

《心靈 7 遊戲》讀後感

- 樂思

記得當初接觸到心靈 7 遊戲的時候，以為又是一般坊間的心理測驗書籍，看後才發覺不然。它是一本令你從一些簡單的遊戲中，對自己生命的追求，和身邊至親的關係，心靈及精神支柱作出一次透徹的反思；令你對自己的言行，明白到根本之所在。在日常生活中，我們常會作出種種大大小小的決定，對人對事有不同之取態，其實我們往往不知道，這是受我們潛在的價值觀所影響。如果我們對自己的心靈有更深徹的了解，我們就會更珍惜所擁有的一切，作決定及計劃就可少行冤枉路。

這本書除了帶領我作出了一次心靈之旅，對我還有一重特別的意義。作者想成爲一個作家已經很久，有一天，他的弟弟對她說，她的年紀已經這麼大了，問她怎麼還沒有實現自己的夢想。這一下對作者是很大的激勵，使她在忙碌的工作中仍執筆寫了第一部小說。回看自己，在讀書的時候，也曾希望當一個作家，可惜這「口頭夢想」至今仍未落實。作者弟弟的一記當頭棒喝，對我也有相同作用。我想藉今次的閱書報告，一嚐我寫作的心願。雖然並不是數萬字的長篇小說，但有機會寫下所思所感，與人分享，也是一次很珍貴的經歷。

畢淑敏的 7 個心靈遊戲，其中令我有最深感受的分別是： 遊戲 1「我的五樣」及遊戲 4「你的支持系統」。

在遊戲 1「我的五樣」中，作者要求讀者寫下生命中最珍貴的五樣東西、人或信念，然後幻想遭逢不測，要逐一失去這些心中摯愛。從這痛苦的篩選過程當中，迫使你知道心目中最珍惜的人、東西是那一樣。 這個遊戲令我反思了和父母的關係。 我在工作不久後就不和父母同住了。 父母經常致電叮囑喝湯加衣，有時總會嫌他們嚕嚕嚕。 但當幻想他們真的在世界上消失，那種感覺真的非常恐怖。 這次遊戲令我反思了事業、親人對自己的重要性。「樹欲靜而風不息，子欲養而親不在。」 在繁重工作及唱 K 作樂之餘，緊記留點時間陪伴雙親，以免將來後悔為時而晚。

在遊戲 4「我的支持系統」，作者要讀者寫下當遇到災難、危機之際，讀者會向誰發出 SOS 呼救？ 可能大部份人都總會有一、兩個知心好友，但作者要我們審視支持系統的全面性。 不少人包括我自己的知心好友都會是同學、同事，當然大家有共同的背景，討論問題的時候就會更容易明白對方。 但這樣就會令「支持系統」過份單一化。 作

者提醒我們要留意支持系經的多元化，最好能有不同年齡、性別、背景以便在困難時給予不同的意見；更要注意灌溉支持系統；不要臨急抱佛腳。 友情是需要日積月累，朋友是最寶貴的財富；他們既是你的「支持系統」，而你也是他們的「支持系統」，互相扶持，互相幫助，一起維持心靈健康。 趕快發個電郵給朋友，跟他們分享了一些生活點滴，緊記勤加灌溉及強化支持系統，保持心靈上的強大支援。

遇上一本好書會令人心靈愉悅，如沐春風。 很高興有機會閱讀了畢淑敏的「心靈 7 遊戲」，它令我對人生、心靈作了一次全面的反思，亦即時改變了我的一些生活模式。 我希望你能親身閱讀它，以第一身去經歷一次奇妙的心靈之旅。

-完-