



臨床心理服務

臨床心理學家 唐靜思

心靈海嘯 (三)之心靈投資

金融海嘯，震撼了全球經濟，對人的心靈也帶來極大迴響。不少人因股票失利，財富瞬間蒸發，心情如股市般大跌。

這次「心靈海嘯」，是重新思考自己生命核心價值的機會。對不少人而言，面對人生低谷，是重整生命的時間。平日生活穩定，投資順利，人生得意的時候，人往往容易完全信靠自己的能力，甚至單單以利潤、金錢、個人成就來肯定自己的價值。當心靈安穩與財富、成就、或個人形象完全「掛鈎」時，這些東西便成為我們的心靈支柱。我們亦會不惜一切去追求這些讓自己安心的保障，而忘卻其他滋潤生命的元素。

當金融海嘯蒸發了部份人的財富時，直接衝擊我們的核心價值，究竟怎樣的生命投資才能帶來持久的喜悅，心靈的平安呢？究竟這次心靈的耗損是否要等到股市再升時才得以復原呢？

面對是次金融海嘯所牽起的心靈海嘯，

會否變得消極無助、失去希望？

會否重拾與至親的聯繫，學習珍惜眼前人？

會否認為有市未為輸，借錢趁低吸納，繼續沉迷賭博呢？

會否重整價值觀，把心思投放在其他滋潤心靈的地方？

會否考慮重新檢視生命，尋找信仰方向，把心靈投資在生命的智慧中？

重新思考自己生命的核心價值時，可以嘗試問自己：

甚麼事情最令我開心呢？

甚麼事情最令我擔心呢？

甚麼事情最令我感到滿足呢？

甚麼事情最令我感到自己有用呢？

甚麼事情最令我輟夜難眠呢？

對以上問題的回應，特別是那些重複出現的回應，可能是自己用來肯定個人價值的心靈寄託。

可嘗試繼續問自己：

這些心靈寄託令我歡喜多，還是憂慮多？

這份歡欣的心情一般持續多久呢？

是瞬間即逝，還是持久性的呢？

我願意把自己的心繼續寄託在這些東西上嗎？

我願意繼續每天投資這些時間在這些東西上嗎？

會否考慮增多或減少放在這些心靈寄託上的時間？

我會考慮把自己的心寄託在其他東西上嗎？

人生的投資，除卻金錢財富，還有親情，友情，婚姻，子女關係.....。在這危機的時候，讓我們來學習分散投資，倘若，過去你將所有的時間，精力投資在你的工作或創造財富上，今刻因應着上述的提問，重新為你的生活釐訂新的價值，新的取向，將你的時間和精力分散投資在親情，友情，婚姻，子女.....各方面呢！

有一句說話，在思考生命的核心價值時很受用，就是：「你要保守你的心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。」(箴言 4:23)