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

與其做好人，我寧願做一個完整的人。
< 卡爾·榮格 瑞士心理學家 >

聊心・療心

我有人際敏感，也保有關係的自在

黃暐超
心趨勢管理顧問公司 執行長＆心理師

有些人在人際互動時，總會特別留意對方的語氣、表情和反應，忍不住猜；看似平常的一場聊天，腦袋卻忙得不得了，甚至不知不覺把對方的情緒也一起扛回來。所以，這不一定是你「太敏感」，而是你可能把太多心力放在別人身上，真正要學的，不是讓自己變得不敏感，而是在保有敏感的同時，也能照顧自己的感受與界線，減少不必要的人際消耗，慢慢找回關係裡的自在：

(1)分清楚這是誰的感受：

當你突然覺得心情變差或心裡卡卡的，可以透過練習，慢慢分清楚什麼是自己的、什麼是別人的，你可以關心別人，但不需要把別人的情緒也一起扛回家。

(2)少點自我監控，讓注意力回到當下：

和別人互動時，可以試著把注意力從我表現得好不好，轉到對方現在在說什麼，例如：專心對方分享的一件事情、留意對方真正想表達的是什麼，你將會發現，當我們不再一直檢查自己，反而更容易真正地和別人連結。

(3)別急著亂猜，回到事實：

人際內耗很常是從自己腦補開始的，我們很容易把自己的猜測，當成事情的真相。只要我們把「事實」和「解讀」分開，就不用一直替別人的表情、語氣和沉默找答案，也能少掉很多不必要的人際消耗。

(4)可以關心，自己也要留有界線：

有些人的人際疲累，來自一種習慣：只要對方不開心，我就想做點什麼；只要關係出問題，我就想趕快修補好。久了，很容易把關心別人變成負擔別人的情緒感受。此刻，可以提醒自己：我可以關心你，但不代表我要回應你的情緒；我可以聽你說，但不代表我要替你做決定。

舒心 ・ 暖心

舒心 一充滿儀式感沖一壺咖啡



Photo | Pexels

在這個追求效率的快時代裡，願意花時間為自己手沖一壺咖啡，是一場無比奢侈而溫柔的儀式。從研磨豆子的清脆聲響、熱水注入時膨脹的咖啡粉，到空氣中瞬間蔓延開來的濃郁香氣，每個步驟都在溫柔地提醒我們：慢下來。水流順著圓心緩緩繞圈，就像是在梳理內心那些繁雜糾結的思緒。我們不需要急著要一個答案，就像咖啡需要時間萃取一樣，生活裡的很多難題，也需要一點耐心等待它沉澱出最真實的風味。

暖心 一整理辦公桌

桌面往往是我們內心狀態的投射，當工作排山倒海而來，堆積如山的紙張、散落的文具，常在不知不覺中加劇了我們心中的窒息感。從整理這方寸之間的辦公桌開始，其實是一場「由外而內」的心靈排毒。將過期的文件歸檔或丟棄，拭去角落隱蔽的灰塵，把混亂的物品重新放回屬於它們的位置。當原本擁擠的桌面變得寬敞通透，光線重新灑落下來，你會感受到一股煥然一新的秩序感。 把眼前的小世界梳理乾淨，心靈就騰出了空間。



Photo | Pexels