

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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

《心灵游戏》内容简介：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

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。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》

精彩短评

- 1、很有意义
- 2、就是觉得有些地方写的略夸张了...
- 3、很有意思的心灵游戏！
- 4、出于好奇心，严肃认真地做了第一个游戏，没啥感觉，后面的6个游戏都是过眼云烟，看完都懒得做，一个风格。其实写的挺烂的，文字没有感染力，既不幽默，也不深刻，口水话车轱辘话一堆一堆的，比较适合作为小学生和初中生的课外阅读。算我眼瞎了，吐槽完毕。
- 5、很棒！应作为心理学兴趣者首选之作~
- 6、心灵鸡汤
- 7、思考伴随人类成长~
- 8、大众的心理书其实内容都一样。看的多了，没什么耳目一新的感觉
- 9、一段忽然间收录的五样游戏仿佛让我回到了大学时代，那时候就知道有一个物种选择先后排序的游戏，那时跟两个大学伙伴玩，五个手指代表五样东西：妻子、事业、子女、金钱、父母，依次按照从最不重要开始到最重要，一个一个选择它的离开，并说明理由，当初的稚嫩决定了我们当时这个游戏的成败，一个吵闹的环境加一个相对有心理隔阂的位置，造成了这个游戏的失败。

看到了这本书，到了这个处在抉择边缘的年龄，当真正懂得了生活最重要的抉择和为抉择付出的代价的时候，现在才知道，每一种有益的心理测试并不是没有效果，而是缺少一个相对心理放开的的环境，从此刻我开始知道，原来我们所追求的生活，所面对的现在，都是潜意识中为我们选择的生活，而我们并没有关照他们的感受，这样重重前行。

10、七个游戏，意蕴深刻。（健康是一株三色花）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。（我的五样）做出正确决定的前提是什么呢？那就是——你到底要什么？（谁是你的重要他人）和谐的人格不是从天上掉下来的，而是和深刻的内省有关。（

- 11、心灵游戏
- 12、对我最重要的是什么？我想我应该思考一下。。。。
- 13、邱送的生日礼物，打心眼里感谢他
- 14、没有她的小说好看。。。。
- 15、还没来得及看 封面很精美
- 16、有些游戏和内容确实会触动人心。
- 17、真是无语这本书了.就是7件重要的事一个一个放弃，为毛还设置这么做作的背景和语言.还能写成一本书...幸好是图书馆借的【摊手
- 18、20120330
- 19、试着开始找自己。
- 20、口水文章一大篇
- 21、游戏不错
- 22、这本书在高中的时候被我借人借来借去，借丢了。记得当时好喜欢呢。
- 23、看看而已，一下好像回到了初中看的书，觉得这类书的语言真他妈的矫情
- 24、很喜欢毕淑敏的文字。
- 25、看清不敢直视的自己。
- 26、这游戏可以终生受用。我在保加利亚给学生上的第一课，也会是自己一生的课。
- 27、大帮助。
- 28、能够很快阅读完的一本书，就像毕淑敏自己说的小孩子也能读，但是真正地完成七个游戏，彻底地认知自己却需要长期的、不断的思考。
- 29、只是让人能够了解自己一下
- 30、七个心理小游戏。
- 31、可以审视自己
- 32、非常简单的7个游戏，却让人思想很久很久。尤其是“我的五样”和“再选父母”，残酷又锋利。

《心灵游戏》

- 33、受益
- 34、挺好的，特别是人生的五样那个游戏
- 35、毕淑敏总归是写故事的。
- 36、学了四年心理学，也在书上看过一些游戏，很少自己静下心来做游戏，用游戏内省，这是第一本。
我认真地写下自己的墓志铭，也满心期待地画下自己的生命线，去感悟自己最想要的是什么。惊鸿一瞥般的人生，能手握自己最想要的，我想，足矣！
- 37、毕淑敏的这本书，算是读的比较顺畅的了，也能受益匪浅，比《少有人走的路》写的更加平易近人。
- 38、sort of 心灵鸡汤.....
- 39、毕淑敏是个注重内心成长的人，看她的书，就像听她在和你讲故事一样的，讲的都是一些很朴实的故事，却含着简单而深刻的道理，你可以慢慢找到自己成长过程中心灵的暗涌，并慢慢疏通，然后获得幸福~
- 40、太术语
- 41、七个游戏，七个需要思考的人生大问题
- 42、游戏。
- 43、写给未来自己的墓志铭：我出生过、死去过、复活过，爱过，痛苦过、抗争过、自由过，这一切终于结束了。
- 44、高中时候就该看的书现在才看到。虽然有点晚。但是对于我这样刚好最近迷茫的人来说简直就是救命的啊！
- 45、第一个游戏很令人触动
- 46、人生无时无刻不在进行着选择。
- 47、If you don't want to see a psychiatrist, maybe ,you can read this and be cured by yourself
- 48、算是很喜欢的一个心理学的作家吧。
- 49、这是一本对我影响很大的书，看了它做了心理游戏里的人生规划后，我对自己的认识了解比以前更深刻了，这真的是一本很赞的书，推荐给了身边很多朋友，对于爱思考的人来说，读它会收获很多
- 50、清晰的认识自己最重要，要有健康的体魄和茁壮的内心，要能和这个世界和平的相处
- 51、还不错。
- 52、认识你自己的小小游戏
- 53、心理学普及读物。其实毕淑敏老师对心理学在中国的普及做出了不小的贡献，值得肯定和钦佩。

