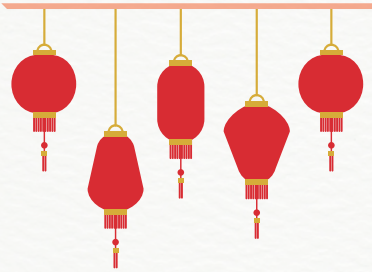
轉變心情有三招，帶動幸福感

財團法人「張老師」基金會蔡宜軒諮商心理師與編輯群



村上春樹曾說：「儀式是一件很重要的事。它讓我們對在意的事情心懷敬畏，讓我們對生活更加銘記和珍惜。」

新年剛過，是否還記得幾陣子的除舊佈新、一家人團聚，享受年夜飯、舉杯共飲，我想大家應該都有體會到這些習俗帶來的不僅是物理環境的變化，對於心情的轉變更是影響甚大。以下3個帶動心情的小秒招提供參考～

(一) 隨著節氣做一些很「老套」的事



- **好比中秋節烤肉、聖誕節交換禮物、情人節大餐，或許很多人不免覺得是商人的陰謀，不過在節日、紀念日做些規劃，是表達重視、維繫關係的心意，強化緊密連結的好時機。**
- **也可以藉由節日的彼此祝福，與久未聯繫的親友重啟互動。**
- **對關係的滿意度更高能帶來更多的幸福感喔！**

(二) Tidy Home, Tidy Mind.



- **當我發現空間雜物甚多時，便曉得我近期忙過了頭、已經無暇去整理自己的日常。**
- **如果發現私人空間已經到了「不得不處理」的地步，有可能就是我們過勞或耗竭的好指標。**
- **也許你曾聽過別人刷完馬桶心情就好一半的經驗，因為外在環境難以掌握、讓人備感壓力，但打掃衛生，會讓自己感到「有能力」。**
- **隨著不順眼的物品一一歸位或丟棄，可以降低煩燥；如果某件物品能讓你帶來微笑或幸福，把它放在最顯眼的地方吧。**

（三）透過嗅覺的力量給自己心理暗示

- **先科普一下芳療吧！**

  芳香精油是精油植物行光合作用的副產物，在植物為了維持植物正常生長而產出的酯、醣、蛋白質之外，其實還有為了植物防禦、繁衍後代等目的而有的二次代謝物，如：花青素抵禦紫外線，而人就從二次代謝物中萃取目前大家所熟知的精油。這些二次代謝物存在於植物表面的腺毛或組織中的油囊，這些油囊儲存的部位可能是根部、樹皮或樹幹中、樹脂、葉子、花朵、種籽或果皮中，端看這植物的需要是什麼。

- **如果想要讓自己更有創造力，可以選用澳洲尤加利或是玫瑰精油**

  若為繁衍後代，開花植物在開花前精油含量達到巔峰，吸引昆蟲授粉繁殖，或是尤加利樹在自然界產生森林大火的時候，葉片富含精油等揮發性物質，會在很短的時間內燃燒殆盡，如此根部便可以存活，等到下一場雨之後，又可以重生。象徵巨大的再生或維繫生命的意象。

- **如果想要提振士氣，可以選用茶樹、歐薄荷、綠花白千層等較有強烈而特殊的氣味**

  有些植物為了防禦外敵，如樟腦散發特殊的味道驅趕害蟲，或有些植物為了和同種的植物進行溝通，告知同伴自己的存在，以保持一定的距離和生長空間。另外還有一種則是樹幹在受傷時流出的樹脂，將其提煉成精油，如乳香，有保護傷口、避免水分散失、抗菌等功能）修復療癒的能量存在於其中。



- **嗅覺是人類感官中很神秘的一環，也被稱為無意識的感覺**
- **在視聽嗅觸味五感中，只有嗅覺不經由理性思考路徑的「大腦新皮質」，信號直接通往情感腦的「邊緣系統」。**
- **因此，芳香能轉換心情，是因為味道是最能讓大腦感受到空間變化的方式之一，改變心境與心理位置，讓自己更放鬆、或是更專注。**



- 以上三種方法作為參考，相信您也有自己獨特的小妙招。
- 但不管目的是增進社會連結、關係的親密度，還是自我照顧或激勵，都是在奔波的日常生活中，為自己創造小甜蜜、邁向理想生活的小小努力。
- 根據自己身心的需要，透過環境的變化，轉化自我的身心，接下來的生活給自己一點嶄新的提醒與激勵。

張老師員工協助方案心情專線：2993-6180*32

您和我們分享的心情故事將依據心理師法做保密，請放心！