

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



有勇氣、有耐力、有自信，失敗絕非勇氣的挫敗，而是應該挑戰面對新課題。

< 奧地利心理學家 阿德勒 >

聊心 · 療心

面對工作，你可以不心累

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

工作一陣子，許多人都會瀰漫著一股無力的氛圍，大膽推測他們很有可能就是「職業倦怠」上身，讓我們來聊聊，也學些方法是否能擊退「職業倦怠」：

(1) 好好檢視自己

如果你有以下症狀，你很有可能就處於職業倦怠：

- 缺乏工作動力
- 工作表現不佳
- 處理事務效率低落
- 健康出問題
- 容易生氣不耐煩
- 睡眠品質變差

(2) 找出原因、對症下藥

問自己3個問題：「工作中最讓我疲憊的是？」「工作中最讓我煩躁的是？」「工作中，如果少了什麼，我心情會很平順？」若還是不清楚自己為何職業倦怠，也可藉由與主管或同事討論，透過旁人的回饋，往往能協助你發現。

(3) 改變自己

詳細寫下工作中時間管理、自身專業能力對於此刻工作的足夠性、工作中自身需承擔的權能三方面的現況，想想，此刻的現況有無需要調整，可以讓自身不再產生疲憊感。

(4) 暫時緩解

真找不出原因理由，或許可以試著透過改變辦公桌的擺設、中午吃些不同以往習慣的食物、下班後發展自身的興趣、安排個3~5天旅行等方法消除、緩解倦怠的心情。

舒心 · 暖心



Photo | www.pexels.com

舒心 — 送卡片

把飽滿的滿腔情緒，轉化成字裡行間的濃郁情感，透過一張小小的卡片，傳遞給在浩瀚生命中，帶給我們光芒、帶給我們溫度的那個人。在數位科技時代中，人們習慣了運用手機傳送一個符號、一段文字，然後那份情誼就迅速地消失在看不見的數位運送中。然而，再精美的數位符號表情，都遠不及親自寫下一段精心構思的文字，藉由手寫的溫度，把滿滿的情感透過時間的等待醞釀，傳送給對方。

暖心 — 幫助別人

人類是群居的動物，在生命的成長過程中，在現代化的生活節奏中，人與人之間的緊密互動，透過不同形式產生連結—或許是因為一項活動、或許是因為一款商品、或許是因為一首歌、一部電影…等，人與人之間的互助，在現代化的社會中以不同的形式呈現。傾聽更是一種最直達內心的幫助呈現，特別是在現代化忙碌高壓的生活步調下，能夠停下腳步、把自己寶貴的時間，挪給朋友傾聽他的困擾，讓朋友可以獲得紓壓解放，透過相互扶持、互挺的實際行動，讓自己也獲得滿滿的智慧與能量。



Photo | www.pexels.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