

# 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



我們接受有限的失望，但絕不能失去無限的希望。

< 美國人權主義者 馬丁·路德·金恩 >

聊心 · 療心

## 輕鬆過好年，滿滿喜悅上心頭

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

歡樂的年假，很多人回家過年卻常常因與親戚間的互動感到焦慮與壓力，而喘不過氣來，很多人喜歡詢問是否有交戰守則可以提供：

### (1) 被動閃躲不如主動迎擊

有時候家人、親戚因為久未見面，太急著更新彼此近況，會藉由一連串詢問代替關心的話語，只是有些話題，我們自己還沒準備好要討論，與其拼命閃躲，不如主動簡短說明，可以返家過年前傳在家族的line群組，或是返家前先和家人說。

### (2) 告訴自己認真就輸

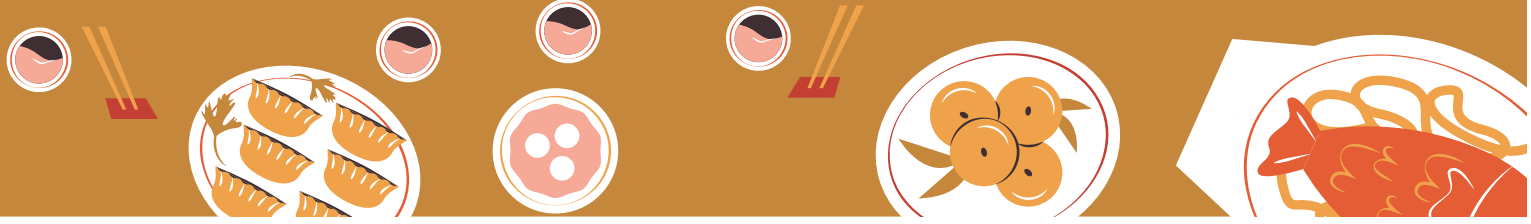
有時候親朋好友的探詢，只是一種建立關係的方式，因此常常為了拉近距離，開啟不一定適切的問題，這時，你就不用認真的回應，禮貌性的帶過就好，然後轉到你聊的話題，也能避免彼此氣氛尷尬。

### (3) 轉移焦點

或許有時候，長輩的提問，並不是真的想聽你的回答，而是想要你反問他，所以，讓他有機會多說一些，這時候，你只需要保持微笑、耐著性子聽就好，盡可能地讓對方說，這樣的聊天你也會自在許多。

### (4) 暫時離開

有時候，你需要的是暫時離開這些被探問的情境中，有時候暫時離開透透氣，也是一個不讓自己身陷不舒服情緒的方式之一。



舒心 · 暖心

### 舒心 一逛花市紓壓

還是天暖乍寒的早春時刻，儘管時序已經入春，然而外頭依舊是一片冷冽的景象。和好友相約走入了喜氣洋洋、人潮熙來攘往的花市中，瞬間，季節都轉換成一片春意盎然的朝氣景象。每一朵盛開的花朵、每一枝延展的枝幹都充滿著旺盛的生命力，都在向每一位路過的行人們大聲呼喚，彼此之間爭奇鬥艷，喚醒著人們美好盛開的生命力不分季節，只要你願意，你就能夠燦爛盛開，就能把自己最美麗的一面，驕傲地向世界展示。



Photo | Pexels

### 暖心 一買年貨紓壓

是一年一度的彭湃景象，是一年一度的空前盛況，所有人都血脈噴張，壓抑不住內心的興奮期待，大聲吆喝，將最好的年貨、零食、禮物都堆得滿山滿谷，都想要通通帶回家與最心愛的家人朋友一起分享，一起彼此鼓舞打氣，熬過了過去一整年的艱辛，彼此共同扶持繼續邁向全新的年度。所以，就把購物袋都裝滿吧，都把每一個對於未來的期許都裝滿吧，都把對於彼此的關心都裝滿吧，在年貨大街擁擠熱鬧的氛圍中，一同渲染放大過年的歡樂吧！



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 9:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw