

<<心灵游戏>>

图书基本信息

书名：<<心灵游戏>>

13位ISBN编号：9787530209011

10位ISBN编号：7530209019

出版时间：2007-10

出版时间：北京十月文艺出版社

作者：毕淑敏

页数：188

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>

## &lt;&lt;心灵游戏&gt;&gt;

## 前言

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。

## <<心灵游戏>>

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。

毕淑敏2004年北京之春

## <<心灵游戏>>

### 内容概要

《心灵游戏》是一本可以改变你一生的心理自助小书。

心理疾病已经成为现在人们所面临的最大的健康困扰之一。

如何知道自己心理是否健康？

如何增强心灵的免疫力？

怎样快速有效地进行自我心理诊视、调整？

怎样使自己的心理潜能得到更好发挥，享受幸福，走向成功？

著名作家毕淑敏，凭借医生、作家、心理学博士、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，通过八个特别心理学游戏，深入浅出，直指人生重大问题，梳理过去，指导现在，昭示未来。

一家著名企业的总裁做完书中的一个游戏后，说，这个游戏也许会改变我的后半生。

这本书是毕淑敏写作《女心理师》的源泉，是《女心理师》的心灵版指南。

读这本书，毕淑敏就是你的私人心理咨询顾问，随时随地准备帮助你。

<<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》《拯救乳房》《女心理师》等。

国家一级作家。

北京作家协会副主席。

内科主治医师，注册心理咨询师。

北京师范大学文学硕士，心理学博士方向课程结业。

## <<心灵游戏>>

### 书籍目录

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：毕淑敏的五样  
样 大学生的墓志铭

## <<心灵游戏>>

### 章节摘录

文摘健康是一株三色花\*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。

\*解读心灵的秘密，了解自己，是一切成功的基石。

\*既然一个人的身体会感冒，那么人的心理也可能会“感冒”。

游戏一：我的五样\*今天的生活是由你几年前的一个选择决定的，你今天的选择将决定你几年后的生活。

\*一个选择，决定一条道路。

一条道路，到达一方土地。

一方土地，开始一种生活。

一种生活，形成一个命运。

\*做出正确决定的前提是，你到底要什么？\*没有意外的人生是不正常的，只有不断的意外，我们的人生才充满了活力和动荡。

\*幸福和金钱有关联，但绝不成比例。

如何让幸福溢满心间，这是一门艺术。

\*心理健康的人不是没有问题，而是他能有效地解决问题。

游戏二：谁是你的重要他人？

\*“重要他人”说过的话，做过的事，他们的喜怒哀乐和行为方式，会以一种近乎魔法的力量，种植在我们心灵最隐秘的地方，生根发芽。

在我们身上，一定会有“重要他人”的影子。

\*有些人让事情发生，有些人看着事情发生，有些人连发生了什么都不知道。

\*和谐的人格不是从天上掉下来的，而是和深刻的内省有关。

\*告诉缺水的人哪里有水源，告诉寒冷的人哪里有篝火，告诉生病的人哪里有药草，告诉饥饿的人哪里有野果，这些都是天下最好的礼物。

游戏三：我是一个怎样的人？

\*心理咨询师和来访者们谈论最多的问题，是一个古老的哲学问题——人活着的意义是什么？

\*日常生活中的种种烦恼，看似五花八门，根源往往是个非常基本的问题，就是，你如何看待自己？

如何看待别人？

如何看待世界？

\*爱自己的能力，加上爱生命和爱他人的能力，并且完全接受人是不能永远存活于世的这一事实，这就是幸福的基础。

\*要想保持心灵健康平和，重要的原则就是对那些我们所不能改变的事物安然接纳。

\*千万不要小看了接纳自己外表上不完美这件事，它是接纳万物的门票。

\*如果你经常扭曲自己，让真实的自己躲藏起来，企图用假象蒙蔽你周围的人，那么，你伪装得越像，你付出的代价就越多。

游戏四：你的支持系统\*支持必须是一个立体的系统，而不是简单的平面。

\*选择一条喜爱的人生路线比较容易，创造一个由知心朋友构成的称心的生活圈子却很困难。

\*支持系统要.....

