

【一流讀書人】心靈地圖

覺宮珠璣

回想數年前，曾經有醫生朋友引薦這本《心靈地圖》（The Road Less Travelled），在當初的時空背景下讀來相當震撼，其對某些心理現象之解讀有如當頭棒喝，也許英文enlightenment是最好的形容。如今再次細讀時，除了震撼依舊，還多了一份自省，我想應不失為年輕學子的好讀物。

作者是一位執業多年的心理醫生（如果你對心理醫生有刻板印象，且先別下定論），對人身心靈呈現出之內在與外在徵候之因果關係有邏輯性的推斷，當然也配合一些臨床上的實例作較淺顯說明。每個人皆為獨立個體，有自我意識，放在一群人中，自我疆界一旦改變或受威脅，多少在身心靈方面都有遭遇到「惑」的經驗，隨著時間這些惑或許消失、或者暫時囤積於潛意識、或者放大爆發成症狀，其實背後都是有認知上的原因的，此書的內容就在闡述其根本與生俱來的心理機制，藉由了解進而謀求因應之道。

同學們不妨在夜闌人靜就寢前，花個半小時閱覽，給「忙亂」的一天沉澱一下吧！

