

## 《心靈 7 遊戲》讀後感

- 小森

一個老朋友的閒話家常，令我得知這個頗具意義的閱讀計劃。

一刻子的衝動，令我決定參加這個撰寫讀後感的比賽。

一個似是而非的決定，令我重新拾起陳封已久的書本。

「一個選擇，決定一種命運。」這是《心靈 7 遊戲》粉藍色的摺頁上所印有的唯一一句話。

然而要讀者自己去面對，拆解及遴選那殘酷的心理結論，偏偏就是全書中最明顯不過的一個宗旨；首先，我可以肯定的去鋪陳，作者絕對相信每個人的意識形態之中，是懂得如何去作出理性的分析，審慎的思考，只不過是建基於「自我防衛機制」底下，所有人也不願意打開自己的心扉，認認真真的從客觀角度之下探索。

簡簡單單的七個心理遊戲，足以令讀者清晰自己的要求、確立自己的目標、認清自己的過去，還有最重要的是珍惜現時的所有。

就本人而言，特別酷愛第一個遊戲 --- 「我的五樣」；正如作者所言：「你要學會放棄。的確，我是沒有這個權力，但生活有這個權力。」輕描淡寫，但已足夠叫你好好的反省，最後還是選擇跟隨書中的規則，然後務實的去延續遊戲。

表面上是一種簡單的選取，實際上作者卻巧妙地利用選擇權，來引申出讀者們牢不可破的心理執著，從而教曉讀者要活得開心，便先要習慣放棄！

玩畢整個遊戲，頓時如釋重負，才清楚知道自己糾結了半生的執著，卻早在第一次選擇放棄的時候，已毫不留情地被自己刪去，然後靜靜的反問自己：金錢，原來是微不足道。

吊詭的是，幾乎所有人在進行第一次選擇的時候，也是先刪去「金錢」這一項；更驚訝的是竟沒有人將「金錢」保留到最後一項。

隨著發人深省的第一個遊戲的終結，我更加廢寢忘餐的繼續讀下去；每一款遊戲所帶出的不同訊息，直接深入我的腦袋之中，翻到最後兩個遊戲，我頓時掐了一把冷汗。

「寫下你的墓誌銘」？

第一個反應就是：什麼是墓誌銘？

請恕在下才疏學淺，當時我真的搞不清何謂「墓誌銘」。

不敢想像這會是心靈上的一個遊戲；作者以飛機失事作為一個開導，迫使讀者幻想出在短促的時間上立下遺言，從而交代墓誌銘對於每一個人的重要性；畢竟墓誌銘是每個人生存在世上最重要的一句話。

我苦苦思量，終於得出了答案，我將我的墓誌銘寫在白紙之上，再細心閱讀書本，方才得悉自己已經墮入了作者的詭計之中。

原來自己的墓誌銘，就是自己的人生目標。

再回頭望向寫上墓誌銘的白紙，驚覺不謀而合，可笑的發覺墓誌銘的真正用意，原來是用來告訴自己的一種「另類」方法。

再次套用作者的說話：「思考死亡，是爲了有備無患，更爲了胸有成竹地生活。只有真正生活過的人，才能坦然平靜地走向永恆的死亡。」

我緩緩地合上書本，閉上雙目，靜靜地利用了好一個晚上去思索，才懂得如何去拿起筆，寫下這篇讀後感。

人生的確充滿痛苦，亦同時滿載幸福，視乎你從哪一個角度去觀察、感受；真正的快樂由此至終也是捉緊在自己的手中，只要懂得放開手，便會自然看得清。

從前看過不同種類的心理學書籍，知道什麼是「偽記憶症候群」、「理性行爲」、「短期認知行爲」，但卻從未實踐過；相反，這本<<心靈7遊戲>>以簡單易明的手法來敘述基本的心理類型，明顯比以上的生動有趣得多。

繼續引用作者的語句：

「你今天選擇這本書，幸福可能今天就降臨。」

~ 完 ~