

# 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



不要只因一次挫敗，就放棄你原來決心想達到的目的。

< 英國戲劇家 莎士比亞 >

聊心 · 療心

## 我一定能彈回來！

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「不」、「不好」、「不要」出現在工作時，往往給人打擊，如何在最短的時間內重振情緒、培養韌性，是很重要的課題，以下整理歸納幾個方法，供大家做為培養心理韌性的參考：

### (1) 給自己時間調整情緒：

面對被拒絕、遭遇挫折和失敗，不去否定生氣憤怒、難過悲傷這些情緒的存在，選擇適合的方式宣洩這些情緒，最後，再做些自己感到有趣且可以讓自己放鬆的事。

### (2) 重新自我對話：

回想最近幾次的成功經驗並從中歸納整理哪些特質或能力促成這個成功，讓自己看看已經具備的特質和能力，並對自己說出肯定的話，我們都太習慣檢討自己，很少肯定自己。

### (3) 練習感恩：

當心中產生感恩之情，可提高我們的幸福度，且能抑制壓力，每天給自己5分鐘的時間練習，不僅讓你的感恩之情再提升，更能讓你更拒正向力面對壓力。

### (4) 尋找心靈後盾：

無法獨自面對的時候，最重要的就是找尋他人的陪伴，訴說的過程不僅有助經驗的統整，更能抒發情緒。



舒心 · 暖心



圖 | unsplash.com

### 舒心 — 寫字

先整理好紛亂的心情、思緒，讓自己坐在桌子前面，曾經聽過：「修行總會帶著一點勉強。」而你，讓自己暫時拋開所有惱人的思緒，打開簿子拿起筆，也許是永字八法一點、橫、豎、鉤、挑、彎、撇、捺，每一道下筆都飽滿著氣韻；也許是豪放瀟灑不羈，隨意識所至，揮灑出屬於自己風格的行草。透過每一次的下筆，將心中的氣韻藉由筆尖、透過筆墨迸發而出，成了力透紙背的抒發，也成了日常紓壓最簡單的方式。

### 暖心 — 睡覺

季節交替的時刻，日照逐漸變短、黑夜逐漸加長，每天的溫差也慢慢地加大，身體感知了環境氣候的轉移，從奔放的夏季即將邁入寒冷的冬天。為了適應季節的變化、為了儲備過冬的能量，於是人變得有點懶洋洋地，變得容易疲倦，就在這個秋冬時刻，更想要早一點入睡、更想要多一點的時間賴在床上，在舒適安穩的睡眠中徜徉在夢境裡，讓身體獲得充分的休息、飽足了能量，迎接冬天的到來。



圖 | 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