

毕淑敏◎著

心灵游戏

心灵成长珍藏本

北京出版社出版集团
北京十月文艺出版社

一个游戏，指引一条道路；

一个选择，决定一种命运。

你今天选择这本书，幸福可能就今天降临；

你现在开始做游戏，改变也许就从现在开始。

B848.4/291

2007

心灵游戏

毕淑敏◎著

北京出版社出版集团
北京十月文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心灵游戏/毕淑敏著. —北京: 北京十月文艺出版社,
2007. 8

ISBN 978 - 7 - 5302 - 0901 - 1

I. 心… II. 毕… III. 成功心理学—通俗读物 IV.
B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 125246 号

心灵游戏

XINLING YOUXI

*

北京出版社出版集团 出版
北京十月文艺出版社
(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100011

网 址: [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版社出版集团总发行
北京市新华书店发行
三河市三佳印刷装订有限公司印刷

*

880 × 1230 32 开本 6. 25 印张 110 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—20 000

ISBN 978 - 7 - 5302 - 0901 - 1

I · 868 定价: 20. 00 元

质量投诉电话: 010 - 58572393

修订珍藏版序言

认识你的右手

《心灵游戏》是我很心爱的一部作品，写的时候非常用心。那里面所描述的游戏，至今我常常还和朋友们一起练习着。告诉你一个小秘密，当我遇到非常困惑无所适从的时候，就会做这其中的游戏，好像是重新在温习功课，解答作业。结果真的很有用，这些游戏就像老朋友现身，一下子就把困扰我很久的问题解决了，答案水落石出。我心中豁然开朗，兴高采烈起来。后来我同我的导师——香港中文大学的林孟平教授谈到我的人生选择时，我说，最后的决定有赖于那个游戏——“我的五样”。林教授说，我理解和赞同你的选择，很高兴这个游戏帮助了你。

《心灵游戏》（原名《心灵七游戏》）出版已经整整三年了。在这一千多个日子里，我收到了成千上万封读者来信，它们在我的书房里堆积如山。当我用刀子极其小心地剖开信封，都会觉得一颗颗带着温度的沉甸甸的心，叽里咕嘈地掉了出来。捧读它们，让我的灵魂受到震撼。

有一位德高望重的学者对我说，他认真地做完了所有的游戏，有很多心得，还写了笔记。他很想同我这个作者交流，因为有的地方觉得很深奥，不是一下子能看懂的。我非常诚惶诚恐，要知道这位长者是院士，学富五车啊！而他说这本薄薄的小册子——“深奥”！

也有小学生写来的信，说爸爸妈妈买来了这本书，放在书架上。他一看是“游戏”，觉得正对自己的脾气，谁都知道游戏是小孩子玩的嘛！他就开始偷偷地阅读这本书，觉得很简单，并且独自完成了所有的游戏。他说，因为爸爸妈妈并不知道他看了这本书，所以他不能把答案给他们看。想来想去，只有把答案寄给我，让我给他判个分。我又一次诚惶诚恐，飞快地搜索记忆，检点这本《心灵游戏》里有没有“少儿不宜”的内容。回想的结果还真觉得后怕。虽然绝没有残暴血腥之类，都是在宣扬真理与正义，但起码有一个游戏，我未曾设想过它是否适宜少年人？那就是——“写下你的墓志铭”。对一个小学生来说，遥想荒草萋萋的坟墓是不是有点遥远而残酷？我急忙去翻看少年人对这一题的答案，他给自己选定的墓志铭是——“这里沉睡着一个牧童”。在这有些禅意的墓志铭面前，我瞠目结舌。

我没有想到这样一本关于心灵的小书，会引起这么多人的关注，已经印行了十几万册，现在又要推出修订珍藏版。作为作者，我当然是希望和更多的读者交流，但心中也充满了忐忑。一本院士说“深奥”，小学生说“简单”的书，到底有着怎样的旅途？

