

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，傾聽您心裡的聲音。

喃÷喃÷心÷語



全世界最珍貴的資源存在於赤子之心。

<華特迪士尼 迪士尼創辦人>

聊心 · 療心

你需要轉場：讓大腦和身體一起下班

黃曉超

心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

不少人可能明明已經休假，腦袋卻還在想工作，很多人以為，這是自己的意志力太差，其實只是大腦還沒有完成「切換模式」。以下提供四個方法，幫助你在放假時，從「我必須負責」的狀態，切換到「現在，我可以只是做自己」的休息模式：

(1) 替工作安放一個位置，讓自己安心回到當下：

放假前花幾分鐘，把工作中尚未完成的、下一步的行動，以及可以等到上班再處理的事項簡單記下，讓大腦知道「這些事情沒有被忘記」，就不會一直提醒你，或是你也可以對自己說：「這件事情很重要，但不需要現在處理。」

(2) 為自己設計一段轉場：

下班打卡，不代表心理上的工作已經結束，你可以建立一個固定的下班儀式，完成這些動作後，再走出辦公室，重複一段時間後，這些行為會慢慢成為大腦的「轉場訊號」，提醒自己：「工作暫時告一段落，現在可以回到生活。」

(3) 把安心留給自己：

休假前，可以清楚告訴大家工作代理流程，這不只是交代工作，也是在幫助自己建立一份心理上的安全感；對上班族來說，能夠安心休息，有時也是對同事的一種信任，當所有事情都必須等你回來才能決定，就很難真正離開工作；而當同事知道如何在你不在時運作，你才有機會真正把自己交還給生活。

(4) 選擇讓身心回到休息：

休息有時是讓自己暫時離開「我必須有用」的狀態，允許自己只是好好生活；而休息不一定是什麼都不做，也可以選擇一些能讓自己投入其中，卻不需要表現的活動，例如散步、做菜、整理房間、閱讀、泡澡或接近自然。這些活動不需要完成什麼目標，也不需要證明自己的能力，能讓注意力從「我還要做什么」，慢慢回到「我現在正在做什么」。

舒心 · 暖心



Photo | Pexels

舒心 一剪頭髮

坐上理髮椅，看著鏡中的自己，那不只是一場外在的修飾，更是一場內在的告別儀式。剪刀落下的清脆聲響，像是為過去的種種煩惱劃下了句點。那些分叉的遺憾、過長的執念，都在這一刻隨風散落。你不需要帶著所有的沉重繼續前行，偶爾的「剪枝」，是為了讓未來的自己長出更燦爛的姿態。

當沉重的頭髮被卸下，頭皮感受到久違的清爽與通透，你會發現連呼吸都變得輕盈起來。改變，從來都不難，就從剪去不再適合自己的東西開始。

暖心 一刷洗運動鞋

那雙曾經潔白的運動鞋，陪著我們走過風雨、踏過泥濘，記錄了無數次的奔波與奮鬥。然而，日子久了，沾染的灰塵與污漬總會讓人忘了它原本亮眼的樣子，就像我們偶爾也會在忙碌中迷失了最初的純粹。拿起刷子，蘸上細緻的泡沫，耐心地劃過每一個縫隙。這不只是一場勞動，更是一次對心靈的安撫。你刷掉的不只是鞋面上的髒污，更是這段時間積累的疲憊與焦慮；泡沫帶走的是過往的坎坷，留下的是煥然一新的期待。



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 10:00-22:00) E-mail: toptipeap@gmail.com