- 1、全书就是七个让人探索内心世界的游戏，让人回忆了一些不愿意想起，却对自己影响很大的事情，让人明白自己的世界观、人生观、价值观，让人了解在自己生命中什么东西最重要。认真的做下来，此书能够帮你更加了解自己，若只是匆匆读过，此书就没有太大的意义。
- 2、如何面对自己的心，这应该这就是这本书要告诉我们的，虽然我还没有读懂。游戏从认识自己的手开始认识自己。仔细观察自己手的轮廓，它是独一无二的，却是很陌生。但我不知道我记住它了又怎样，过段时间总会忘的。而且你盯着一个东西看久了，会越看越陌生。游戏都很简单，于我看来，是一些早已明了的大道理，这本书引领着我们思考自己，思考他人，思考人生，了解自己的心。这本书是很好的，但似乎暂时对我还没有太大帮助，也许我读的时候心存抵触吧，我不知道，想明白了这些问题会怎样，不想明白又会怎样，有的游戏教会我们选择，教会我们珍惜，然而，我本身就有自己的标准，本来就始终珍惜。其实很多问题我一直在想，只是怎么也想不清楚，却又不肯接受书中的结论，也许是我始终放不下某些东西吧。得不到结论，有些问题就不敢想，想着想着就会陷入恐惧。有时明明知道过去的种种压迫着我，占满了我的心，却没有甩掉它的魄力，这是否就是所谓怀念，我好像始终活在过去。纠结了，恐惧了，觉得自己不能再想了，否则会出现幻觉的，不知道什么时候还会开始怀疑世界。浑浑噩噩地活着，是不是挺好的。但我似乎又不甘心。现代文明的一个好处，就是把人禁锢在城市里，用水泥和人造灯火，把目光和星空、远山隔绝开来，把我是谁这个充满惆怅和苍凉的问题，藏到了冰箱的冷藏室和汽车的后备箱里。
- 3、毕淑敏阿姨写的东西没怎么看过--并不是所有医生写的东西都像鲁迅那样深刻吧。但是虽然没有很深刻。可是很通俗易懂啊！我太晚看到这本书以至于我觉得没有开窍的感觉。不过恍然大悟的瞬间还是有的。下次我的女儿要在初中高中看这本书恩。由于当时是失恋状态。所以对于此书我就两句感想。【当你对自己诚实的时候。没有人骗的了你。】【期望别人来给你独立。那就是你的不谙世事了。】而这两句话在我要发神经病的时候很好的制止了我。
- 4、引子：做完七个游戏，需要勇气~~~~~触摸心底的感觉是怎样？有点恐惧？有点欣喜？有点宽慰？有点心酸？有谁看过了这么书？看过了之后，有谁哭了？为什么哭呢？反正，我哭了。像引子所说的一样，从人出生开始，无论是谁，心底总会有那么几个窟窿，看不见，摸不着，但是命运的齿轮总会在我们不经意间狠狠地轧进去，而那时候，不只是哭，就可以解决的了。《心灵游戏》好像是写给孩子的书，把每个人都当成了天真纯洁的孩子，就好像每个游戏都有一个小小的要求，就是一张白纸，白得纯洁，白得天真，让我们一手捉着一杯“温暖”，一起走进自己的心底，回归那份纯洁。把七个游戏玩完，需要勇气。不可以浮躁，不可以回避，不可以放弃。因为人生就是一条不归路，每一天都是一种花费，流逝，和不可挽回。玩这个游戏，就好像再走一次从前的路，和把最后的路走完，无论你愿意或者不愿意。如果我们小孩，面对游戏，我们可以撒手不理，我们可以输了赖账，我们甚至可以从头再来。但是人生的游戏来得残酷无比，尽管我们以为我们长大了，我们可以承受了，但是面对命运，我们似乎都缺少了那份勇气。重新再走一次以前的路，我们撕开了所有刻意隐藏的伤疤，去寻找自己的重要他人。我认真的把我的从前走了一遍，我发现，我还真有那个重要他人。是他，让我知道了什么是哑口无言，什么是无言以对，什么是叫屈无门。对自己，不可以掉以轻心。因为，分分钟，付出代价的不仅仅是我们自己。高中生，一个门上直径0.5厘米的窟窿，一个没有上报，一个错误的签名，赔了一扇门，80块；赚了一个叫“责任”的教训。忘不了那个重要他人对我说的一句话：你永远要为自己的签名负责。那是我第一次，认真地看了一次自己的签名，那区区的31划，代表了我，和我的人生。所有的热血，叛逆，在那冷冷的白纸和刺目的签名上，都显得空虚。而这，就是命运。游戏玩下来，一个接着一个，一点一点的往下挖，迫切的想知道下一个游戏，但是又想弃书而逃。但是，明显，我是那样倔强的人。做了，错了，都要撑到底，呵呵。但是，越往下看，就越不能把这本书当游戏看待。回想以前，所有的尴尬都可以化作一生淡笑，但是面对未来，未来会发生的事，却显得无措。我的生命线，前20年，好的不好的，都可以经过笔尖潇洒走过，而后后60年呢？（呵呵，我把我的生命的末端订在81岁，为什么？直觉吧。呵）撇开所有理想爱情婚姻孩子，一个问题划过了我的脑海：我想我的父母什么时候离开我？我是一个很重亲情的人。之前我一直十分逃避这个问题，我怕我真的会在父母离开后活不下去了。而游戏到了这里，我也真的哭了。我发现我逃不开这个问题，荒谬的说一句，这就是命运。命运之所以残酷，在于它的结局，都是死亡。无论过程如果华丽和精美。如果这我不可以逃避，我会选择我的父母在我四十岁的时候离开，笑着离开。似乎，当我们

