

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



有時間充實自己的精神生活，才是真正的休閒。

< 美國作家 詩人梭羅 >

聊心 · 療心

遠離「窒」愛，邁向幸福

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

當感情中的「關心」漸漸變成「控制」，當「甜蜜」開始讓人窒息，我們該怎麼辦？或許，你身邊的朋友也曾有類似的煩惱，又該如何找到平衡，讓愛回歸輕鬆自在？

(1) 覺察問題：

很多人無法離開一段親密關係，往往是因為習慣或過度合理化對方的行為。靜下心來，誠實問自己並寫下來：在這段關係中，是快樂多還是痛苦多？我總是在配合對方，忽略自己的感受嗎？當我和對方相處時，是焦慮？壓力？還是感到安心自在？當你意識到這段關係正在耗損你時，就會是改變的開始。

(2) 設定界線：

界線的設定是為維護自己的心理與情感空間，讓對方知道哪些行為是你無法接受。記住，你的行為比言語更重要，要讓對方知道你是認真的，而不是說說而已；如果對方不斷挑戰、無視你的底線，那就意味著這段關係可能會窒礙難行。

(3) 必要時離開：

如果對方持續不尊重你的界線，甚至操控、威脅你，最好的選擇就是離開。提醒自己離開一段有毒的親密關係不是錯誤，不少人會有內疚感，總覺得拋棄對方，其實你拋棄的有害的關係，更加的好好愛自己。

(4) 尋求支持：

試著尋求身邊值得信賴的朋友、家人聊聊，讓他們知道你現在的困難，或許你不能馬上離開這段關係，但至少讓自己不再獨自承受，他們也可以提供你不同的視角，幫助你看清這段關係的本質。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一賞櫻花

只有在這個浪漫的季節裡，溫度剛剛好，不會太冷也不會太熱，最好陽光也剛剛好，飄幾朵雲就好，彷彿一切都是天造地設的精心巧妙安排，讓散發著粉紅泡泡的櫻花就在這個時刻綻放了。也許就是那麼地幸運，遇上了一整顆大爆發的粉紅櫻花，然後再依序排列著整個弧度河堤的白色櫻花，宛如一幅淡雅的水彩畫，遠方的柔焦暈染了背景色，讓你此時此刻都沉浸在這一整片粉紅色的國度裡，每一分每一秒都是最浪漫的夢幻。

暖心 一逛市集

離開了包裝過度的空調人工超市，走入了洋溢著熱騰騰的熟食與轉身又遇上花香四溢的小花攤，宛如是一個大型的都會萬花筒，每一攤都是一場驚人的展演，無論是攤位上陳列的食物、食材、手做工藝、特色文化的二手商品…等，走入了市集就像是走進了一小段電影的片段，可能瞬間踏入了城市的歷史文化、可能瞬間採集了這個季節的最佳果實、可能瞬間走進了某人的生活集錦，在不知不覺中，市集就像是一間濃縮的博物館，讓你盡情飽覽世界的美好。



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