

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



只有當你朝自己內心觀看時，你的視野才得以清晰。
向外看的人，作夢；向內看的人，覺醒。

< 瑞士心理學家 卡爾·榮格 >

聊心 · 療心

擺脫壓力，放輕鬆

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

生活中充滿了各式各樣的壓力，到底要如何釋放壓力，我將分享幾個觀點讓大家可以試著做做看：

(1) 健康習慣培養：

讓自己好好專注吃一頓飯，就是讓心情放鬆的開始，也建議大家沒事多喝水，水喝多會讓我們想去上廁所，這時候，會讓自己可以從固定的位置或空間有所移動，也會讓我們感受新鮮空氣，避免僵在某個地方太久，形成身體的緊繃。

(2) 動一動好伸展：

運動不僅可以讓焦慮感下降、愉悅感上升，也會讓身體對壓力的耐受值拉高，有時候，趁工作空檔，做做靜態的伸展操、爬樓梯、散步、慢走等，都有助轉移注意力，舒緩緊繃的肌肉，進而讓心情放輕鬆。

(3) 培養興趣：

一個好的興趣可以让你完全投入，讓自己進入心流模式，這就讓你可以拋下工作或生活所帶來的壓力，甚至有時可以激發不少靈感。

(4) 腹式呼吸：

腹式呼吸是一種「長」且「深」的呼吸方法，能夠讓我們吸入最多氧氣，增加副交感神經系統的運作，有助放鬆及安定神經，一個吸氣一個吐氣勢一個循環，一次可以做3~5個循環，身體會更加的放鬆。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一登山

空氣愈來愈稀薄、腳步愈來愈遲緩、身體愈來愈沉重，彷彿，跨出的每一步都可能折損了生命；然而，你依舊堅持著，繼續邁開步伐勇敢前進。沿途，你不停為自己打氣，你不停欣賞到和過往截然不同的風景，你感受到同伴彼此的相互鼓勵，於是你告訴自己，你可以做得到，只要再堅持一下下，再轉一個彎、再過個斜坡，山頂上那片壯闊的風景，就在不遠處，你的所有努力，都在巔峰的陽光下綻放璀璨的汗水光芒！

暖心 一戲水

是大海的呼喚聲，是浪濤的邀請函，所以，你呼朋引伴，準備好最沁涼的飲料、帶上最誘人的美食，到海邊，感受這地球引力潮汐的漲退，追逐著一朵朵的浪花，在天地大海之間，消磨一段時光。這段短短的時光，屬於你和海水之間的彼此呵護，你告訴你這段日子的委屈，讓大海幫你洗滌這些惱人的烏煙瘴氣，重新再把最清涼的海水送回你腳邊，讓你再也不需背負著這些沉重的低氣壓，只需要把你的開心與不開心，送給大海，大海都還給你，最湛藍的海天一色，徜徉最舒暢寬闊的自在。



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