

<<心灵游戏>>

图书基本信息

书名：<<心灵游戏>>

13位ISBN编号：9787530210123

10位ISBN编号：7530210122

出版时间：2010-1

出版时间：北京十月文艺出版社

作者：毕淑敏

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<心灵游戏>>

### 前言

《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，叽里咕噜地掉了出来。

捧读它们，让我的灵魂受到震撼。

## <<心灵游戏>>

### 内容概要

这是一本可以改变你一生的心理健康规划书，经典、好读、实用。

著名作家毕淑敏，凭借医生、作家、心理咨询师等多重身份，将高深的心理学变为通俗的家常话，将私密的心理咨询化为亲切的互动倾谈，通过八个经典心理游戏，告诉你：

一个选择决定一种命运。

了解自己，是一切成功的基石。

创造一个由知心朋友组成的生活圈子，是成功大厦的支柱。

改善你和父母的关系，改变的是你和周围人的关系。

到底是谁掌握着你的“生命线”

<<心灵游戏>>

作者简介

毕淑敏，女，祖籍山东，1952年生于新疆伊宁，就读于北京外语学院附属学校。

十七岁赴西藏高原阿里地区当兵,服役十一年。

历任卫生员、助理军医、军医。

1980年转业回北京，1990年任中国有色金属工业总公司作家。

著有《毕淑敏文集》八卷，长篇小说《红处方》《血玲珑》 《拯救乳

## <<心灵游戏>>

### 书籍目录

《心灵游戏》新版序 没有答案的游戏

修订珍藏版序言 认识你的右手

初版序言 心轻上天堂

健康是一株三色花

游戏1 我的五样

游戏2 谁是你的重要他人？

游戏3 我是一个怎样的人？

游戏4 你的支持系统

游戏5 再选你的父母

游戏6 写下你的墓志铭

游戏7 生命线

附录一 毕淑敏的五样

附录二 大学生的墓志铭

## &lt;&lt;心灵游戏&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：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。

## <<心灵游戏>>

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。

## <<心灵游戏>>

### 编辑推荐

《心灵游戏》编辑推荐：一本可以改变你一生的心理健康规划书毕淑敏最畅销的心理自助书 收获最多读者来信的著作《女心理师》的写作源泉《心灵密码》的解密本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。

——毕淑敏

<<心灵游戏>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>