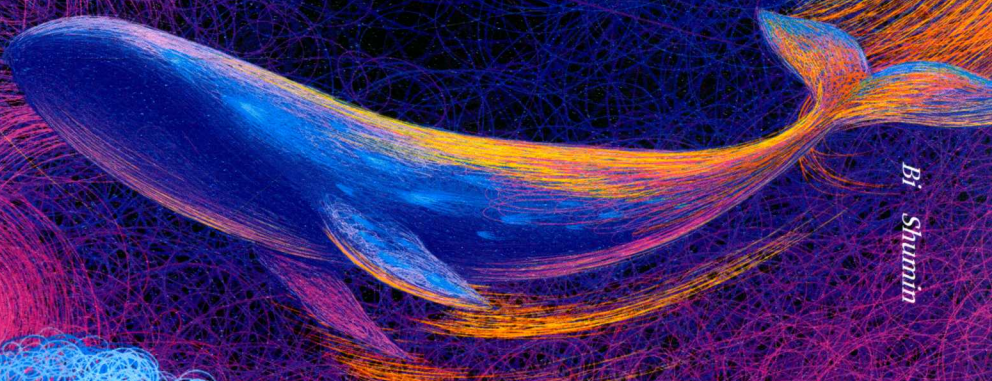


毕淑敏
作品

心灵 七游戏

Bi Shumin



CMS
湖南文艺出版社

湖南文艺出版社



博集天卷
CS BOOKS

毕淑敏 _____ 作品

心灵 七游戏

CS
PUBLISHING & MEDIA
中南出版传媒

湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE



博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

心灵七游戏 / 毕淑敏著. — 长沙: 湖南文艺出版社, 2018.2
ISBN 978-7-5404-8348-7

I. ①心… II. ①毕… III. ①心理测验 — 通俗读物
IV. ①B841.7-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第253055号

©中南博集天卷文化传媒有限公司。本书版权受法律保护。未经权利人许可, 任何人不得以任何方式使用本书包括正文、插图、封面、版式等任何部分内容, 违者将受到法律制裁。

上架建议: 畅销·心理学

XINLING QI YOUXI

心灵七游戏

作 者: 毕淑敏
出 版 人: 曾赛丰
责任编辑: 薛 健 刘诗哲
监 制: 蔡明菲 邢越超
策划编辑: 董晓磊
特约编辑: 尹 晶
营销编辑: 杜 莎 李 群 张锦涵 姚长杰
版式设计: 张丽娜
封面设计: Cincel
封面图片: 王云飞
内文插图: 瓜田李下
出版发行: 湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编: 410014)

网 址: www.hnwy.net
印 刷: 北京中科印刷有限公司
经 销: 新华书店
开 本: 880mm×1230mm 1/32
字 数: 180千字
印 张: 9
版 次: 2018年2月第1版
印 次: 2018年2月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5404-8348-7
定 价: 49.90元

若有质量问题, 请致电质量监督电话: 010-59096394
团购电话: 010-59320018

序言

初写这本书，是十几年前的事了，那时，我刚从北师大心理咨询博士课程结业，和同学们合作开办了一家心理咨询机构。本以为心理学那时尚是冷门，门前会冷落好一大段时间才能渐被人知晓，却不想刚开张就门庭若市。

感谢无数来访者恩重如山的信任。他们的故事和随之的改变，让我深感心理学这门学问对于当下的中国民众来说，是何等贴切和急需。通过自身的理论学习和实践，我受益匪浅，深感它是一门亲切有趣并可对每个人都有所帮助的宝贵科学。当然，从广义上来讲，

几乎所有的科学门类都和人类有关，并且会直接或间接地帮助到人。不过，有一些科学和人的关系尤为紧密，比如医学——哪个人能逃脱医学无所不在的巨掌呢？就算你可以坚持不去医院，不见医生，不吃一片药，但你不能拒绝得病，拒绝死亡啊。而这些，正是医学大展宏图的领域。心理学相仿，不管你是否意识到自己体内有个心理存在着，它一直就在那里蹲踞着，不动声色地导演着你一生的脚本。

我很想把这些感受同更多的普通读者分享，就像写一本预防骨折或是得了心脏病后怎么办的小册子。自知才疏学浅，功力不逮，做这件事力不从心，但我还是很想尝试。

讲大道理吗？我是个一听长篇大论就眼冒金星的人。己所不欲，勿施于人。所以，我决定不讲心理学的来龙去脉和各个流派之短长，也不遵循什么系统和理论。这个世界上，理论已经够多了，系统也满天飞，我就不班门弄斧了。我希望自己写的书，朴素、易懂、好玩，并对人有所帮助。