我在这里写下一个小游戏，算作奉给此书再版之后的读者们的小小见面礼。

准备一张白纸。只要是那种没有格子的白纸就行，你如果没有白纸，粉红颜色或是淡绿颜色的纸也行。注意啊，不能用黑色。如果你一定要用黑色的纸，就要准备一支金粉或是银粉的笔，这就有点麻烦。所以，还是淡颜色的纸比较实用。纸的规格要宽一些，起码要有A4复印纸那样大小。如果你的个头儿比较矮，略小一点的纸也可以。如果你是人高马大，可能需要更大一些的纸。你或许要好奇，说又不是打篮球，纸的大小和人的身高还有关系啊？是的，有一点点关系。不要急，你接着看下去就明白了。

准备好纸之后，还要准备一支笔。什么颜色的笔都可以，钢笔铅笔圆珠笔水彩笔都行，当然了，这是在你没用黑色纸的前提下。第三件装备是一把小剪子。普通的文具剪刀就行，如果没有文具剪，用剪布头剪指甲的剪子都行，厨房剪也可以。把这三样东西放在桌上，然后把你的右手手心向下压在纸上，咱们的游戏就正式开始了。

此时，你可能抬起头问，这个游戏叫什么名字呢？

对不起，直到现在我们才说到游戏的名字。告诉你，这个游戏的名字就叫作：认识你的右手。

你又要说了，我的右手——我当然是认识的了，它就长在我身上，我天天都能看到它，我还能不认识它吗？

你的这个疑问当然是很有道理的，我们先把它放在那里，当我们的游戏完成之后，再来回答。

游戏现在正式开始。请你把右手放在白纸上，然后你用左手执笔，沿着右手手指和手掌的轮廓，把你的右手完完整整地画下来，画到手腕上约一寸处，止。当然了，如果你是个左撇子，就把你的左手放在纸上，用右手把左手的轮廓画下来。

好了，这个游戏的第一部分就完成了。你得到了一张画着一只手的纸，这只手不是别人的手，它正是你自己的手。你用这只最重要的手，完成了很多事情，比如吃饭，比如写字，比如打扫卫生，比如翻动书页，比如举手发言，比如扣动扳机，比如敲打电脑，比如服侍双亲，比如向人民致意……

请你把这张纸拿起来细细端详，我猜你多少会感到惊奇。对这样一位朝夕相处的伙伴，难得从这个角度观察它，好像是个陌生人。如果别人在你的睡梦中，为你的手做了这样的描画，然后和一百个人的手掌画混在一起，你能够毫不迟疑地找到它吗？

很多人说，不能。这也就证明了，其实，你并不一定了解你自己，哪怕是和你息息相关的重要而简单的部分。

下面的步骤是：你找到你的朋友、亲人或是同事，把他的手也描画下来。如果你能多找到几个人，多画下来几只手，那是最好不过的。如果人家要问你这是干什么，你就实话实说，告诉人家你在做一个和心理有关的游戏。

好了，现在，你已经得到你自己的手图样，也得到了别人的手图样。（三五张就够用了，能多一些更好。如果你是个内向的人，不好意思多摹画别人的手，那么最低限度也要有一只别人的手来做对照。如果你实在是搞不到别人的手图样，那么，

好吧，我这里为你准备了一只手样——哈！就是我自己的手样。）接下来的步骤是：请你把这些手样乱七八糟地混在一起，好像一副打乱了的纸牌。

我们的面前是一堆杂乱无章的手图，好像集会上高举起的臂膀。现在，我们进行下面一步。请你从这一堆纸样中，把自己的手图找出来，你做得到吗？相信通过刚才那一番比较和观察，这一次，你会比较容易地就把自己的手图找出来。好，祝贺你！你已经初步地认识了你的手。紧接着要考考你手工的能力了——请用剪子把每一只手的纸样都剪下来，然后把它们摆在一起。

你看到了什么？

我猜你看到的是每一只手掌都无法完全和另外一只手掌重合，没有任何一只手的图样，是完全一致的。如果你让大拇指们对齐了，小手指就呲了出来。如果关照了小指这方面，手掌那边又完全无法兼顾了。更不用说有的手肥厚，有的手掌瘦小，几乎就不具备可比性。

