

全世界中学生

最爱玩的87个

轻松读懂自己

一眼看透你身边的朋友

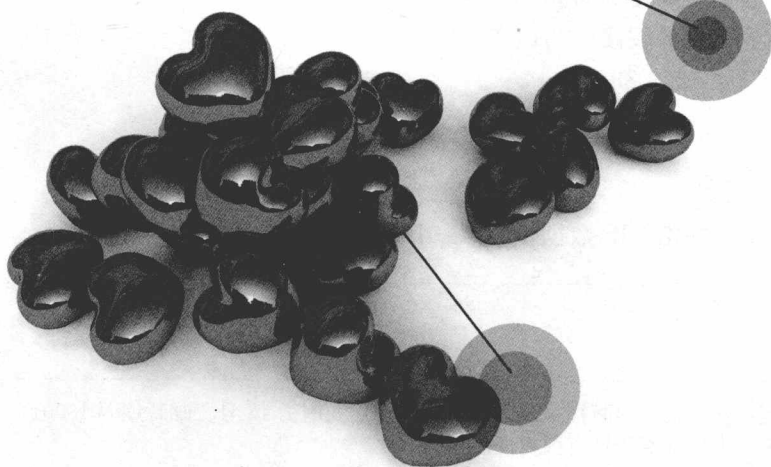
心理游戏

章程◎主编



化学工业出版社

全世界中学生 最爱玩的87个 心理游戏



化学工业出版社

· 北京 ·

心理游戏是人解决心理困惑的第一步，通过一道道心理游戏题，读者可以在最短时间内轻松读懂自己。本书为中学生精心设计了各种心理游戏，共分为五个部分：测测你的学习能力；测测你的性格；测测你的情绪掌控力；测测你的生存能力；测测你的人际关系。书中采用休闲的笔触、幽默的语言，让每个心理游戏变得专业而不枯燥，实用而不乏味，阅读本书，你就像进行一次有趣的心灵之旅，是了解自己与他人的极好方法，是放松心情的极好方式。

图书在版编目 (CIP) 数据

全世界中学生最爱玩的 87 个心理游戏/章程主编.
北京：化学工业出版社，2010.6
ISBN 978-7-122-08362-3

I. 全… II. 章… III. 心理测验-青少年读物
IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 075590 号

责任编辑：邹朝阳 蔡 红
责任校对：郑 捷

文字编辑：李锦侠
装帧设计：尹琳琳

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：大厂聚鑫印刷有限责任公司
720mm×1000mm 1/16 印张 13 字数 217 千字
2010 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888(传真：010-64519686) 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80 元

版权所有 违者必究

编写人员名单

主 编 章 程

编写人员 徐玉娟 张 磊 边惠椒 李迎兵

崔广玉 蒋晋泉 蒋海娣 章亚玲

章剑锋 赵菊珍 李书城 杨建新

杨建群 汪斯华 常 虹 缪 艺

章 程

有人说，这个世界最难看清楚的就是人心。怎样才能更深层次地破解自己以及他人心灵的种种玄机，发掘那些深藏于人心的种种可能呢？心理游戏便是你最好的选择。

心理游戏是你解决心理困惑的第一步，通过一道道心理游戏题，你可以在最短时间内轻松读懂自己，参透别人。本书精心设计了各种心理游戏，让你在游戏中获得内心世界的信息，把握现在、预测未来、透析人生。

全书分为五个部分：

测测你的学习能力；

测测你的性格；

测测你的情绪掌控力；

测测你的生存能力；

测测你的人际关系。

书中采用休闲的笔触，幽默的语言，让每个心理游戏变得专业而不枯燥，实用而不乏味，阅读本书，你就像进行了一次有趣的心灵之旅，是了解自己与他人的极好方法，是放松心情的极好方式。

本书中的心理游戏是根据“提高学习能力因素诊断测验”、“学生心理健康综合测量表”、“学习障碍的鉴别”等专业的常用心理测量表改制而成的，希望你在阅读此书之后，把所学的东西运用到生活中，正确认识自己、客观了解他人，让自己逐步成为更成熟、更成功的人。

章程

2010-5



Part 1 测测你的学习能力 /1

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| 001 你是个观察力很强的人吗? /2 | 009 你的大脑调节力如何? /21 |
| 002 你的记忆力如何? /6 | 010 你的思维严密性怎样? /23 |
| 003 你的想象力怎样? /8 | 011 你是用左脑思考, 还是用
右脑思考? /24 |
| 004 你是一个有创造力的人吗? /10 | 012 你的直觉准吗? /28 |
| 005 你的思考能力可以打
多少分? /13 | 013 你的潜能开发到什么程
度了? /31 |
| 006 你的抽象思维能力如何? /14 | 014 你的学习压力有多大? /33 |
| 007 你的大脑集中力如何? /17 | 015 你容易得考试综合征吗? /35 |
| 008 你的思维够灵敏吗? /20 | |