决心已定，剩下的就是如何落在纸上了。我从小就喜欢玩游戏，

饶是一把年纪了，还乐此不疲。听到可以玩耍一番，就摩拳擦掌。若能在快乐中习得知识，买一送一，更觉得有趣。我不知道在这个世界上，抱持这种心态的人，到底有多少呢？姑且一试。如果大家不喜欢，就让这本书满面尘灰，孤独地堆放在角落，卖不出去好了。

书出版之后，一再加印。到如今已有十几年了，现在又重新设计新的版本，令人开心。看来天下关心自己心理健康并喜欢玩游戏的人，还真是不少。

这十几年来，不断有读者告知我他们玩这个游戏的答案，并希望我能够解读。我特别感谢读者的真诚，感谢他们给予我和这本书的由衷信任。如此认真阅读并加以实际操演，让我感念至深。恕我重申，本书中的游戏是没有标准答案或者正确答案的，它们只是协助你揭开内心的纱幕，窥见某些本已久存你心底的问题。

很喜欢哲学家卡尔·波普尔的观点，他认为科学的逻辑起点是问题。爱因斯坦也说过，提出一个问题比解决一个问题更重要。更有人说，提出问题就等于解决了一半问题。

问题如此重要啊。本书就是请你对自己提出问题，然后尝试着

解答。如果一个人对自己的心理状况提不出问题，无非两个原因：一个是你的心理非常健康，什么问题都没有；一个是你自我感觉不错，实际已病入膏肓而浑然不觉。前一种人，几乎是没的。而后一种人，则盲目而危险。

如果希望心理学实实在在能对人有所裨益，就要把它落实到探索内心结构的努力上。我祈望这本小书，能帮一个小小的忙。在这七个游戏松软的外壳里，包裹着你需要探索自己究竟是何种人的坚硬内核。