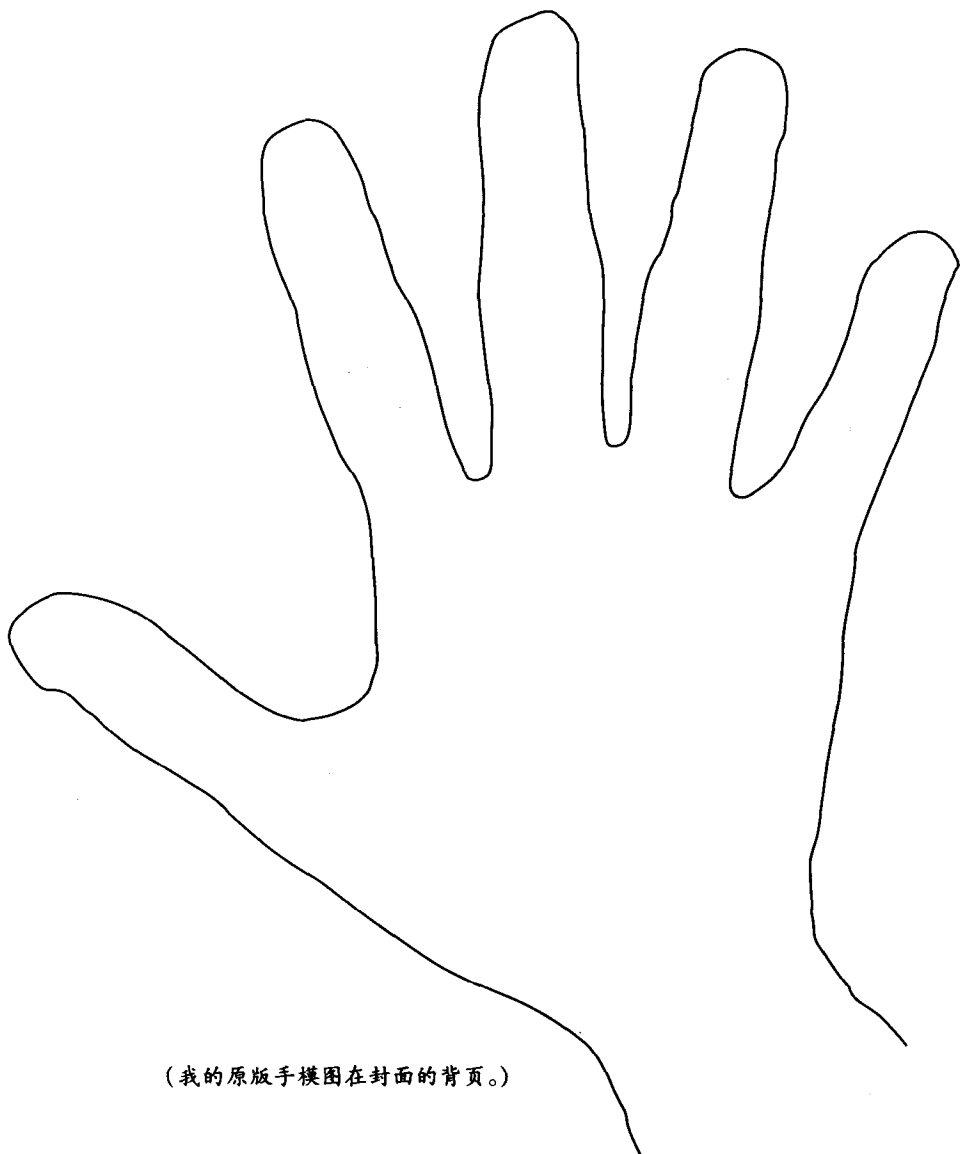
现在，你还能找到你的手印吗？我猜，一定是能的，而且更快捷了。你马上就能在众多的纸样中一眼找到它。因为，你已经牢记了你最好的朋友的模样。

到此为止，我们的游戏就做完了。它很简单，透明得像双手掬起的一汪溪水，一眼望穿，连只小虾米都没有。它所蕴含的道理，也是像清水一样，我们每天都离不开。在这个世界上，唯一能像忠实的狗一样追随着我们不离不弃的，只有“道理”这个东西。天底下没有两个一模一样的手掌，天底下也没有两

个人是完全一样的。每个人都有自己的特点，每个人都是如此与众不同。我们因此而宝贵和神圣。所以要珍惜自己善待自己，请从认识自己开始，不断地努力，用自己的双手创造出属于自己的辉煌。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '张淑' (Zhang Shu), with a long vertical stroke extending downwards from the first character.