《心灵游戏》

把不确定变成了确定，一切就变得不那么害怕，而我，就用剩下的20年，好好的对待他们，最低限度，对我这个女儿，无憾。而这，也是在我父母对待我外公的离去上学来的。每个人都是别人的重要他人，每个人都是别人生命线上不可或缺的角色，所以，每个人都不是别人生命中的过客那么简单。认真吧，认真的对待每一个和自己有交集的人。最后，七个游戏里面我只有一个游戏没有得出答案，那就是我的墓志铭。人会变，月会圆，以后怎么样，变成怎么样，拥有什么，或者珍惜什么，都不知道。所以我空了出来。不过，如果我那么地不“好彩”在2012世界末日送命，那么墓志铭上，我想写“这世界，我来过，其实并不可怕。”呵。不过我相信，我还是扛得过去的。因为，我倔强嘛。所以，我空了墓志铭这个游戏。不过有一个小梦想，就是，如果可以，以后在我的人生上可以敲上“buyer”这个词。buyer，掺和着梦想和亲情和肯定。。抵着寒冷看完游戏，抬头，晕，但是坦然。我们都是这样，摸着心底回答的问题最真。而我，希望每个人都可以找到最真的自己。晚安。

5、虽然读毕淑敏的书不多，但一直很喜欢她，喜欢听她讲道理，喜欢她的见解，这本书读下来还是挺有收获的。人生总是充满选择，每到此时，我总会记起书中的一句话，要明白你最想要的是什么。这样看来，有时候选择并不是特别困难。

6、《心灵游戏》本来挺喜欢毕淑敏的书的，连着看了好几本《女心理师》《心理小组》还不错，于是就几乎把她的书都看了，先后看了十多本，可是感觉却每况愈下，也许是因为这两本书是最后出版的，前面的未免青涩一些，可以理解。可是最近又出的几本书，也感觉水分太大。又注水的嫌疑。尤其是这本，不过就是七个心理小测验而已，都是在很多很多地方看到过很多遍的内容了，让她云雾里一夸张，竟然能写成一本书，真是佩服了！出名就是好，写什么都可以出一本书，而且还好卖。在网络中还看到有一本也是毕淑敏的，名字叫《心灵的七个游戏》估计也是换汤不换药，内容应该是一样的，最近又出版了一本书《阿里》，放到了收藏夹里，可是却不敢轻易下订单了，怕又读了感觉失望啊！

