

# 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



只有你能創造自己，只有你能決定今後的人生。

< 奧地利心理治療師 阿德勒 >

聊心 · 療心

## 面對逝去，我們都要好好

黃暉超

華人心理治療研究發展基金會EAP專案經理／心理師

人面臨死別的議題時，即使有準備也都會難過沮喪，若是突然面臨這樣的狀況，心情就會起伏更大，所以，面臨這麼重大的失落議題時，我們可以怎樣的好好照顧自己呢？以下提供幾點建議供大家參考：

### (1) 承認並接受感受

不少人面對失去生命中的重要他人時，會去壓抑內心的失落感，然後，讓自己維持一種平靜，甚至讓自己盡可能的抽離當下的感受，但是，如果不去處理自己這些浮出的情緒，往往只會讓我們感到更加不舒服，尤其是刻意的去壓抑某些感受，往往會引起更多的身體反應和不好的心理狀態。

### (2) 面對悲傷

經驗悲傷的感受有時實在太痛苦，所以，為了不讓自己再掉淚、再哭泣，不少人會選擇逃避，不去碰觸它，可是就如同傷口，不去清理，可能看似完整的結痂，其實底下已經化膿，我們不一定要強力的掀開傷口，可以一點一點的慢慢的釋放難過的情緒。

### (3) 好好照顧自己

正常的吃喝是維持生理平衡的方法，陷入悲傷的當下，仍需讓自己儘量不脫離常態的吃喝，適當的休息也是必要的，也要讓自己有空間暫時離開失落的情緒，稍稍轉換心情，才不致一直糾結其中。

### (4) 准許自己持續前行

失落的調適與療傷，並不是一個直線進行的步驟，有時候會反覆的起伏著，但，若能在經驗的同時，允許自己持續的前行，並且告訴自己，未來仍舊有可能會再經驗失落，不過，我會有更大的勇氣去面對。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一粉彩

明度沒有那麼地高昂、彩度也沒有那麼地飽和，不是油彩那麼帥氣地揮灑，倒也沒有素描那麼地拘謹一絲不苟，粉彩的繪畫是帶有一點點春天的浪漫、秋天的詩意，是那種可以隨興讓指尖沾染色料的創作，是一種可以大肆執著創作，也可以慵懶隨意塗抹的過程，於是乎，一幅粉彩的畫作在不知不覺中點滴成形，才發現，粉彩下所堆疊的世界，展現了藝術的層次豐富性，也讓自己在創作的過程中獲得療癒。

暖心 一吃熱炒

那麼澎湃的喧囂、那麼熱鬧的歡聚、那麼重口味的菜色、那麼色香味俱全的美饌，吃熱炒的精神絕對不是那種優雅造作的姿態，也不是那種孤僻自我的成全；相反地，吃熱炒求的就是那股暢快淋漓的爽快。一定是要約能說真心話的好友、可以吐槽的好友、可以開得起玩笑的好友，才能為熱炒的餐桌上添增氣氛，吃一頓熱炒下來，不只把味蕾打開了，更把心也都打開了，這或許就是熱炒最夠勁的副作用吧！



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 10:00-22:00) E-mail: tiphappy@tip.org.tw