

毕淑敏/著

心灵7游戏

驶 入 心 灵 的 快 车

这本书中的每一个游戏，我都曾饶
有兴趣地完成过。沉浸其中落下的泪水，
已化作我的钻石。

让我们一起乘火车游戏吧。一如训练
中同饮一捧泉水，合乘一车奔向远方。

毕淑敏

2004.10 北京十月文艺出版社

北京十月文艺出版社

这本书是为你，为我，为他，为所有“有心”人而写。

书中的七个游戏，都直指人生重大问题，深入浅出，梳理过去，指导现在，昭示未来。

人生非游戏，游戏却可以改变人生。

阅读这本书，你会觉得，它只属于自己，因为其中会留下生命的秘密：

发现这本书，你会欣喜，它是最好的礼物，因为对任何人可能都有所帮助。

一个游戏，指引一条道路；

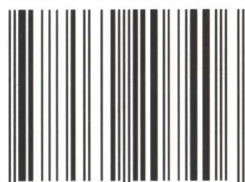
一个选择，决定一种命运。

你今天选择这本书，幸福可能今天就降临；

你现在开始做游戏，改变也许现在就开始……

心灵7游戏

ISBN 7-5302-0740-7



9 787530 207406 >

定价：18.00元



B848.4

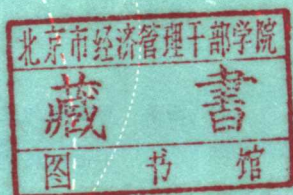
145

104399

心灵 7 游戏

毕淑敏 / 著

北京十月文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

心灵 7 游戏/毕淑敏著. —北京: 北京十月文艺出版社, 2004
ISBN 7-5302-0740-7

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 (2004) 第 028566 号

心灵 7 游戏

XINLING QI YOUXI

毕淑敏 著

*

北京十月文艺出版社出版
(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网 址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京四季青印刷厂印刷

*

880×1230 32 开本 6.5 印张 100 千字
2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷
印数 1—150 000

ISBN 7-5302-0740-7

B·2 定价: 18.00 元

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

已多一分了解，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，向着既定的目标奔跑；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。

毕淑敏

2004年北京之春

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。

目录.....

序言：心轻上天堂····· I

健康是一株三色花····· 1

游戏1：我的五样····· 17

游戏2：谁是你的重要他人？····· 47

游戏3：我是一个怎样的人？····· 69

游戏4：你的支持系统····· 93

游戏5：再选你的父母····· 111

游戏6：写下你的墓志铭····· 135

游戏7：生命线····· 157

附录：毕淑敏的五样····· 184

大学生的墓志铭····· 192

解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。

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！

祝你健康！
祝你健康！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。

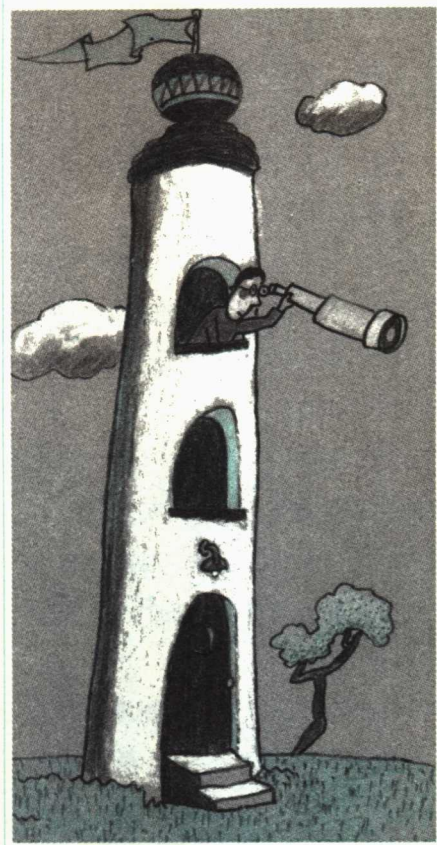
生理健康，当然令人高兴，但无论黄花瓣多么艳丽，也只是

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治好了所有的病，它还意味着，疾病依然存在，但你学会了平衡和调整，能够和谐地与人相处，使家庭变得亲密，使生活充满了快乐，对死亡的畏惧和痛苦减轻了……这也是一种整体的健康。著名的围棋大师吴清源，一言以蔽之——“健康就是人脑的健康”。

有人会说，生理这瓣花，看得见摸得着，心理到底是怎么回事，就搞不清了，弄不好跟看相算命差不多。其实心理学很严肃，是研究行为和心理过程的科学。有人说，我心里想的是什么，我要是不说，你怎能知道？我要是说了，却不是我的真心话，你又怎能知道？

的确，至今也没有发明出一种仪器，可以精确判断出人的思维动态的全貌，但这并不意味着现代心理学就是一笔糊涂账，可以主观臆测，信马由缰。古人所谓“听其言而观其行”，就是心理学非常有价值的研究手段之一。一个人有所思，就会在行动和语言中表现出来，如同浮出海面的冰山一角，从中就能分析出冰山的体积和成分。

心理学是一门年轻的科学，1900年，弗洛伊德发表《梦的解析》一书，标志着现代心理学建立，迄今为止，满打满算也只要一百年多一点的时间。



世界卫生组织关于健康的论述，就好像盖起了一座三层小楼，最底下是生理健康，第二层是心理健康，最上面带露台的一层，就是社会功能健康。心理健康承上启下，不可或缺。你虽体魄强壮，心理却不健康，就不能算是一个“大写的人”，也就无法实现完满的社会功能。反过来，哪怕你的生理上出现了很严重的问题，但你的心理健康，也有助于你恢

复生理健康，帮助你完成自己的社会功能。

蒙田说过：世界上最重要的事就是认识自己。解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。从这个意义上说，心理学不单是一门严谨的科学，也是心灵探险。

如何知道自己的心理是否健康？心理健康不是一句空话，明了自己的心理结构，是一个系统工程。要对小楼第二层，来一番