

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，傾聽您心裡的聲音。

喃÷喃÷心÷語

深窺自己的心，而後發覺一切的奇蹟在你自己。
——培根，英國哲學家

聊心 · 療心

穩住界線，職場關係更輕鬆

黃曉超
華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

明明已經喘不過氣，卻又害怕拒絕後影響同事關係，或讓人覺得自己不合群。面對這樣的困境，如何適時說「不」、建立健康的界線，成為一門重要的課題，我將分享幾個觀點讓大家可以試著做做看：

(1) 釐清自己的界線

職場中要拒絕別人提出的需求，有時真非易事，不過我們需先知道，拒絕並非突如其來的反應，而是源自內心對自己的清晰認知，建議你先從自我盤點開始：什麼事情是我合理的責任？哪些事情超出我的負荷或職責範圍？當自己的界線越明確，在面對請求時，就不容易陷入兩難，也更能心安理得地作出選擇。

(2) 溫和而堅定的表達：

當然直接說：「我不要」，可能會影響雙方當下的互動氛圍，因此，可以採取以下步驟：先表達理解、明確婉拒、適度補充說明或提供協助方向，例如：「我知道你的這個專案很急，不過目前我的工作排程已經很滿，可能無法再接新的任務。如果需要，我可以協助你一同找其他同事或方法。」這樣的表達不僅能降低對方被拒絕的不舒服的感受外，也能避免更大的衝突產生。

(3) 自我對話來排除內疚：

即使合理溫和的拒絕，有時我們仍會感到內疚或不安，這是人之常情，不過，重要的是，不要讓這份內疚改變我的決定，每當內疚不安油然而生時，不妨練習對自己說：「我尊重自己的時間與精力，我拒絕同事的要求，不是不友善，而是對彼此負責任的表現。」。

(4) 不為他人情緒買單：

有時，即使你表達得很清楚，對方仍可能用情緒作為施壓手段，例如表現出失望、生氣，或讓你產生自責感；遇到這種情況，請牢牢記得，對方的情緒，是對方要自己負責的部分，拒絕他不是你的錯，簡單同理對方感受，尊重他的情緒，不過同時也尊重自己的選擇。

舒心 · 暖心

舒心 一逛畫展

走入一個獨立、獨特的空間，在獨特的空間裡，只有你，和那件作品，可能是一幅平面的畫作，可能是一件立體的雕塑，可能是一場令人印象深刻的行動藝術，可能是一只需要好好反覆咀嚼沉思的陶藝，透過與作品的對話和觸發，你感受到了創作者的心意，也感受到了在內心所激發的情感與激動，於是你體會到一股所謂藝術的能量，觸及、改變的可能不是你某一個肢體部位，然而，撼動的是你那深邃的靈魂。



Photo | Pexels

暖心 一做工藝

離開學校之後，是否再也沒上過工藝課了？鎮日忙碌的工作壓力下，是否已經忘了手和腦並用的協調了？選一堂喜歡的工藝課吧！重新喚回你的手作能力，重新喚醒內心對於接觸原料物件的感觸，然後順著材質的特性，運用你獨一無二的創作與思考，雕琢、編織出專屬於你的工藝作品，紀載著你當下的心情，同時也牢牢地烙印了你一手一手慢慢堆疊創作的用心，無法用甚麼工作成就替代，但卻是扎扎实實地讓你回歸到人與物件之間的根本關係，感受純粹的感動。



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