2007 年 7 月



(我的原版手模图在封面的背页。)

在这篇序言的后面，放上我自己做这个游戏的作业，也是给大家的书面汇报。在这张白纸上，是我的右手印。我把我的手印放在这里，期待着和你的手印重叠在一起，这样，就好比是咱们俩紧紧握住了对方的手，相识相知。让我们手拉着手，并轻轻地摇一摇，表示我们相互间的问候，表示我们的快乐和决心。

序言

心轻上天堂

埃及国家博物馆，有一件奇怪的展品。一只用精美白玉雕刻的匣子，大小约和常用的抽屉差不多，匣内被十字形玉栅栏隔成四个小格子，洁净通透。玉匣是在法老的木乃伊旁发现的，当时匣内空无一物。从所放位置看，匣子必是十分重要，可它是盛放什么东西用的？为什么要放在那里？寓意何在？谁都猜不出。这个谜，在很长一段时间内，让考古学家们百思不得其解。后来，在埃及中部卢克索的帝王谷，在卡尔维斯女王的墓室中，发现了一幅壁画，才破解了玉匣的秘密。

壁画上有一位威严的男子，正在操纵一架巨大的天平。天平的一端是砝码，另一端是一颗完整的心。这颗心是从一旁的玉匣子中取出的。埃及古老的文化传说中，有一位至高无上的美丽女性，名叫快乐女神。快乐女神的丈夫，是明察秋毫的法官。每个人死后，心脏都要被快乐女神的丈夫拿去称量。如果一个人是欢快的，心的分量就很轻。女神的丈夫就引导那有着羽毛般轻盈的心的灵魂飞往天堂。如果那颗心很重，被诸多罪恶和烦恼填满皱褶，快乐女神的丈夫就判他下地狱，永远不得见天日。

原来，白玉匣子是用来盛放人的心灵的。原来，心轻者可

以上天堂。

自从知道了这个传说，我常常想，自己的心是轻还是重，恐怕等不及快乐女神的丈夫用一架天平来称量，那实在太晚了。呼吸已经停止，一生盖棺定论，任何修改都已没有空白处。我喜欢未雨绸缪，在我还能微笑和努力的时候，就把心上的赘累一一摘掉。我不希图来世的天堂，只期待今生今世此时此刻，朝着愉悦和幸福的方向前进。天堂不是目的地，只是一个让我们感到快乐自信的地方。

心灵如果披挂着旧日尘埃，好像浸满了深秋夜雨的蓑衣，湿冷沉暗。如何把水珠抖落，在朗空清风中晾干哀伤的往事？如何修复心理的划痕，让它重新熠熠闪亮，一如海豚的皮肤在前进中使阻力减到最小？如何在阳光下让心灵变得剔透晶莹，仿佛古时贤臣比干的七巧玲珑心，忠诚正直，诚恳聪慧，却不会招致悲剧的命运？

我们不是从一张白纸开始自己的心灵健康之旅，而是背负着个人的历史和集体的无意识，在文化的熏染中长大，它们对我们的影响复杂而深远，微妙而神秘。

如果你到医院检查身体，医生先要开出一系列的化验单，查验你的血，透视你的肺，必要的时候，还要把你送进冰冷幽暗的仪器中，用电脑拍摄你全身的照片……面对自己的心灵，也需先摸清情况，再对症下药。如何探知自己的心灵究竟是不是健康？这本书或许能帮你一个忙。它收集了一些简单的心理游戏，每一个游戏我都曾饶有趣味地完成过。完成的过程中，不经意间就触动了心海下蛰伏的礁石，得以瞥见心灵深处缤纷的珊瑚和疾游的鲨鱼。中国有句老话，叫作“知己知彼，百战

不殆”，你对自己多一分了解，你对未来就多一分把握。

有个广泛流传的说法，说是大脑皮层只被开发了不到百分之五的空间，还有庞大的“哑区”没有被挖掘利用。当洗衣服的水都被节俭的人积攒起来冲刷地板的时候，我们怎能不善待自己的心灵资源？如果你渴求对自己有更多了解；如果你愁眉不展常怀戚戚并有愿改变；如果你希望自己变得更轻捷而有力，向着既定的目标迅跑；如果你顺风顺水还求更多的进步和欢乐，让咱们一起来做游戏吧。书中的这些游戏，曾经帮助过我，沉浸其中落下的泪水，已化作我的钻石；游戏完成时欢畅的笑声，已成为我生活中最新的习惯；游戏之后绵长的思索，更是多次帮助我在纷杂的世事中廓清方向，轻装向前。

