

# 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



世界很單純，人生也一樣。不是世界複雜，而是你把世界變複雜了。

<奧地利心理治療師 阿德勒>

聊心 · 療心

## 我真能扭轉 · 改變？

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

你是不是偶而會聽到周遭同事的種種抱怨聲，或是這也可能是你的心聲，你會發現，一旦進入這種抱怨情緒時，自己就好難理智去思考，好像唯一解決的方法就是離職，但真的提出離職又有種後悔的感受，到底有沒有什麼樣的一些方法或建議，避免自己因為衝動而做出決定？以下提供一些小訣竅供大家參考：



### (1) 明白自己當下的情緒：

人只要在情緒中就會限制住自己的思考點，心中只是糾結在那團說不清的感受中，這時候，要先知道自己困在哪個情緒感受，腦袋才有鬆開的可能。

### (2) 找出情緒後的想法：

接下來開始思考面對這個結果時，心裡在想些什麼？把你當時最直接的想法寫下來，不需要加以修飾，這樣你才能正確的解讀自己的想法。

### (3) 想法背後的原因：

我們都知道事情的結果是無法改變的，唯一能改變的是自身的想法，尤其是想法和真實常是有落差的，有可能事情的真實原因並非你所想的，而是另有其他。

### (4) 給出行動：

在上個步驟時，你可能又找到幾個可能的原因，接著可以分析這幾個可能原因，改變極重要性，擬訂計畫，給出行動。

舒心 · 暖心

### 舒心 — 日光浴

僅此一檔、僅有這個季節限定，僅在這個獨特的時空裡，可以徹底不受世俗眼光的束縛，盡情脫去身上的衣服，享受每一寸肌膚與太陽之間的熱力接吻。任由每一個細胞都盡情地張開舒展，在這個絕美綻放的季節裡，耳邊聽見的是花開的聲音、是海水浪潮的聲音、是陽光白花花四處撒落的聲音，於是乎你聽見了自己和太陽之間的對話，讓陽光給你萬分的能量、讓陽光一掃心頭的陰霾、讓陽光指引你振作的前方，你永遠記得，一路都有陽光相伴。

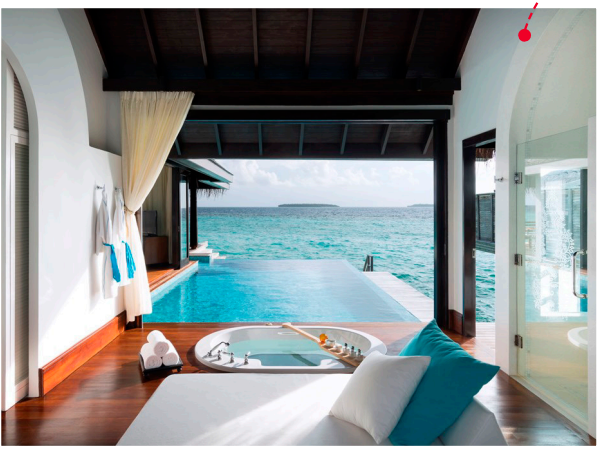


圖 | 馬爾地夫克哈瓦島安納塔拉別墅度假酒店

### 暖心 — 唱歌

五音不全？跟不上節拍？看不懂五線譜豆芽菜？又不是要登台表演，就算是又如何，這是源自你身體、源自你喉嚨的獨一無二聲線，這是用盡你生活體會、釋放你所有情感的真摯表現，就盡情地讓聲音從你的身體、從你的喉嚨徹底發射吧。你的歌聲可以取悅別人，可以表現絕佳的歌唱技巧，可以飆至無人能及的高音，但是，要永遠都記得，唱歌時的痛快與歡樂，要永遠都記得，唱歌時那個盡情奔放的自我，要永遠都記得，你的唱歌是為了自己。



圖 | 天馬行空數位有限公司

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