

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



每個人都有兩次生命。第一次是活給別人看，第二次是為自己而活。

< 心理學家 榮格 >

聊心 · 療心

真正讓人疲累的，是錯誤的休息

黃暉超

心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

不曉得你是不是也一樣，明明好像有休息，卻越休越累，很多人以為自己需要的是「再多放空一點，但其實，我們缺的往往不是時間，而是對的休息方式，以下將提供四個方法，幫助把「假休息」，慢慢變成真正能回充能量的休息：

(1) 不再被動放空：

真正有效的休息，並不是什麼都不做，而是選擇那些能讓自己投入其中、不需要表現，也不帶來壓力的活動，像是散步、泡澡、做點手作，或只是安靜地喝杯茶，關鍵從來不在於「做了什麼」，而是讓身心有機會從緊繃的狀態，慢慢切換回修復模式。

(2) 不讓自己只有單一休息的方式：

人需要的不是單一形式的休息，而是多元形式的，身體需要有適度放鬆活動，思緒也需要暫停資訊的持續輸入，感官需要遠離聲光的過度刺激，情緒需要一個能夠安心做自己的空間，而在人際關係中，我們也需要減少消耗性的互動，多靠近讓自己感到被理解與安定的人。

(3) 讓大腦真正下班：

要讓大腦真正恢復，關鍵並不是再尋找新的刺激，而是重新學會把注意力帶回當下，你可以在日常生活中練習：走路時，專心感受腳底與地面的接觸；喝水時，只單純體會味道與溫度；這

些看似簡單的練習，目的並不是消除壓力，而是讓神經系統慢慢放下警戒，讓大腦接收到一個訊號，此刻不需要持續戰鬥，當注意力回到此時此刻，休息，往往就會自然開始發生。

(4) 停下過度思考：

當我們把情緒的安定寄託在他人的改變或外在環境，焦慮往往容易失去邊界；而當我們把焦點重新拉回自己，理解「這是我此刻的選擇」，心理便會逐漸穩定下來，同時，也學著接受，有些事情本來就無法完全掌握，放下過度控制。



舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一騎腳踏車

騎上腳踏車，你不再只是被動地被時間推著走，而是掌握方向的主人。隨著雙腿規律的踩踏，耳畔傳來陣陣風聲，那些卡在心頭的煩惱，似乎也隨著輪胎的轉動而漸漸消散。在兩輪的平衡中，我們找回了對身體的掌控感。不需要追求極速，只需專注於當下的呼吸與節奏。腳下的每一轉動，都是對未來的勇敢推進；身旁的每一道風景，都是生活給予的驚喜。當你乘風前行，你會發現，原來心靈的自由不需要遠求，只需跨上單車，出發。

暖心 一下廚做菜

生活再忙，也別忘了餵飽自己的靈魂。走進廚房，拿起食材的那一刻，便是一場關於創造的修行。蔬菜的清脆、香料的芬芳、鍋鏟與鍋底碰撞出的清脆聲響，這些細碎而真實的感受，能瞬間將你從虛擬的壓力中拉回現實。

下廚不只是為了溫飽，更是一場自我對話。你可以依照當下的心情，隨意調整鹹淡與辣度。看著食材在火候中轉變色彩，香氣四溢的瞬間，內心的空洞也隨之被填滿。親手為自己做一頓飯，是生活中最浪漫的儀式感。當你細細品味成果，那份由齒頰留香到心底的滿足感，就是對疲憊一整天最好的犒賞。



Photo | Pexels



TOP 心趨勢
TIPTOP 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