这本书是为你，为他，为所有“有心”人所写，不是为少数专家而撰，故较多注重了有趣，舍弃了学术上的阐释。感谢我所就读过的北京师范大学心理学院，感谢我的导师香港中文大学林孟平教授，感谢和我一道做过这些游戏的同伴们——是他们给予我知识和勇气，给予我众多的资料和借鉴。感谢北京十月文艺出版社的卓越创意，感谢我的责任编辑们，是他们把一个良好的愿望变成了美丽的书籍。

朋友，让我们一起来玩游戏吧。我和你分享这其中的甘苦，一如在沙漠的烈日中我们同饮一捧清凉的泉水，漫漫征途中我们合乘一车奔向远方。



2004年北京之春

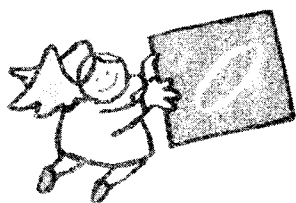
目 录

修订珍藏版序言：认识你的右手	1
序言：心轻上天堂	8
健康是一株三色花	1
游戏 1：我的五样	16
游戏 2：谁是你的重要他人？	45
游戏 3：我是一个怎样的人？	64
游戏 4：你的支持系统	87
游戏 5：再选你的父母	104
游戏 6：写下你的墓志铭	127
游戏 7：生命线	147
附录一：毕淑敏的五样	171
附录二：大学生的墓志铭	178

如果把人间比作原野，
每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物，
这种植物会开出美丽的三色花：
一瓣是黄色的，代表我们的身体；
一瓣是红色的，代表着我们的心理；
还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。

健康

是 一株三色花



健康是一株三色花

每年春节，都会收到很多朋友寄来的贺卡。我喜欢纸片的华美和字里行间盘升的温情。元宵吃过了，还舍不得把贺卡丢了，就收藏在一个纸箱里。几年下来，箱子盖合不上了。某日打开，十指像两把叉，捧起又放下，纸片纷扬飘落，好像彩绘的燕山雪。看斑斓笔迹，突然生了统计的愿望，想计算朋友们——不管年少年老，是男是女，也不管受的是传统教育还是洋派熏陶，总之人不分老幼，地无分南北，看看在咱中国人最喜庆的日子里，大家最衷心的祝福是什么。

恭喜发财的，轻轻放到一旁。财是重要的，但肯定不是最重要的。祝心想事成的，一笑了之。据心理学研究，人的一天，脑海中涌现的念头有六万种之多，要都“心想事成”了，天下岂不大乱？祝笑口常开的，嗯，这还差不多。可转念一想，生活中哪有那么多可笑之事？此愿甚好，但难以实现。

费时半天，统计结果出来了。重复最多的吉利话是——祝你健康！

健康是众望所归。但健康不是从天上掉下来的，也不是单纯祝愿就能实现的。和世界上的其他好事一样，健康是争取出来的，是建设出来的，是培养出来的，是保卫出来的。

健康到底是什么呢？多少人梦寐以求呼唤健康，真的搞清了它的概念吗？1946年，联合国世界卫生组织对健康的定义是：“健康是一种在身体上、心理上和社会功能上的完满，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”

联合国的这个定义很精准，半个多世纪过去了，依然很有概括力。评价一个人健康与否，不能只看他是不是强壮，化验单上的指标是不是正常，还要看他的心理和社会功能是不是处于优良、和谐的状态。如果把人间比作原野，每个人都是在这片原野上生长着的茂盛植物，这种植物会开出美丽的三色花：一瓣是黄色的，代表我们的身体；一瓣是红色的，代表着我们的心理；还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。

生理健康，当然令人高兴，但无论黄花瓣多么艳丽，也只是这棵植物的一部分，红花瓣和蓝花瓣也要怒放，才是生机勃勃的风景。甚至可以说，在某些情况下，保持健康并不意味着