不要什麼都往心裡去：

用「鈍感力」為情緒斷捨離

你是否常覺得自己過於敏感？聽到傷人的話就很容易受傷；你是否所有的負能量都照單全收？太過在意別人的眼光和批評而感到疲憊，這時候「鈍感力」就是終結這一切的最佳解藥，敏感的人在面對困難時容易先預設許多情況，提前產生負面的想法，但若擁有「鈍鈍的」心態，就能避免陷入不必要的情緒漩渦，全神貫注在執行目標上。「鈍感力」是指一種心態上的遲鈍，意指人們能從容地面對生活中的挫折與傷痛，堅定地朝著自己的方向前進，簡言之就是「不焦慮、不敏感、不內耗、不胡思亂想」。

學會鈍感生活解方

選擇性吸收評價

遠離消耗源

不去想還沒發生的事情

不過於揣測別人的想法

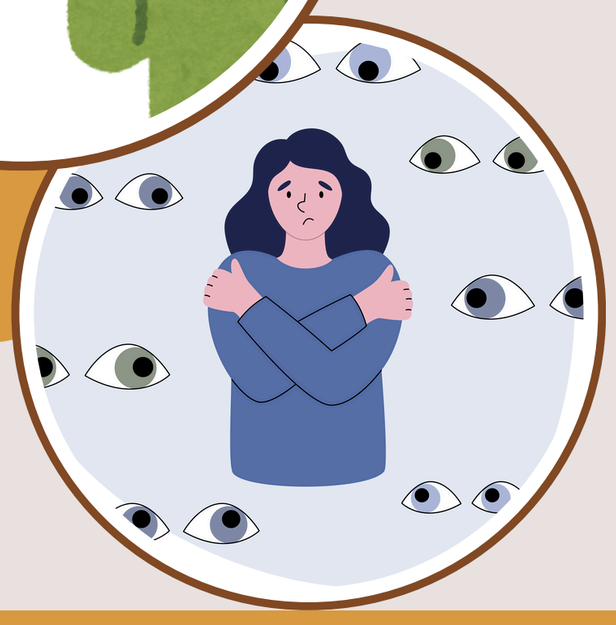
不要過於陶醉或得意忘形

不要在意別人的眼光

有話直說表達想法

讓情緒慢一拍 讓人生穩一點

學會鈍感，不是逃避現實，而是選擇用更穩定的心態面對世界的雜訊與壓力，讓我們一起練習慢一點、穩一點，當你不再事事在意、句句入心，才能真正擺脫情緒內耗



臺中市政府員工協助方案專線
提供安心諮詢服務
可來電0800-028-885

資料來源
網路溫度計
DailyView
楊千儀