

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



沒有一項生命的意義能夠適用於所有人，生命的意義是每個人賦予自己的人生的。

<阿爾弗雷德·阿德勒 奧地利醫師及心理治療師>

聊心 · 療心

設立心理界限：畫出關係中的舒適距離

黃暉超

心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

或許你也和Mary一樣，明明已經很累，卻還是很難拒絕別人，常常會有一種「一直在配合別人，卻把自己累爆」，常常在人際互動中委屈自己，可以試著從以下四個方向慢慢練習：

(1) 看見自己的感受與需求：

設立界限的開始，不是急著學會拒絕，而是先理解自己真正的感受，自己真正需要什麼？哪些事情其實我一直在勉強自己？哪些事情會消耗我？哪些相處方式讓我感到勉強？當越清楚，就越不容易一直被別人的期待推著走，開始學著把自己放回心裡。

(2) 練習清楚表達自己的狀態：

設立界限很重要的一步，就是學著用簡單、直接、溫和（不帶情緒攻擊）的方式，把自己的狀態說清楚，例如：「我現在有點累，想先休息一下」、「我手上的專案有點滿且有時間上的壓力」、「這件事我可能沒辦法答應。」這樣的表達不是冷漠，而是讓別人知道你的狀態與限制。

(3) 不再扛起別人情緒：

其實，「理解別人的感受」和「替別人的情緒負責」是兩件不同的事，你可以關心一個人、同理他，卻不需要為讓所有人滿意，把自己撐到筋疲力盡，有時候，別人失望的情緒，只是反應他自己期待的落空；當別人有負向的情緒，未必代表你做錯什麼，當你開始把彼此的情緒分割清楚，內心反而會慢慢穩定下來，人際關係也不再那麼容易讓你感到窒息。

(4) 留點空間給自己：

或許在答應之前，可以先讓自己暫停，不急著馬上給答案，例如：「我想一下再回你」、「我先看看時間安排」、「晚點跟你確認」，這種看似短暫的停頓，卻是重要的，讓你從過去那種下意識配合別人的反應，慢慢改變成有意識地思考，當你開始願意替自己保留思考空間，就會慢慢發現，原來很多時候，你其實是有選擇的，而不是只能一直配合別人。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一夏夜騎行

盛夏酷暑，白天的熱浪彷彿要將人的耐性蒸發殆盡，連呼吸都顯得沉重。生活有時就像這燠熱難耐的白晝，逼得我們無處可躲、心生浮躁。既然白天太過喧囂炙熱，不妨在夜幕低垂時，跨上愛車給自己一場出走的機會。

當白日的喧囂退去，晚風輕輕拂過汗濕的額頭，那是大自然最深沉的撫慰。夜騎的律動中，沒有刺眼的烈日，只有路燈拉長的平靜身影。隨著沁涼晚風的夜景在身邊流逝，那些被高溫激起的焦慮、工作的疲憊，都化作迎面而來的涼風，在耳畔呼嘯而過。這不只是一場避暑的夜遊，更是一次心靈的排毒。

暖心 一用手摸沙

當生活重擔讓你喘不過氣，不妨放自己一個短暫的遁逃，找個沙灘坐下來，將雙手深深地插進沙堆裡。沙子那粗糙卻又細緻的質地，是大地最直接的觸覺問候。當你抓起一把沙，看著它們從指縫間無聲地的滑落，那一刻，你學會了什麼叫作「放下」。我們總是試圖抓緊生命的一切，卻忘了有些東西越用力越留不住。用手摸沙，是讓身體重新與自然連結的儀式。感受沙粒與皮膚摩擦的微小刺激，讓你從焦慮的腦海中拉回真實的當下。沙散了，心就空了；空間騰出來了，美好才能再度駐足。



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