

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

不要把別人的長處，拿來懲罰自己的短處。

<阿爾弗雷德·阿德勒 奧地利醫師及心理治療師>

聊心 · 療心

停止滑動，擺脫數位疲勞

黃曉超

心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

►連結全文

在資訊隨手可得、螢幕無所不在的時代，我們比過去擁有更多娛樂與放鬆選擇，卻也更容易陷入「越想休息，反而越疲憊」的困境，以下整理四種「真休息」的方法，陪伴你重新找回真正的休息：

(1)3分鐘休息儀式，重新回到當下：

真正的休息，不一定需要很長時間，而是要讓注意力暫時離開外界的訊息，重新回到自己的身體，你可以嘗試「3分鐘休息」，當我們重新感受到自己的呼吸、身體與環境，大腦也會慢慢從高速運轉中降速。

(2)輕微的身體活動，讓大腦放下工作：

不妨讓身體輕輕動起來，不需要逼自己完成一套高強度的訓練，只要散步十分鐘、伸展肩頸、做幾個簡單的瑜伽動作，甚至一邊整理房間、一邊聽喜歡的音樂，讓自己暫時離開「一直思考」的模式，透過簡單的身體活動，重新找回內在的節奏與平靜。

(3)一段安靜時間，停止被資訊追著跑：

學習為自己設下一個停止訊號，告訴自己：「我已經獲得足夠的資訊，現在需要的是沉澱，而不是更多。」當我們不再讓手機、演算法，甚至無止境的求知慾牽著走，生活重新出現安靜的空間，心與大腦才有機會真正恢復平衡。

(4)睡前關機，避免帶著資訊入睡：

不妨為自己建立一段「睡前關機時間」，例如：睡前30分鐘，暫時放下手機，讓眼睛與大腦離開不斷更新的訊息流，或許可以改為閱讀紙本書、寫下今天的心情或只是靜靜地聽一首喜歡的音樂，睡眠並不只是閉上眼睛、讓身體停止活動，更是一段讓大腦整理一天經驗、安放情緒與恢復能量的重要過程。當我們願意在睡前留下一點安靜與空白，就是在告訴自己的大腦：「今天已經結束，可以安心休息。」隔天醒來，也更有機會感受到真正的充電與恢復。



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