

# 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



人類的生命，並不能以時間長短來衡量，心中充滿愛時，剎那即永恆。

< 哲學家 尼采 >

聊心 · 療心

## 職場好好說話

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

職場工作中哪有不互動，不論是對主管或是和同事都有可能有些狀況發生，以下提供幾個原則和方法供大家做為參考：

### (1) 調節心情：

當我們在溝通過程中，聽到一連串的問題時，往往很容易激起我們內心複雜的情緒，記住！唯有心情平緩，才能思考如何改善溝通。

### (3) 邏輯清晰：

在和主管溝通的過程中一定要設想好，在時間有限的狀況下，更需要有目的邏輯清晰的傳遞出訊息。

### (2) 投其所好：

溝通最重要的是能讓對方聽到你欲傳遞的訊息，知道對方喜歡什麼樣方式的溝通很重要！

### (4) 注意使用的字彙：

大部分的人聽到「每次都」、「總是」、「你又來了」為開頭的語句，常常會升起防衛之心，進而拒絕溝通，所以，說話時應留意提醒自己的用字遣詞。

## 舒心 · 暖心



圖 | www.unsplash.com

### 舒心 — 賞星

那麼樣的神祕、那麼樣的遼闊、那麼樣地無垠，每當仰望漆黑的天空時，滿天的星斗羅列飛行飄浮在空中，像是一群列隊航行的航空艦隊，在此時此刻與你相遇。剎那間，有一顆忘形飛行的流星劃過天際，像是為了引起你的注意、像是為了打破這規矩的列陣，帶著你的祈禱一起畫過黑夜，在浩瀚的銀河宇宙裡，馳向未知的未知。而你的漫長等待，終將在某時某刻燦爛實現，屆時，給自己一個最棒的擁抱、最甜美的微笑，只為這浩瀚光年的一期一會。

### 暖心 — 動物園

甚麼都有、甚麼都不奇怪，在偉大的地球上，擁有成千上萬種不同的生物共存著，來到動物園中，和遠在北極、赤道、非洲沙漠的動物們不期而遇，在他們燦爛的羽翼、雄壯的姿態、優遊自在地戲水、截然不同的生命歷程中，認識了解這個地球上原來有這麼多的不同、原來有這麼多值得探索、值得去用力保護的生物和生態，在動物園的展示中，我們更加懂得人類只是地球上的一部分，用更謙卑的心情和態度珍視這座星球。



圖 | www.unsplash.com

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