

# 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

## 除舊迎新，Go Go Go

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

讓我們來聊聊如何面對嶄新的一年，好好送走過往的一年：

### (1) 清掃空間不執著：

如果真的無法割捨，可以利用現在科技的技術，拍張照，將檔案儲存起來，然後將這些照片用你習慣的軟體，寫些專屬你的電子日記，如同手札，他所佔空間不大，卻一樣可以喚起記憶！

### (2) 掃除心靈不忘感謝：

找個不被打擾的環境，輕輕的閉起眼，做幾個深呼吸讓自己稍微放鬆，發揮一點想像力，你的前面有一台MRI，正掃描著你身體的全部，從頭到腳仔細的掃過一次，隨著掃描感受一下身體的感受，在動作的同时，內心也真誠的感謝他們陪你這一年的努力奮鬥！

### (3) 擬訂專屬自己目標：

工作越久越會為自己設定目標，在設定目標前，是否也該聽聽自己內心的聲音，好完整的「除舊佈新」，不論是什麼，都詳細的紀錄，都對話也都記錄完之後，仔細閱讀，並問自己哪些是可以改變的？希望能變成什麼樣子？可以怎麼展開我的第一步行動？不能改變的有什麼資源可以協助我？當你可以輪流回應這4個問題，你專屬的目標計畫就逐漸成形。

### (4) 多點自我探問：

當自己要設定一個新的目標，且這個目標伴隨著是一種轉換時，需要問自己3次延續問題的為什麼？或許可以發掘內在的動力，也比較能支撐自己達成目標時的力量。



舒心 · 暖心



Photo | Jimmy

### 舒心 — 看花燈

不管是傳承世代、充滿職人精神匠人魂的傳統花燈，或者是大膽前衛、天馬行空毫不受限的創新花燈，在年節的尾巴時刻，彷彿還有點捨不得、還有點意猶未竟的餘韻，無論是和家人或者是約著三五好友，一同乘著夜色去賞花燈，在天暖乍寒的冬末早春時刻，在璀璨燈火輝煌的照耀下，一起共聚這美好的繽紛燈節，為這全新的年度許下願望，相互加油打氣鼓舞士氣，讓充滿無限可能的來年更顯奔放絢麗！

### 暖心 — 吃火鍋

從相約吃火鍋的時刻就開始醞釀了美好的期待，到傳統市場去買人氣紅不讓的蛋餃，特別商請肉販保留了熬湯的大骨頭，買一顆高山極大溫差醞釀甜度的高麗菜，下班之後趕緊回家將食材慢慢地熬煮成清雅的高湯底，好友們陸續地到來，擺好碗筷、調好各自喜愛的醬料，熱騰騰的火鍋就上桌囉！大家圍著熱滾滾的一鍋好料，慢慢地將各種食材陸續加入，席間相趁著時而爆笑時而感慨的話題，其實，吃火鍋倒是其次，在意的是大家一起相聚的美好！



Photo | Pexels

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