

镜

子

中的陌生人

JINGZIZHONGDE

MOSHENGREN

发现自我，接纳自我，发掘自身生命的潜能，
给心灵带来一抹温情的阳光……

雁飞 / 编著

中国民航出版社



鏡子

中的陌生人

MOSHEN GREEN

THE MIRROR IN WHICH WE SEE OURSELVES



镜子中的陌生人

JINGZIZHONGDE
MOSHENGREN

雁飞／编著 责任编辑／林华菁

心灵的改变，从阅读本书开始！

一个直面人生重大问题，提示生命秘密的非常心理指导！

梳理心灵，

指导现在，

昭示幸福未来的心理对话！

中国民航出版社

图书在版编目(CIP)数据

镜子中的陌生人/雁飞编著. —北京:中国民航出版社, 2004. 8

ISBN 7-80110-599-0

I. 镜…

II. 雁…

III. 精神障碍-诊疗

IV. R749

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 082659 号

镜子中的陌生人

雁飞 编著

出版 中国民航出版社
社址 北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼(100028)
发行 中国民航出版社 新华书店经销
电话 (010)64290477
印刷 廊坊市文化印刷厂
照排 中国民航出版社照排室
开本 880×1230 1/32
印张 9.75
字数 190 千字
版本 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80110-599-0/Z · 137

定价 19.80 元

改变心灵，从阅读本书开始！
一个直面人生重大问题，提示生命
秘密的非常心理指导！

序

送你一片海滩

有一天，我独自信步海滩。在一片沙滩上，一群打渔归来的渔民正在劳作。我向他们走近，在不远处选了一块滩石坐下，开始饶有兴趣地观察他们的工作。

他们面前的沙滩上放着一堆刚刚完成打渔工作的渔网，渔夫们则围在渔网周围挑拣着什么。我细细地看着，渔网里的东西可真丰富，海藻、海星、海螺、海红……我看见他们从这些东西里专挑着海螺、海红放在身旁，海螺、海红已在旁边堆成了小山。

渔民告诉我，海螺和海红用辣酱一炒，特别好吃，他们就靠着这两样东西卖钱。海藻和海星对于他们没什么用，挑拣工作做完后，便弃掉了。

我从渔民手中买了些海红，乐滋滋地回去品尝美味了。

返回住处的路上，看着手里的海红，想着渔夫的打捞与挑拣，我想到了人生的历程，人生不也是打捞与挑拣的过程吗？

每个人都好似打捞的渔夫，在人生的海洋里劳作。一开始人人都是两手空空，慢慢地我们在父母、老师的带领下开始学着撒网。我们撒网的技巧一天比一天娴熟，打捞上来的东西也越来越多，有知识也有恶习，有快乐还有忧愁，有优点伴着缺点，有爱心夹杂着坏心……我们没有经验，分不清哪些可要，哪些需弃去，旁边的老师、父母，总担心我们丢了好东西，留下了坏东西。于是，耐心地教我们挑帮我们拣，可是总有顾之不及的时候，我们在手忙脚乱中不分好坏，留下了点恶习、忧愁、缺点、坏心……丢弃了点知识、快乐、优点、爱心……后来，父母、老师发现了我们犯下的错，又帮我们找回了失去的好东西，弃掉了抱在怀里的坏东西。只是世界并不完美，总有一小部分坏东西在我们身上像生了根紧贴着甩不掉，还有一些好东西，一去不复返，了无踪影，任你惋惜。

后来，我们有了独立出海的能力，在恶浪中我们搏击，在风雨中我们不倒，我们满载而归。在那片熟悉的海滩上，我们将满船的东西堆放。在那堆积如小山的打捞物旁，我们个个的脸上都泛着微笑。我们终于可以独自战胜风雨躲过恶浪，还能将打捞的物品装满船舱。在这堆打捞物里，我们看到了财富、经验、知识、幸福、快乐……隐约中我们又看到了嫉妒、自私、焦虑、抑

郁、忧愁……掺杂在其中。虽然，现在父母老师已不再守在身边为我们指导，但我们自认已经知道哪些是好东西、哪些是坏东西。我们在打捞物旁挑拣，偶尔会有一个两个在我们经验范围之外，结果我们犯了错；偶尔一两个坏东西却貌似好东西，一不小心我们又犯了错；偶尔一个好东西连着一个坏东西，我们不甘心舍弃好东西而将坏东西一同留下；偶尔我们明知它是一个坏东西却被它奇异的外表吸引，鬼使神差地让它留下；偶尔过于好奇的我们为想知道坏东西到底怎么个坏法，故意没把它扔掉……

我们的打捞如此循环往复，于是乎，我们变得很富有，因为我们拥有了好多的好东西；于是乎，我们有一天比一天难受，因为那些坏东西居然在身上生了根还发了芽，以前没觉得它们有多坏，现在才发现，它们会啃噬我们的心，钉钻我们的脑，好痛！

时不时，因为那些防不胜防的钻心痛，而让我们拥有着财富，却感觉不到幸福和快乐。谁来帮助我们纠正犯过的错，治疗受过的伤，赶走那些折磨过我们心身的坏东西？

我想造一片海滩，送给你也送给我。这是一片世上最洁净的海滩，只有我们自己。海岸上景色怡人，近处是细细的沙，远处是绿绿的树，海涛是温柔地与你嬉戏的那种，头顶上的天空泛着透明的蓝，蓝里点缀着柔柔的云彩。

累了、痛了的你请在这片海滩小憩。

然后，抖落你身上坏东西，要知道，坏东西也喜欢好风景，此刻它正懒洋洋地晒着太阳、吹着海风，不要心软，趁机会甩掉它，绝不留情！让它被海涛卷去，被海风刮走，被阳光蒸发。

