法負荷，怎去照顧身邊其他的人呢！

舒心 · 暖心



Photo | pixabay.com

舒心 — 敘舊

經過了時間歲月的醞釀之後，隨著光陰的腳步慢慢地沉澱，在經歷許多人生的磨練，找個涼爽的秋日午後，和知心的好友相聚。也許可以盡情放縱大聲狂笑，笑看這一路走來的人生風風雨雨，也許只是安靜默默地對坐著，不需要甚麼語言就能彼此相通，感知彼此內心的傷痕，彼此撫慰曾經年少真誠明澈的真心，在歲月的齒輪中被刻畫的痕跡。透過好友的敘舊，也發現自己過往曾經拚命努力的感恩歲月。

暖心 — 生命書寫

電視劇「俗女養成記」女主角陳嘉玲在第一季最後一集說：「這輩子其實很長，長到你跌倒再站起來，作夢又醒過來；妳又是從幾時開始忘記了，這輩子其實很短，短得妳沒時間再去勉強自己，沒時間再去討厭妳自己。」在看似悠悠漫長卻又匆促的人生旅途中，忽然間就邁入了中年、走入了熟齡。透過書寫記錄，慢慢地將自己這一路的人生經歷重新梳理，也許重新認識自己、也許找到新的方向、也許發現新的可能，透過人生的書寫，驀然回首才發現，這一路都沒有僥倖，都是自己努力的美麗花朵。



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