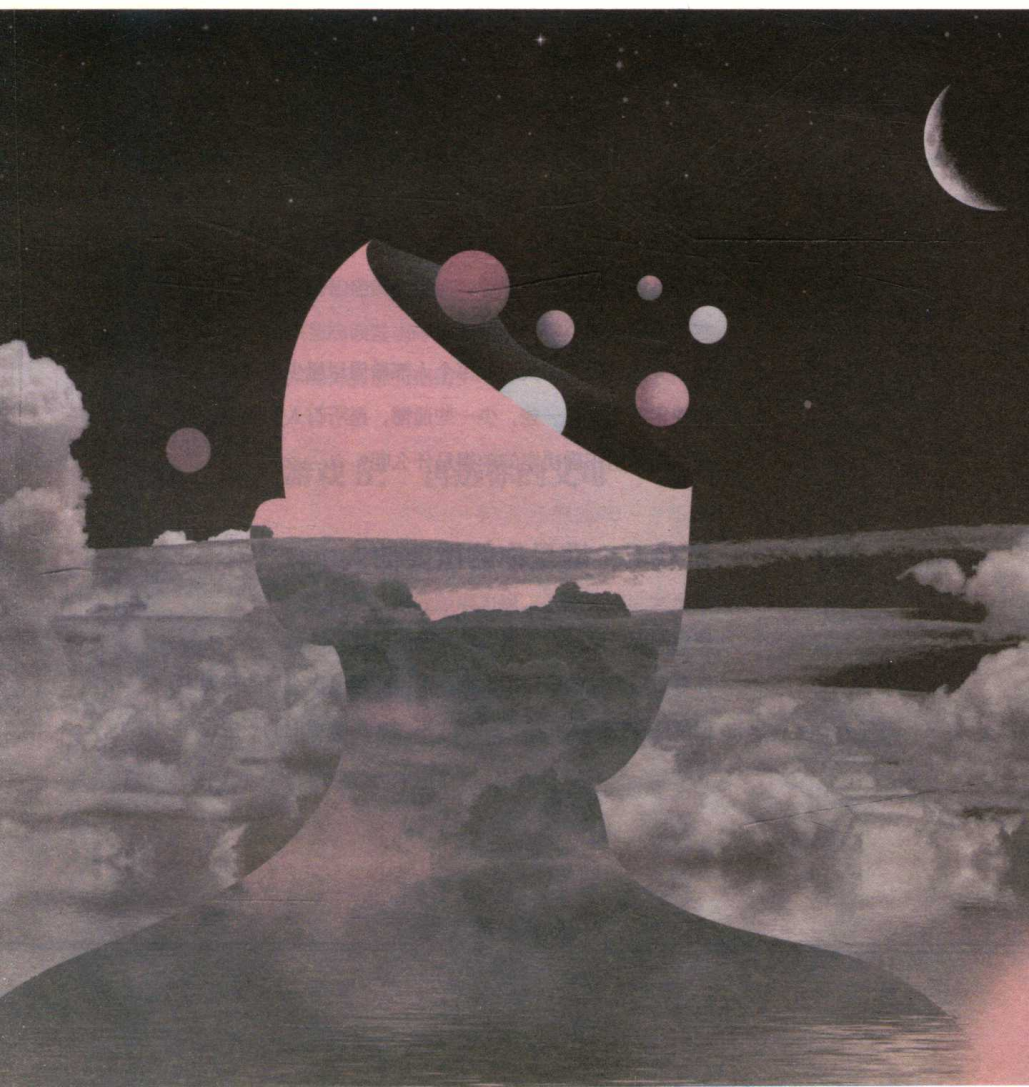
祝福你在这次探索中，不管是轻松还是痛楚，皆有收获。

2013年8月8日

目录

contents

001 序言



001 健康是一株三色花

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，代表我们的心理；
还有一瓣是蓝色的，代表我们的社会功能。

023 游戏 1：我的五样

一个选择，决定一条道路。
一条道路，到达一方土地。
决策失误是最大的失误。每个人都希望尽量少走弯路。
将决定做得完美一些，少一些遗憾，是所有人的期望。
那么，做出正确决定的前提是什么呢？