躺在海滩上，让海风、海涛们还有阳光为你疗伤。然后，你轻装上阵，继续出航。

此书，就如我心目中的海滩，送给你也送给我自己，请珍藏！

雁飞

目录 *Mulu*

游戏 1：我是谁 /1

找寻内心深处的自我，一个也许自己也不认识的自我。

游戏 2：假如生命只一个月 /31

从虚拟的仅存生命中，得到人生的发现和感悟。

游戏 3：梦想手册 /55

一个充满想像的游戏，那就请准备好了，带你的梦想乘着游戏飞翔，并实现你的梦想。

游戏 4：我看两可图 /89

我们即将做的看图游戏，也会趣味十足，但意义却远大于看图说话，因为我们除了会看图还学会了看人生。

游戏 5：说出你的“不平衡” /115

“说出你的‘不平衡’”，说出“不平衡”目的是寻求平衡。人生和世界一样，都常常在不平衡中，却又在不断地寻找着平衡。

游戏 6：列出你的幸福清单 /137

在我们一生的时间里，会有无数个幸福的时刻，无数个幸福的感受，它们像一颗闪亮的珍珠散落在岁月的长河里。不用追，只要你一直往前走，幸福就会一直跟着你！

游戏 7：神奇的手指 /169

我们又要开始做新的游戏了，新的游戏叫“神奇的手指”，不会是玩魔术吧？对了，玩的就是玩魔术一样的游戏，像吉卜赛魔法师一样，闭上眼睛，嘴里念念有词，然后奇怪的事就出现了……

游戏 8：五等分正方形 /203

常用的思维方式即心理定势会让人逐渐形成一种惯性，它不自觉地、无意识地对人的活动产生影响。

游戏 9：我写我名 /225

也许你写自己名字的次数也难以计数了，但这次决不同于以往任何一次，你能写出感悟，写出人生。

游戏 10：让生命重来 /253

做一个很完美主义的游戏，所有的一切都按你的意愿设计，够完美吧！

游戏 1

我 是 谁

哲人说只有想清楚它，才可能达到超越自我的高度，现在我们就

去找寻内心深处自我，一个也许自己不认识的自我。

镜子
中的陌生人
JINGZIZHONGDE MOSHENGREN



第一个游戏名叫“我是谁”。

成龙有部电影叫《我是谁》，说的是一个失忆的人寻找自我的历程。希腊则有一道“我是谁”的难题悬古不破，哲人说只有想清楚它，才可能达到超越自我的高度。现在我们将要借由“我是谁”的游戏找寻内心深处的自我，一个也许自己也不认识的自我。

照镜子

有一首曾经在中国广泛流传的罗马尼亚民歌叫做《照镜子》，歌中唱着一个姑娘欣赏自己美丽的容貌、更欣赏自己的青春生命，旋律极是优美，非常动听。

“妈妈她到林里去了，我在家里闷得发慌，墙上镜子请你下来，为我照照美丽模样，现在让我先把房门，轻轻关上……”

我也爱照镜子，立于镜前，凝神于镜中自己，很仔细很认真地审视。镜中的那个她就是我，脸圆，身段还好，侧面不够理想……再近些，更仔细些，怎么越看越对自己有种陌生的感觉，好像我审视的镜中人却是另外一个她。记得写字时也有过类似的体验，盯着自己写的一个字认真地看，越看越不像字，越看越想这字是这样写的么？好奇怪的字……

照完前身还不够，拿面小镜子背对着大镜子，再从小镜子里看大镜子，如此前前后后、左左右右地观察一遍才算完事。这种事女孩子应该都有过，从表面说是爱美，实际是源于对自己了解的渴望。一个不爱照镜子的人，某天对着照片上的自己，一定会怒喝一声“这是个怪物”。

想了解自己的外貌的时候有镜子帮忙，可了解自己的性格、自己的内心世界，谁来帮忙呢？我常常幻想自己的灵魂能复制一个分离出来，然后像观察旁人一样观察自己，真是一个异想天开的美好愿望。无助了，我只得央求着身边的人，“你说，我到底是个什么样的人，不许敷衍我，要具体点”、“你说，我给人的第一印象是什么样？”……如此等等，可谓求“知”心切。

求人不如求己方便，我和同样对自己好奇的同胞们做过一个游戏，很有意思，做完之后还真有给自己全角度、各方位照了一遍镜子的感觉。你也一起参与进来吧。

做游戏

做游戏之前的准备工作是必要的。你现在一定要身处一个安静的环境，把电视关掉，小孩子也打发出去。夏日的白天有知了吱呀乱叫的声音让人太烦闷，最好选择晚上。总之，身边的环境是有利于你沉思、自省的环境，睡觉前是个不错的选择，但如果困意十足则要改期了。

好，现在你要找来一支笔，你不必思考过多，以最快的速度完成下面的句子。

我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人
 我是_____的人

.....

条目越多越好，越细越好，相貌、性格、优点、缺点、兴趣、爱好等，都可落于笔端。如果你对自己的相貌很满意，你就写“我是美女”；如果自认为心胸狭隘，你可写“我是小肚鸡肠的人”……这就相当于给自己画像，要注意细节，勾勒的越细自己越能栩栩如生。

记得做游戏的时候，有个女同胞写道“我是购物狂”，她自己讲，小女子有空必逛街，逛街必购物，购物必满载而归。她深知此症可谓病症，但就是控制不了。

某君写道，“我是大男主义者也”，原来他在家中脾气非常暴躁，专横跋扈，什么都要他说了算，不时常对家人施之武力，还美其名曰：男子汉气概，老婆受不了坚决跟他离了婚，他才学会自省。