7、这本书是我的英语老师推荐给我的，第一次还没读完，就不小心弄丢了书，后来又买了第二本，却直到现在才沉下心看它，也是因为最近处于低谷期，自己对自己也感到了深深地困惑，想借助这本书更多地认识自己。这是个信息爆炸的时代，各种社交软件填满了我们的碎片化时间，在晒自己的同时，也关注着别人的各种晒。面对这么多的信息，我内心始终处于焦虑、惶恐的状态，生怕自己因为没有关注到外面世界的什么，而落后于这个社会，却少有时间来真实地面对自己的内心。花了三天时间跟随着这本书做完了七个游戏，印象最深的是最后的两个游戏，一个是撰写自己的墓志铭，另一个是画出你的生命线。墓志铭这个游戏以前参加时间管理课程的时候就写过，所以并不陌生，但是画生命线的过程，让我意识到了自己生命的有限，此生就是向死而生，如果之前的活法是无知者无畏，那从现在起我的活法就是向死而生。希望今后的自己无悔、无愧、果敢、无畏。

8、几个游戏看起来容易，有的一些北大课堂上的游戏。这些游戏做起来要认真思考，还伤了点脑筋，不过值得，我找到了我最想要的。

9、书里的几个游戏貌似能让人看清自己的内心，但是我没有勇气去做，尤其是那个我的五样儿，感觉太残酷了.....

10、一本不错的心理自助书籍。我看完后没有太多的震惊，大概因为平日里常有这方面的渗透。可对于那些终日忙碌、常陷于生活愁苦中的“目标困惑症”群体，看看这本书，并认真完成书中的游戏，一定有所帮助。无论生活多忙紧张、忙碌，千万要挤时间和自己对话。只有认识自己我了，才能走得更坚定。“五日三省吾身.....”完善自我，用心呵护生命三色花，便可以幸福的生活！

11、最先是想买有关心理方面的书籍，在网上发现了它，买回来以后看了一遍，没有任何感觉，觉得就是一本很简单的书，但是当我看第二遍跟着书里头说的准备一支笔一张纸来做里头的游戏的时候，会发现那几个小小的游戏是能震撼自己的心灵的，推荐这本书。

《心灵游戏》

章节试读

1、《心灵游戏》的笔记-第80页

如果你经常扭曲自己，让真实的自我躲藏起来，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。

2、《心灵游戏》的笔记-第18页

今天的生活是由你几年前的一个选择决定的，你今天的选择决定你几年后的生活。

3、《心灵游戏》的笔记-第1页

正在看，带给我正面能量！

4、《心灵游戏》的笔记-第15页

本来我看本土作品就少，偶尔看是看那些略有愤青，黑色幽默一般的书籍。这本《心灵游戏》真的是让我眼前一亮，心中总是感到暖流一般孜孜不倦流入心田。文字实在是朴实而优美，书序言就如此引人入胜，好书。有时候，我羡慕自己的书。它们一旦脱离了我的笔端，就有了独自是生命。我根本不知道它们会走到哪里，会结交怎样的眼神，会有怎样波光诡谲的命运。一大批书籍，肯定是化为垃圾了，对此我深信不疑。我一点也不悲伤，连自己的肉体某一天焚为灰白色的粉末，更何况无知无觉的纸张！其中有极少的一部分，也许会站在书架上，那简直就是住进了书籍的五星级宾馆了。恭喜它，然而也终将离散。你见过把五星级宾馆当作终老一生的家的人吗？还有一部分，也许会在美女枕边，耳鬓厮磨的，那简直就是这本书的艳遇了。还有一部分会在某柄历经沧桑的老花镜的注视下，胆怯地闭合了书页，不敢班门弄斧。期待游戏开始。

5、《心灵游戏》的笔记-第1页

“生命最宝贵之处，并不在于它的长度，而在于它的广度和深度。如果我们能很精彩地过好每一分钟，那么这些分钟的总和，也必定精彩。”

6、《心灵游戏》的笔记-第186页

一趟绝妙的心灵旅程，七个游戏一气呵成还是意犹未尽。

我找到了自己身边重要的其他人。安静的时候，他们会以最快的速度出现在我的脑海里真的是让我也那么措手不及。你的最重要的其他人会是谁？

书写的优美、平静、温馨、如与阳光普照。我有时在想，毕淑敏在西藏阿里的11年中，开始时有没有远离城市亲人的绝望？可能有，但是对于她而言已经如此不重要的。反而众多的感悟、生命的淡然都是由阿里的蓝天给予她的生命的礼物让她倍加珍惜。

我也有那些不能承受自感绝望的时候，但每次我都告诉自己，最多五年，这些事情都会烟消云散，一笑而过。

其实做完心灵游戏，我并没有找到自己的目标，真的很惭愧，但是我却找到的自己生命中最宝贵的东西，现在已经收好，藏入心底。

《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：www.tushu000.com