

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



每個人都會跌倒，但重新振起來是學習繼續向前的方式。

< 迪士尼創辦人Walt Disney >

聊心 · 療心

親愛的爸媽，好好喘口氣

黃曉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

在育兒的路上，是不是常常感受到崩潰，有時候，您該停下來好好照顧自己，以下提供四個方法，希望能和您一起找到喘息的空間，為生活重新注入能量：

(1)放下完美爸媽的堅持：

許多爸媽會不自覺地把自己和「理想中的父母形象」對照，其實，每個孩子都有自己發展速度，加上每個家庭的環境與資源也不同，教養孩子最重要的是理解孩子，並讓自己願意在錯誤中學習與調整，而不是是否符合某個理想標準，每個父母都要接受「我無法每一刻都做得完美，但我依然是一個用心的爸媽」。

(2)好的支持才能持續：

許多爸媽在照顧孩子時，常有不少自己的內在聲音浮現，例如：我應該可以撐住的、再忍一下就好、大家都這樣過來的……等等，這些聲音都讓自己在不知不覺中扮演起「育兒超人」的角色，所有事情攬在自己身上，壓抑自己的需求，別忘了，育兒是一場長程馬拉松，不是靠一個人咬牙撐完，而是靠彼此支持才能走得遠。

(3)刻意安排的微休息：

成為爸媽後，生活幾乎被孩子的作息填滿，日復一日，我們可能會逐漸失去「我是誰」的感覺，若父母忽略照顧自己，再多的愛也可能因疲憊而失衡，因此，您需要「刻意安排微休息」：自己主動且有計劃地創造一段放鬆的片刻，也可以設計每週一次的「我自己的夜晚」，這樣的界線可以幫助你在混亂的育兒生活中，重新認出那個正在努力生活的自己。

(4)穩住情緒，修復關係：

在育兒的過程中，很多爸媽都希望自己能夠穩定、理性、不發火，但沒有人可以永遠溫柔應對孩子，有時候，我們會因為太累、太焦慮、被壓得喘不過氣，而對孩子吼叫、甩門或落淚，這些情緒爆炸的時刻，不代表你是壞父母，而是提醒你：你需要休息與理解。



舒心 · 暖心

舒心 一聽雨聲

是季節的腳步悄悄地到來，用窗外的雨聲來捎一聲訊息，天氣陰陰的、溫度涼涼的，降緩了仲夏的燠熱煩悶，天地用這一場雨，喘息了高溫的不安煩躁，重新洗滌了每一寸的細胞，讓蠢蠢欲動的心境，有了可以暫時放鬆的片刻。一滴一滴、一陣一陣、忽大忽小，看似有節奏卻又無法計算，就像你心裡的起伏，就像生命日常遇見的每一次相遇，看似預言卻又無常。那就好好欣賞這一場雨、好好享受這一場雨吧。



Photo | Pexels

暖心 一粉彩畫

每一次下筆，不是那麼地絕對、沒有那麼果斷，拖泥帶水地將紙張的線條邊際暈染擴散，讓筆觸的痕跡深深淺淺刻印擘劃，再用指尖指腹塗抹，讓這一條線緩緩地擴散成一畔色塊、暈染成一片漸層，從點、線、面，然後構成一幅心中的理想畫面。有時候，這跟人生很像。以為只是不經意地在某個當下所留下的痕跡，卻深刻地日後造成蝴蝶效應的震動與影響，在這一場的天時地利人和的相遇中，從漣漪暈染成一匙映照天地的池水。



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