Part 2 测测你的性格 /37

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 016 你了解自己的性格吗? /38 | 026 你是一个空虚的人吗? /61 |
| 017 你的性格像哪种几何图形? /39 | 027 你在生活中有多自私? /63 |
| 018 你的性格弱点在哪里? /42 | 028 你的责任感强吗? /65 |
| 019 你有哪一种独特性情? /45 | 029 你的虚荣心是否过度? /67 |
| 020 最能体现你性格的颜色是
哪种? /46 | 030 你善解人意吗? /70 |
| 021 你是哪种气质类型的人? /48 | 031 你是个善良的人吗? /72 |
| 022 你的依赖心重吗? /53 | 032 你会不择手段地打击别
人吗? /73 |
| 023 你有多自恋? /55 | 033 你的心理年龄有多大? /75 |
| 024 你最容易因为什么而自卑? /57 | 034 你的机心有多重? /78 |
| 025 你是不是个偏执狂? /58 | 035 你是否总和自己唱对头戏? /80 |

- 036 你是个知足常乐的人吗? /82
037 你的性格急躁吗? /86
038 你是个怀旧的人吗? /88
039 你在朋友眼中是哪种性格的人? /91

- 040 你爱出“石头”、“剪子”还是“布”? /92
041 通过沐浴方式看性格 /94
042 通过美食看性格 /95



Part 3 测测你的情绪掌控力 /97

- 043 你的情绪属于哪种类型? /98
044 你的情绪健康吗? /102
045 你的情商有多少分? /105
046 你有抑郁症吗? /107
047 你有焦虑症吗? /109
048 你有强迫症吗? /111
049 你有自闭症吗? /113
050 你是个容易兴奋的人吗? /114
051 你是个容易冲动的人吗? /117

- 052 你容易感情用事吗? /119
053 你容易产生羞怯情绪吗? /122
054 你容易被恐惧感包围吗? /125
055 你时常被孤独感笼罩吗? /128
056 你常被紧张情绪困扰吗? /129
057 你喜怒哀乐形于色吗? /132
058 你是否有敌对情绪? /134
059 你爱发脾气吗? /136



Part 4 测测你的生存能力 /141

- 060 你的组织协调能力如何? /142
061 你有洞悉善恶的能力吗? /143
062 你的心理适应能力如何? /145
063 你具有基本的生存技能吗? /148
064 你的应变能力强吗? /151
065 你的竞争指数有多高? /154
066 你会如何应对尴尬? /156

- 067 你对未来有一个正确的目标吗? /158
068 你将来适合哪种职业? /159
069 你发现自己被隐藏的才能了吗? /162
070 你将来会成为一个“财迷”吗? /165



Part 5 测测你的人际关系 /167

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| 071 你目前的人际关系如何? /168 | 079 你应该多和怎样的人交往? /182 |
| 072 你处理人际关系的态度是
怎样的? /169 | 080 你是个独立性强的人吗? /184 |
| 073 你的交友状况尽如人意吗? /171 | 081 你给人的第一印象怎样? /186 |
| 074 你有哪方面的交际弱点? /173 | 082 你会和谁意气相投? /189 |
| 075 你与人交谈的能力怎样? /175 | 083 你容易被别人左右吗? /192 |
| 076 你是个会说话的人吗? /176 | 084 你对朋友忠诚吗? /194 |
| 077 你是个合格的倾听者吗? /179 | 085 你是个有幽默感的人吗? /195 |
| 078 你在与人交往时,戒备心
强吗? /181 | 086 你经常得罪人吗? /198 |
| | 087 你知道哪个是你身边的小
人吗? /199 |

Part ❶

测测你的学习能力



001

你是个观察力很强的人吗？

《福尔摩斯探案全集》里描述了这样一个让人记忆深刻的情景：福尔摩斯第一次与华生见面，就立刻道出华生曾经到阿富汗当过军医。这正是敏锐的观察力使然！敏锐的观察力使福尔摩斯能够通过细节迅速地知道一个人的职业和经历。那么，你是不是也特别想知道自己的观察力如何呢？尝试回答下面的问题吧，很快你就能知道答案了！

