

# 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



說服別人靠的不是智慧，而是情感。

< 古希臘哲學家 亞里斯多德 >

聊心 · 療心

## 我們能不吵架嗎？

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

伴侶溝通許多場景很常見，有時是大吵，有時是冷戰，最煩惱的是，三不五時同樣的劇碼就會在上演一次，如何與親密的伴侶溝通呢？我整理歸納出幾個方法，供大家做為參考：

### 給他表達的空間：

人就是這樣，你越不讓他說，他就會越氣且越想說，此刻，讓自己深呼吸，聽聽伴侶想表達什麼，讓他一口氣講完，你再好好說，一定要記住，每個人都有說和被聽到的需求，我相信這不容易，卻是可以練習。



### 停止內心的小劇場：

很多時刻，我們帶著太多的猜測，且這些猜測多半混雜著我們不開心的情緒，試著放下猜測，只認真的說出希望他做的目標，有時候伴侶關係就是彼此有太多內心小劇場而共同演出一段荒腔走板的劇碼。

### 邀請對方：

要知道對方的想法和做法，就要給對方發表意見的時間，然後試著用「開放性」的問題，像是「我想知道你的想法」、「我想聽聽你的意見」等，這樣開放性的問句，建議以我做為開頭，並表露出你真的想知道的渴望的情緒，用溫和的語氣說出。

### 正向行動：

偶而可以問問自己一個問題：我可以做些什麼，讓我們的關係更靠近？更重要的是，不要只是想，更需要的是行動重點不是做什麼事情，而是陪伴！另外，要提醒自己，如果我做了某件事情，會破壞關係，那就別做，因為關係的衝突，還需花更多時間修補！

## 舒心 · 暖心

### 舒心 一獨處

總是常聽人說：「人終究還是一個人。」這句話聽起來總似乎有點矛盾，但又有點道理。在群體社會中，人是群居的動物，特別是高度發展的社會中，每個人看似獨立，然而在日常生活中卻終究脫離不了許多與人的連結，無論是有形或者是無形。於是乎，更需要一個人，可以完完全全獨處的時間和空間，也許是早晨醒來的空白，也許是工作回到家洗澡沐浴的那段時光，一個人好好地和自己說說話，或者，甚麼都不說，讓這一片空白撫慰了身體每一吋的疲憊不堪。

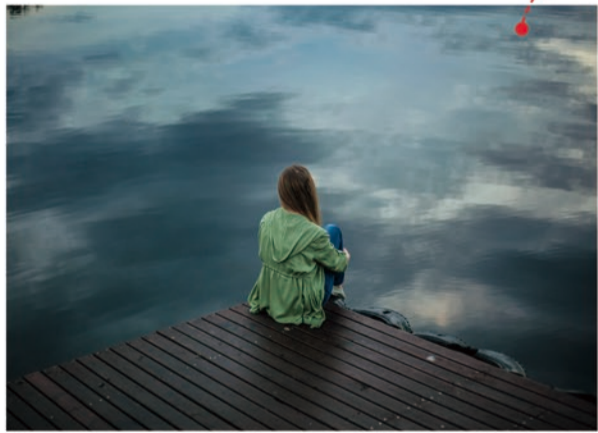


Photo | Pexels

### 暖心 一肢體伸展

所謂的社會化、世俗化聽起來理所當然，似乎是為了讓人們可以適應社會的團體生活，然而，種種有形無形的束縛下，卻讓人覺得窒息寸步難行。不妨，適度地掙脫這些規則，讓自己的身體好好地做一次全然的伸展，讓那些被壓抑許久的肌肉、細胞，都獲得重新再一次吸入飽滿空氣的時刻。唯有適時地讓自己伸展，才能體認到自己對自己有多陌生，也許，在好好地做一次身體的伸展之後，可以好好地對自己的身體說一聲：「嘿！親愛的你，別來無恙。」



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