

# 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



信心是命運的主宰。

< 美國知名作家 海倫凱勒 >

聊心 · 療心

## 其實你已經夠努力

黃曉超

心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

或許你常常也有這種感覺，明明已經非常努力，心裡卻始終覺得還不夠，甚至在被稱讚時，腦中反而浮現一個聲音：「會不會有一天被看穿，其實我沒有那麼好？」，以下提供四個方法，幫助你慢慢鬆動這個循環：

### (1) 學會看到自己的努力：

試著在每天結束前，替自己做一次簡單的回顧：今天完成什麼？度過哪些困難？即使只是多

確認一次資料、提出一個想法或協助解決一個問題，都是努力的證明，當你開始練習看見「已完成」，不再只盯著「尚未做到」，內心的緊繃感才會慢慢鬆開，讓自己真正感受到前進與累積。

### (2) 停止複述總說「你不够好」的聲音：

許多人即使受到肯定，第一個反應卻是：「我只是運氣好。」接受肯定並不代表自滿，而是在重新學習相信：你的能力是真實存在的，也被看見與認可，當你慢慢停止重複那個否定自己的聲音，焦慮也會隨之降低，努力不再只是為證明別人的讚美，而是能更自在地接受自己。

### (3) 設下「夠好」的界線：

在開始任務前，先替自己設定一個「夠好標準」，例如：完成三個關鍵重點即可，當目標達成，就允許自己停止，而不是無止境加碼，真正成熟的工作方式，不是永遠做到最好，而是知道什麼時候已經足夠。

### (4) 建立內心的安全感：

如果你的價值感完全依賴他人的認可，一旦外界變得安靜，就容易陷入不安與自我懷疑，因此，需要慢慢建立屬於自己的「內在存款」，試著每天為自己記下一些值得肯定的小事，例如：今天好好休息、完成一項任務、找到一個新的解決方法。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

### 舒心 一喝飲料

生活有時像是一場漫長的口渴，我們在忙碌中奔跑，忘了停下來滋潤乾涸的心。喝一杯飲料，不只是為了止渴，更是一次感官的重整。當吸管帶起那份沁涼，或是溫熱的湯水滑過喉嚨，那一瞬間的甜美或甘醇，都在提醒我們：即便世界再吵雜，你依然擁有這一刻的犒賞。

這杯飲料就像是一場微小的逃亡，讓你從堆積如山的代辦事項中抽離。不需要昂貴的陳釀，只需順從當下的渴望。糖分的點綴讓心情轉晴，茶香的餘韻讓思緒平靜。當你放下杯子，你會發現那些看似難解的焦慮，似乎也隨著冰塊消融而變得輕盈。

### 暖心 一宗教遶境

遶境，是一場眾人與神明的集體遠征，也是一次內在勇氣的實踐。當你踏入那條燈火通明的街道，感受鼓聲與煙硝的震動，你就不再是孤身一人。儘管雙腳痠痛、汗流浹背，但身旁那些素昧平生的臉孔，都帶著同樣的期盼與敬畏，這份連結感讓疲憊轉化為前進的動力。

這不僅是一段路程的巡行，更是對心靈的洗滌。在神轎經過的瞬間，所有委屈與心願都得到了無聲的傾聽。遶境讓我們學會，重要的不是抵達終點，而是在漫長的跋涉中，重新找回對生命的敬重與純粹。當你跟著隊伍緩緩前行，那些糾結的執著會慢慢鬆開，取而代之的是一份隨神而行的從容與平安。



Photo | Pexels



TOP 心趨勢  
TIP TOP EAP

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: toptipeap@gmail.com