063 游戏 2：谁是你的重要他人

童年的记忆遵循着非常玄妙神秘的规律，
你着意要记住的事情和人物，很可能湮没在岁月的灰烬中，
但某些特定的人和事，却挥之不去，影响我们的一生。

091

游戏 3：我是一个怎样的人

自己是无法真正被委屈的。

那些被压抑和扭曲的能量，会以另外的畸形方式爆发出来。

你伪装得越像，你付出的代价就越大。

如果没有办法把“真实的我”“理想的我”和“别人眼中的我”高度统一起来，

悲剧的幕布就拉开了。

123

游戏 4：你的支持系统

请设想，当你遇到灾难或是无以名状的忧郁、危机之际，

你将和谁倾心交谈？

你会向谁发出呼救？

你能得到谁的帮助？

147

游戏 5：再选你的父母

我们究竟有没有权利对自己的父母不满？

我们期待从家庭汲取力量，不晓得家庭常常是吞噬能量的黑洞。

我们以为在家庭中受到的心灵暴力是偶然遭遇，

殊不知几乎俯拾即是……

如果我们不能在内心重新梳理和父母的关系，就无法创造出其他合乎理想的种种关系。

177

游戏 6：写下你的墓志铭

生命乃通向死亡的单行道。

长的是人生，短的是青春，

所有面向死亡的修行，都是为了更好地活着。

207

游戏 7：生命线

如果你有意避重就轻，去做比你尽力所能做到的更小的事情，

那么我警告你，在你今后的日子里，你将是很不幸福的。

因为你总是要逃避那些和你的能力相联系的机会和可能性。

附录一 毕淑敏的五样 241

附录二 大学生的墓志铭 250

附录三 历版序言 259

健康是一株三色花

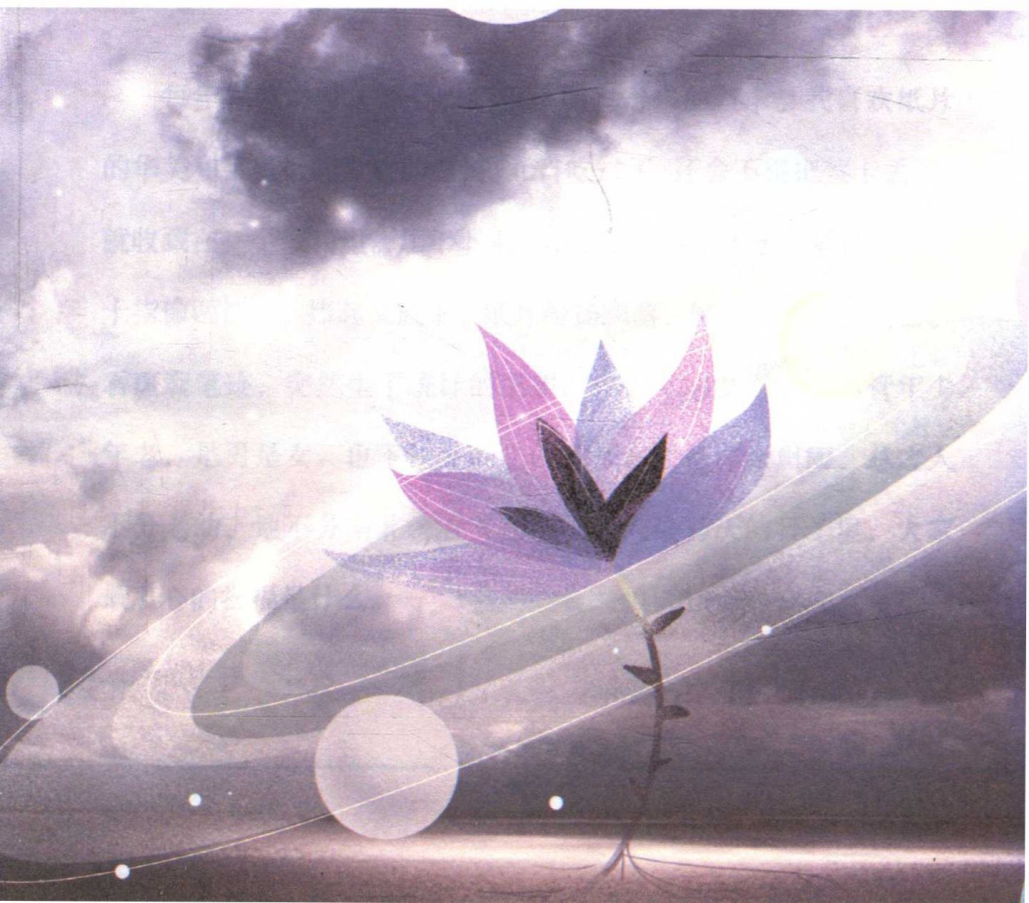
如果把人间比作原野，

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；

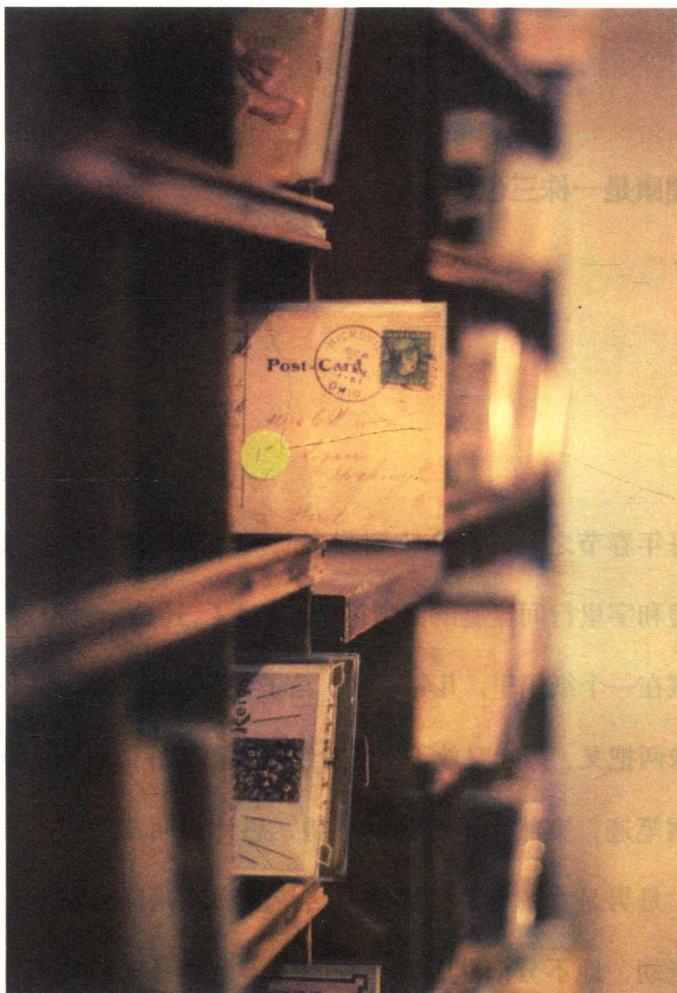
一瓣是红色的，代表我们的心理；

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

每年春节之时，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旋的温情。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，箱子盖都合不上了。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，地不分南北，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。



我喜欢纸片的华美和字里行间盘旋的温情。

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，生活中哪儿有那么多可笑之事？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，但我们真的搞清它的概念了吗？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，也只是这株植物的一部分，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，心理到底是怎么一回事，就搞不清了，弄不好跟看相算命差不多。其实心理学很严