把所有得分加起来，看看自己的观察力怎样！

- ① 开学了，你来到了自己的新教室，一进门，你会留意到：
桌椅的摆放；→3分
教室各个功能区的准确位置；→10分
墙上挂了什么。→5分
- ② 第一次见到新同学，你：
只看他的脸；→5分
悄悄地从头到脚打量他一番；→10分
只注意他脸上的个别部位。→3分
- ③ 暑假你去某地旅游了，玩得很开心，你从自己看过的风景中记住了：
每一个景点的色调；→10分
当时景点的天空；→5分
浮现在你心中的感受。→3分
- ④ 每天早晨从睡梦中醒来后，你：
马上就想起应该做什么；→10分
想起梦见了什么；→3分
思考昨天都发生了什么事。→5分

- 5 早上,当你坐上公共汽车上学时,你:
谁也不看;→3分
看看谁站在旁边;→5分
有时与离你最近的人搭话。→10分
- 6 和同学一起在大街上溜达,你一般会:
观察来往的车辆;→5分
观察房的正面;→3分
观察行人。→10分
- 7 路过百货商店,当你看橱窗时,你:
只关心可能对自己有用的东西;→3分
也要看看此时不需要的东西;→5分
注意观察每一件东西。→10分
- 8 如果你在家里需要找什么东西,你:
把注意力集中在这个东西可能放的地方;→10分
到处寻找;→5分
请别人帮忙找。→3分
- 9 看到你的亲戚、朋友过去的照片,你:
觉得快乐,感慨世事真奇妙;→5分
觉得可笑;→3分
尽量了解照片上的人都是谁。→10分
- 10 Party上,假如有人建议你去参加你不会的游戏,你:
试图学会玩并且想赢;→10分
借口过一段时间再玩而给予拒绝;→5分
直言你不玩。→3分
- 11 约了朋友在公园见面,在等待的时候,你会:
仔细观察旁边的人;→10分
看报纸或玩手机之类;→5分
想着某件事。→3分

- 12 晚上的天气不错，满天繁星，在这样的夜晚，你：

努力观察星座；→10分

只是一味地看天空；→5分

什么也不看，都不在意。→3分

- 13 肯定有让你特别着迷的书吧？当你放下正在读的书时，总是：

用铅笔标出读到什么地方；→10分

放个书签；→5分

相信自己的记忆力。→3分

- 14 回忆一下你六年级时的班主任，你记住了他（她）的：

姓名；→5分

外貌；→10分

什么也没记住。→3分

- 15 同学过生日，邀请了你和几个同学去他家里聚餐，你在摆好的餐桌前：

赞扬它的精美之处；→3分

看看人们是否都到齐了；→5分

看看所有的椅子是否都放在合适的位置上。→10分



心灵分析

100分以上：你是一个观察力很好的人，对周围的事物抱有热情，观察事物认真细致，即使那些被人认为司空见惯或细枝末节的琐事你也不放过。敏锐的观察力使你在学业上扬帆疾进，你要珍视这种能力，说不定将来的你会成为科技界、文艺界中的一朵奇葩！

76~100分：你有相当敏锐的观察能力，是一个很有观察力的人，对大部分事物，你都可以做出相对正确的判断，同时，你也能分析自己和自己的行为。只是，你有时会自以为是，对别人的评价容易带有偏见。以客观角度观察事物，是你以后要注意的地方。

45~75分：你比较留心周围事物，也能做出正确判断，但你对别人隐藏在外貌、行为方式背后的东西并不关心，虽然这并不会让你在交往中产生心理障碍，但你容易一叶障目，只看表面，没能体会到背后的深意。在

这里要劝你，只凭印象做出判断，难免会有一些局限性。

45 分以下：这个得分并不是说你天分不好，你往往是对周围世界冷漠、心不在焉，你也可能会辛辛苦苦学习、忙忙碌碌生活，但可怜的你，获得的信息却不多。老实说，你真的对周围人的外在和内心都完全不感兴趣吗？小心这可能会成为你的社交障碍。希望你在关注自己的同时，也去关注一下身边的人，这样会有更多的精彩等着你去发现！



心灵指导

如果你的得分在 45 分以下，千万不要灰心！虽然观察力是完成学习任务的必备能力，没有敏锐的观察力，就难以成才。但是，观察能力也是可以经过有意识的培养而得到提高的，你完全可以从现在开始培养自己良好的观察习惯，以充分发挥自己的天分和才能！

那么，什么是观察力呢？观察力是人们对周围事物进行有目的的、有计划的知觉过程中，能全面、深入、准确、迅速地把握事物特征的能力。观察，不仅仅是简单地用眼睛看，用耳朵听，用手去触摸，用鼻子去闻，用舌头去尝，更重要的还得用头脑去思考。因此，有人又把观察称为“思维的知觉”。

