

《心靈七遊戲》讀後感 -曾繁蘇

人生的道路上，總是有數不清的選擇，在關鍵的三岔路口，如果選擇對了，走上康莊大道，選擇錯了，一失足成千古恨。

讀畢淑敏的《心靈七遊戲》，我喜歡和受到啓發的不只一個遊戲，但最令我深思和看重的是「我的五樣」。

心靈遊戲其實決不是遊戲，它是我們心靈的梳理，是我們夜深人靜時內心世界的剖白，遊戲的過程看似簡單，却飽含了人生的哲理和規則。

「我的五樣」，就是列出自己心目中最珍貴的五樣事物，或是自己面臨選擇中最重要五樣，然後必須逐樣捨棄，最後只能留下一樣。

我的一個朋友，他原是很專業很有才華的新聞記者，十多年前，爲了愛情，遠赴歐洲，謀取移民，耗盡積蓄，結果人財兩空；接著，爲了致富，他轉戰大陸和台灣均商海，結果慘淡收場，債務纏身，跟下，他又重回自己的專業，但已人到中年。

如果當年他在做決定時做了「我的五樣」，會不會有不同的選擇？

——「我的五樣」的精粹，就是抓住事物的主要矛盾，緊扣人生的主要奮鬥目標。

你到底要什麼？畢淑敏在書中這樣簡潔而震撼地向我們發問。她說，事實上，很多人走完了人生道路，也從未問過自己希望得到的東西究竟是什麼。

我們絕大部分人都是在生活的潮流中每日營營役役，形形色色均引誘遮蔽了雙眼，我們只是跟隨世俗，受他人的影響活着。

「我的五樣」能夠讓我們思考人生的意義和真諦，明確一生的追求目標，使我們能畢其一生精力，成就一項大事業。

「我的五樣」可讓我們找到自我，及時地定出你的生涯規劃，在匆匆的人生歲月中掌穩自己的舵，避免左搖右擺走彎路。

——「我的五樣」遊戲的特色，就是人生總有取捨，要付出代價和犧牲，勇於放棄。

事業、愛情、金錢、家庭、友情、享受，哪樣不是我們想要得到的？但是，這個世界上沒有完美的人生，上帝是公平的，命運有時是殘酷的，你必須付出才會得到，患得患失，總想兩全其美，你的一生必是平庸的一生。

「我的五樣」遊戲，使我們有機會坦蕩蕩地將我們的內心慾望、平日的所為所圖排列在面前，衝量他們的得失，掂掂他們的份量，認真地思考擺脫雜務的羈絆，堅定自己的信念，克服優柔寡斷。

通過上述遊戲，可使我們逐步畢淑敏所說的「心輕」的境界，活得更快樂自信。

——當我們在日常繁瑣的工作中千頭萬緒、昏頭轉向時，「我的五樣」可助我們化繁為簡，找出輕重緩急，做事更有效率。

——在列出「我的五樣」中，使我們有機會發現並審視自己的人生觀、價值觀，甚至領悟出自己內心的陰暗面、自私和狹隘。

正如畢淑敏在書中告訴我們的，世人總以金錢掛帥，原來她所收集許多人的「五樣」中，竟沒有人把金錢保留到最後一項的，但是，恰巧是金錢令我們迷失，耗費了歲月。

願我們所有在日後一日奔波中的朋友們都能獨處靜思自己的「五樣」。

感謝畢淑敏寫出能讓我們投身其中，心靈升華的心理療法，也感謝新鴻基地產為我們在茫茫的書海中挑選出這本好書。