

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



每件促使我們注意到他人的事，都能使我們更能理解自己。

< 分析心理學的開創者 卡爾·榮格 >

聊心 · 療心

新鮮人，你需要是「心」技巧

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

又到大量新鮮人離開學校進入職場的時節，剛踏入工作發現有不少狀況是以前沒遇過的，以下提供一些小技巧讓大家參考：

(1) 確認自己身分真轉換：

不少新鮮人踏出學校進入職場，總想著自己還是學生的身分，所以有很多的狀況還是停留在過往學生的角色，因此，要先學會的是遵守公司的規範及自己給出的承諾，且一定要知道這也是你形塑個人品牌的關鍵點。

(2) 勇於求助：

大部分的職場對於新鮮人的詢問是有較大的耐心，當你越熟悉越進入狀況，就越能分擔工作，只是在問問題時，一定要記住兩個原則：詢問任何問題前，自己需要先思考過且有試著找些方法，另外最重要的是，同樣的問題不要一直反覆重複詢問，也不要一直犯同樣的錯誤。

(3) 良善的時間管理：

工作都有時程，一定要預留緩衝的時間，所謂緩衝時間是用來調節可能會有的意外，所以，不要把時程排得過度緊湊，不僅無法如期完成進度，也可能無法兼顧品質。

(4) 團隊合作有禮貌：

每個人喜歡被請教問題及一起共事的夥伴是有禮貌，記住：微笑是共同的語言，另外，工作上一定要建立良好的團隊意識，這不僅可以工作順利，也能讓自己工作上更加容易。



舒心 · 暖心

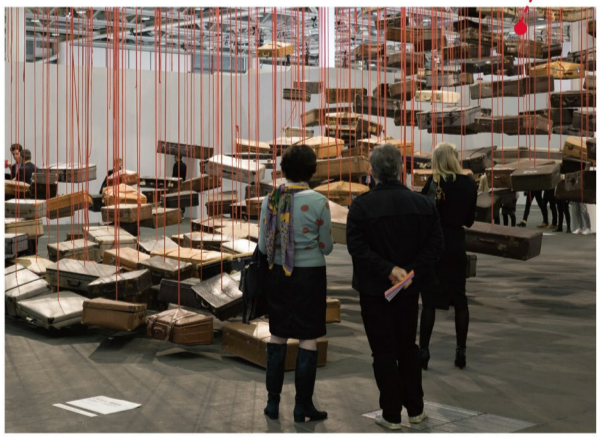


Photo | Pexels

舒心 一看展覽

走進一個全然陌生的場域，空氣中瀰漫著一股靜謐優雅、或者是詭譎不安的氛圍，時空凝止了，只剩下你和作品，安靜地對話。透過造型、色彩、材質、展示方式，創作者企圖藉由這一些物件的精心安排，渴望與你溝通；藉由這一次的偶然相遇，觸動你心裡的某一部分—激發了你的情緒、安撫了你的躊躇。於是乎，放心成見、坦開心胸，讓自己沉浸在這一場碰撞中，好好享受這當下的相遇，在這片刻剎那的交會中，彼此看見彼此的坦承。

暖心 一音樂劇

當第一個音符在劇場中響起時，開始邀請你走入了劇中人物的故事，一起享受這濃縮的人生喜怒哀樂流轉旋律中。有時候激昂、有時候低迴、有時候獨唱、有時候大合唱，就像人生一樣，起起伏伏、流流轉轉，一溜煙地，突然人生就走到了某一個境界了。於是乎，你低聲吟唱著屬於自己的歌曲，在腦海中細細回味著和這一首歌相襯的人、事、物，在那個當下的情境中，穿越了時空再度與回憶相遇。輕輕地在心裡再度吟唱這一首歌、这一幕，久久不散。



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