培养自己的观察能力，可以从这几个方面入手。

第一，要有明确的观察目的。有不少人观察目的不明确，计划不具体，所以观察效果很差。比如，一个班级的学生走进实验室，其中一部分人还不知道要做什么实验，不知道观察什么现象，更不知道如何通过实验操作来达到观察的目的。往往一边看着书，一边操作，看一步做一步，这种抓中药式的实验法，收效甚微。他们观察目的不明确，糊里糊涂地走进实验室，又糊里糊涂地走出实验室。而另一部分人事先做好了准备，知道自己的目的是什么，于是观察起来特别有针对性，学习效果也就更好。

第二，要有丰富的知识。观察能力强可以促进知识的获得，而丰富的知识，又可以提高观察能力，捕捉到不易发现的重要现象，还能使观察不停留在感性认识的低级阶段。青霉素的发现者弗来明为人类做出重大的贡献，他曾谦虚地说：“我唯一的功劳是有丰富的生物学知识。”是的，如果没有丰富的知识，即使观察到了，也不会认识到它的重大意义。所以你在平时的学习过程中，要注意积累各方面的知识。

第三，要多动脑筋想。观察，离不开思维活动，但需要注意的是，思

维活动不但要贯穿在观察的全过程中，还要延伸到观察之前和观察之后。观察之前，要确定观察对象、观察目的以及观察计划、步骤和方法，这些要通过思维活动来完成。观察过程中，对出现的各种现象，应当多问几个“为什么”，应当对观察中出现的每一种变化（现象），都打个问号，力求做出科学的解释。在观察结束后，面对一大堆观察结果，要继续思考。只有在观察前、观察中和观察后始终动脑筋思考探索的人，观察能力才会迅速得以提高。

002

你的记忆力如何？

古往今来，很多杰出人物都是头脑清晰、记忆力超群的人。例如：达·芬奇在十几岁时到一家寺院里游玩，被一幅壁画吸引，回家后，他毫不费力地把壁画默画了下来，物象比例和细节点缀宛如原作，连色彩明暗都丝毫不差；还有莫扎特，有一次在西斯汀教堂里，只听了一遍就把神秘不外传的大合唱（是相当复杂的变调音乐，有4个声部的重唱和5个声部的合唱）默记在心了。那么，你是否也拥有如此超群的记忆力呢？做做下面的测试，你就知道了！

假设你是一位探险家，到太平洋某荒岛上寻宝，历经千辛万苦之后，发现四扇门，你可以感觉哪一扇门之内藏着宝藏吗？

- A. 雕花双扇金属门
- B. 陈旧的双扇木门
- C. 沉重单扇石门
- D. 模糊的单扇毛玻璃门



心灵分析

A. 你对发生过的事情记得很快，但是忘得更快。比如说昨天你才去“中国”戏院看电影，今天你就会说成“国中”戏院。



B. 你好像根本就没长什么记性，对小时候的事只能是零星片段，你的口头禅是“好像……好像……”，如果背一句唐诗，你会念成“床前明月光……处处闻啼鸟……”

C. 你的记性不好也不坏，真是“一目十行，过目即忘”！但是偏偏出丑的事儿你忘不了……另外，你的记忆力有一项特别敏感之处，就是对人的相貌记得特别清楚。

D. 再也没见过比你的记忆力更好的人了，尤其在认路方面，你比识途老马还行！你记得孩提时代的事也比别人多！



心灵指导

记忆，是获取知识的必要手段和重要手段。但对于一些测试出来“记忆水平比较差”的同学来说，也许会有点打击。是的，学习的最大障碍莫过于记忆力差，怎样克服记忆力差的困难，提高识记和学习的效果呢？

第一，要树立自信心。生理研究表明，如果没有自信，脑细胞的活动便会受到抑制，使记忆力减退。只有树立了自信，才能进入“良性循环”，这是记忆力增强的基点。

第二，要有浓厚的兴趣。“兴趣是最好的老师”，同学们对自己感兴趣和关心的事情总是记得很牢，著名精神分析学家弗洛伊德曾说过：“对自己造成威胁的事，由于受到无意识的压抑，很难上升到意识阶段来。”因此，只要把知识纳于兴趣之中，不管多难记忆的东西都可以顺利地掌握，由此可见，兴趣是记忆的源泉。

