

# 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



縱使被說壞話、被討厭，也沒什麼好在意的，因為『對方如何看你』，那是對方的課題。

< 奧地利心理學家、精神科醫生 阿德勒 >

聊心 · 療心



## 不讓批評過度內耗

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

在職場上，我們都曾被批評過。那句話可能只是語氣不對，卻能刺進心裡；即使出於好意，也會在腦中重播好幾遍。其實，這樣的反應很正常，因為「被否定」對人類而言本就是一種威脅感，讓身心自然繃緊，關鍵在於，我們能否穩住情緒、看懂背後的意圖，接下來，我們要聊聊四個方法，給大家參考：

### (1)先穩住情緒，慢下來：

當你被批評時，最重要的不是馬上回話，而是先讓情緒緩下來，很多時候，對方說話帶刺，是因為他自己焦慮、怕出錯、或想掌握主導權，所以別太快把他人的情緒背在自己身上，當你先調節好自己的情緒，再來看事情，會發現自己更能冷靜、也更有力量。



舒心 · 暖心

### (2)冷靜分析：

當自己的情緒逐漸穩定下來，接下來的重點就是「過濾聽到的訊息」，既然在職場上，我們無法避免被批評，就要讓自己學會分辨批評的種類，因為，不是每一句話都值得放在心上；一般來說，批評可以分成兩種：一種是建設性批評，它指出具體問題所在、提供改進方向；另一種是找碴型批評，通常夾帶情緒、缺乏重點，只會讓人白白耗損心力。

### (3)專業冷靜回應：

成熟的回應，不是努力說贏對方，而是讓事情可以往前走，所以在回應前，先確認你真的聽懂，試著用自己的話重述，不用急著解釋或推卸責任，因為承擔反而能讓人信任你更多；同時，界線要清楚，當對方的言語越界，你可以冷靜地說：「我願意討論事情，但我希望我們都能保持對彼此的尊重。」這樣的表達方式不衝突、卻很有力量，讓自己既說重點，又能堅持界線。。

### (4)將批評轉化為韌性：

面對批評，最強大的心態是：「這是我進步的機會。」不要讓自己卡在「他為什麼要這樣說我」的迴圈裡，把焦點轉成：「我能做些什麼讓自己變得更好？」要記得：犯錯不等於失敗，當你能穩定地接住批評、從中學習，你的韌性、自信與影響力，都會在一次次的挑戰中慢慢長大。



舒心 · 一畫曼陀羅

當生活被會議與訊息填滿，不妨放下喧囂，拿起筆畫一個曼陀羅。圓心與線條之間，是讓思緒重新歸位的節奏。色彩不需設計，只要順著心走——藍的平靜、橙的溫暖、綠的安然。

畫的過程，像是一場靜默的冥想。當專注於筆尖與色彩的變化時，壓力與焦慮便慢慢遠離。完成的那一刻，不僅是一幅畫的誕生，更是心情被柔和安放的證明。療癒從不複雜，只需要一支筆、一張紙，與一顆願意慢下來的心。



Photo | Pexels

暖心 · 一慢跑

有時候，最好的心理療癒，不在書裡，也不在音樂裡，而是在一場簡單的慢跑裡。當腳步穩穩地落在地面，呼吸開始有了節奏，腦袋裡那些嘈雜的念頭也漸漸靜了下來。不需要配速、不必追求距離，只要讓身體動起來，風會替你帶走焦慮，汗水會洗去壓力。跑步時的世界是單純的：風聲、呼吸聲、心跳聲，成了一首屬於自己的安靜樂章。

當你停下腳步，世界沒有改變，但你卻已經變得不同。那種輕盈，不只是身體的釋放，更是心重新被安放的瞬間。

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