## &lt;&lt;心灵游戏&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

书评与毕淑敏一起玩心灵游戏近日，一本号称为所有‘有心’人“量身订做”出来的畅销书摆上北京各家书店，吸引了无数眼球。

而这本名为《心灵游戏》的书的作者，既不是明星，也绝非新人，而是以“多重身份”亮相的著名作家毕淑敏。

以《红处方》成名，以《血玲珑》《拯救乳房》等进入有稳定市场号召力的热销作家行列的毕淑敏，集医生、作家、文学硕士、注册心理咨询师、心理咨询中心创办人等多重身份为一体，这在中国作家中恐怕绝无仅有，因此备受出版社青睐。

北京十月文艺出版社正是看中了她的独特优势，针对现代人普遍存在的心理亚健康问题，由出版社提出创意和策划方案，“量身订做”出这本首印15万册的畅销书——《心灵游戏》。

“我社‘健康快车’系列图书狂销2百多万册。

身心健康密切相关。

既然一个人的身体会感冒，那么人的心理也可能会‘感冒’。

我们希望这辆‘驶向心灵的快车’更能深入人心。

”该书的责任编辑介绍说。

现代人剪裁精良的西装里面，常常包裹着一颗疲惫焦虑的心。

很多人可能都有过这样的经历：一个人陀螺一样周旋于周末加班、情感危机、银行贷款到期和办公室里各种流言蜚语之中，焦头烂额，身心疲惫。

身体的劳累还可借咖啡缓和，心灵的困惑却无方破解。

有调查表明，北京中关村园区89.9%的员工对自己的健康不自信，其中，42.1%的人不清楚自己的心理健康状况。

某体检中心在为中关村优秀企业家、创业者的候选人进行全面体检时发现，心理强迫症已成为这类人群的高发疾病之一。

如何知道自己心理是否健康？

如何增强心灵的免疫力？

怎样快速有效地进行自我心理诊视、调整？

怎样使自己的心理潜能得到更好发挥，享受幸福，走向成功？

毕淑敏在书中充分发挥自己多重精彩人生经验，融会贯通小说技巧、散文笔法、咨询方式等多样叙事风格，以一纸一笔一游戏的轻松方法，巧开心理健康妙处方，倡导心理健康新观念，引领心理健康新时尚。

书中的七个游戏，深入浅出，直指人生重大问题，梳理过去，指导现在，昭示未来。

一家著名企业的总裁做完书中的一个游戏后，说，这个游戏也许会改变我的后半生。

“这本书是为所有‘有心’人而写，而不是为少数专家而撰。

现代心理学的很大一部分工作和研究重点，甚至可以说最主要的工作领域，已经转到了如何让基本正常的人群，心理潜能得到更好发挥，更好地享受生活的快乐和人生的幸福。

所以，我在书中更多地注重了有趣，而舍弃了学术上的阐释。

”毕淑敏说，“书中的每一个游戏我都曾饶有趣味地完成过。

这些游戏没有统一的答案，没有固定的正确或错误的结论。

回答问题所用的时间，越快越好，不必反复斟酌。

思维流星所划过的轨迹，宝贵而难以复现。

”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，因为对任何人都可能有所帮助。

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，幸福可能就今天降临；你现在开始做游戏，改变也许就现在开始。

与其他许多畅销书不同，因为这是一本关乎心灵的书，该书在整体装帧设计上专门考虑了人的心理因



## <<心灵游戏>>

素，鼓励读者参与、回味、思考，使阅读本身也可以变成一种心理放松、调整的过程。而且，读者还可以通过这本书把自己的游戏答案寄出，就有机会得到毕淑敏或专业心理咨询师的亲笔答复。

## <<心灵游戏>>

### 编辑推荐

《心灵游戏》是毕淑敏写作《女心理师》的源泉，是《女心理师》的心灵版指南。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，通过八个特别游戏，深入浅出，直指人生重大问题，梳理过去，指导现在，昭示未来。

<<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>