第三，明确记忆的目的。记忆目的明确时，脑细胞处于高度活跃状态，大脑皮层形成兴奋中心而注意力格外集中，接受外来信息相对主动，大脑皮层留下的痕迹也非常清晰，深刻。你一定也有这样的体会，老师提问过的内容比一般学习内容记得深；考试前的记忆力要比平时强……因此，明确记忆目的和任务是记忆的动力。

第四，要及时复习巩固。艾宾浩斯遗忘曲线表明，遗忘并不是随着时间的推移以同样的比例忘掉的。在学习内容刚刚记住的时候，隔 20 分钟回忆，遗忘率为 42%；经过 1 小时后再检查，保持率为 44% 左右，遗忘率为 56%；经过一天后再检查，保持率为 33%，遗忘率为 67%；六天后，保持率为 25%；一个月后，保持率为 21.9%，自此以后基本上就不再遗忘了，可见遗忘是客观存在的，它的规律是先快后慢，先多后少。根据这一规律，刚刚学习过的知识应当及时复习巩固，开始复习时的次数要多，

间隔的时间要短，以后再减少复习次数，扩大时间间隔。可以说，把握规律及时巩固是记忆的有力保障。

第五，要在理解的基础上加以记忆。需要记忆的内容不是孤立存在的，它同各种事物都有联系，而只有掌握和理解了记忆对象的本质，才有助于记忆。心理学家萨拉·丁·巴塞得对历史专业学生做的实验结果表明：那些在课堂上把握了历史事实意义的学生比起死记硬背、不求甚解的学生来，记忆效果要好得多。可见，深刻理解是记忆力提高的催化剂。

003

你的想象力怎样？

爱因斯坦说：“想象比知识更重要，因为知识是有限的，而想象概括着世界上的一切，推动着进步，并且是知识进化的源泉。”每个人的想象力都是非常丰富的，被称为我国古代杰出长篇童话的《西游记》，其想象力达到了出神入化的境界。想象力在人们生活中有着十分重要的作用，你的想象力如何呢？做下面的测试看看自己的想象力有多么丰富吧！

与所描述情况相符的得 1 分，情况不相符的得 0 分。

- ① 当你受到批评时，你觉得自己做的事总是不对的。
- ② 你经常在脑子里勾画自己未来的画面。
- ③ 当你看到一个新事物，你会觉得它与你知道的某些东西有相似的地方。
- ④ 当你与别人争执的时候，你会猜测对方是怎样思考的。
- ⑤ 当你初次来到一个地方的时候，你会想象自己居住在这里的情景。
- ⑥ 当你要与人讨论一个问题的时候，你会预先想好对方可能想到的几种想法。
- ⑦ 你的 idea 常常获得别人的夸奖。
- ⑧ 你会经常做出一些新奇的举动，吸引周围人的目光。
- ⑨ 如果度假，你更喜欢选择不同的地方。
- ⑩ 看电视的时候，你常常被剧情感动得哭。

- 11 听别人讲鬼故事，你会觉得十分害怕。
- 12 你经常想象自己想知道的事情。
- 13 阅读小说时，你会把自己想象成小说中的某个角色。
- 14 同学聚会的时候，好玩的点子通常都是你想出来的。
- 15 你的幻想是有故事情节的。
- 16 当你讲述自己的经历时，为了吸引别人的注意力，你会故意夸大其词。
- 17 看《海的女儿》时，你觉得人鱼公主应该有更好的结局。
- 18 在见一个陌生人之前，你会想象自己与他相见的情景。
- 19 当同学一脸不高兴地走进来，你会不断猜测其原因。
- 20 如果家人很晚还没回家，你会不断猜想家人可能在做什么。
- 21 你喜欢玩拼图。
- 22 你常想一些不会在自己身上发生的事情。
- 23 你常常幻想自己成为众人瞩目的人物时的情景。
- 24 你会把歌词改成自己喜欢的词。
- 25 你喜欢回想别人与你聊过的事情。



心灵分析

0~8分：你的想象力真的不太好，你是一个很实际的人。

9~17分：你有一定的想象力，并可以站在别人的立场上去思考问题。

18分以上：你有非常出色的想象力，具有一定的艺术天赋。



心灵指导

想象是对头脑中已有的知识材料进行加工、创造出新形象的过程。比如哥白尼提出太阳中心说时，人类还没能进入太空对地球和太阳的形状、相对位置进行全面的考察，这与他丰富的想象力有很大关系。可见，想象力在人类的生产、生活中起着不可估量的作用。

18分以上的你想象力非常出色，不过要小心想象力过于丰富，从而引起对外界事物的“过敏”症状。9~17分的你要特别注意不要老是空想——白日梦做多了也会中毒。0~8分的你要想办法提高自己的想象力了，下面