

校园心理绿洲

# 猜猜**我**的心

卫志红 著



少年儿童出版社



## 心理魔方

### 画说走眼

- ① 大小由之 ..... 3
- ② 颠三倒四 ..... 5
- ③ 以静制动 ..... 6
- ④ 相机而动 ..... 7
- ⑤ 无中生有 ..... 8
- ⑥ 歪曲事实 ..... 10
- ⑦ 画里有画 ..... 11
- ⑧ 颠倒黑白 ..... 12

### 有趣的心理实验

- ① 意念可制动 ..... 14
  - ★ 实验设计
  - ★ 原理延伸
  - ★ 结果解释
  - ★ 趣味知识:暗示的力量
- ② 哪里来的声音 ..... 17
  - ★ 实验设计
  - ★ 原理延伸
  - ★ 结果解释
  - ★ 趣味知识:恐怖的声音
- ③ 光点似动 ..... 20
  - ★ 实验设计
  - ★ 原理延伸
  - ★ 结果解释
  - ★ 趣味知识:示高灯的作用



|                  |                |
|------------------|----------------|
| ④ 色彩喜好 .....     | 22             |
| ★ 实验设计           | ★ 结果解释         |
| ★ 原理延伸           | ★ 趣味知识:色彩禁忌    |
| 心理恶作剧            |                |
| ① 绝对控制 .....     | 26             |
| ★ 我好怕怕           | ★ (表)情杀(手)     |
| ★ 不跟你玩了          | ★ 趣味知识:情绪感染    |
| ② 指鹿为马 .....     | 29             |
| ★ 别人都这样认为        | ★ 如果我不这样……     |
| ★ 我不当叛徒          | ★ 趣味知识:非正式小团体  |
| ③ 心与谁在动 .....    | 31             |
| ★ 好奇,你的本能        | ★ 被情境渲染        |
| ★ 别人有的我要有        | ★ 趣味知识:去个性化    |
| ④ 心理定势 .....     | 34             |
| ★ 你应该是这样的        | ★ 思维的惯性        |
| ★ 给别人机会          | ★ 趣味知识:思维定势的功过 |
| ⑤ 声东击西 .....     | 37             |
| ★ 我出了几道题         | ★ 做自己能做的       |
| ★ 突破心理过载         | ★ 趣味知识:注意力测试   |
| 按图索骥             |                |
| ① 速度/正确率权衡 ..... | 40             |
| ★ 智能跷跷板          | ★ 公平的记忆        |

|                |                |
|----------------|----------------|
| ★ 临时抱佛脚        | ★ 趣味知识:认知冲动    |
| ② 我不再单纯 .....  | 43             |
| ★ 掩饰性心理量表      | ★ 黑白颠倒的世界      |
| ★ 掩饰的力量        | ★ 趣味知识:冷酷和自恋   |
| ③ 明知故犯的你 ..... | 47             |
| ★ 行为的底线        | ★ 挑战公平         |
| ★ 三令五申的背后      | ★ 趣味知识:因为战栗而恐惧 |
| ④ 反叛到永远 .....  | 50             |
| ★ 破茧而出         | ★ 不同的标准        |
| ★ 蹩脚的尝试        | ★ 测量你的自尊       |



## 心在飞翔

### 来来往往

|                 |         |
|-----------------|---------|
| ① 把爱托付给节日 ..... | 57      |
| ★ 洋节日VS本土节日     | ★ 感恩和社交 |
| ★ 没有情人的节日       | ★ 异化的生日 |
| ★ 趣味知识:节日综合征    |         |
| ② 礼品玄机 .....    | 60      |
| ★ 识包装猜秘密        | ★ 看礼读心  |
| ★ 表达通路          | ★ 另类礼物  |
| ★ 趣味知识:刻板印象     |         |
| ③ 距离告诉你的 .....  | 64      |



- ★ 会说话的照片
  - ★ 颁奖会上的鼓掌
  - ★ 拉手接触
  - ★ 趣味知识:嫉妒的条件
- ④ 梦幻组合 ..... 66
- ★ 强调背景的梦
  - ★ 强调主体的梦
  - ★ 强调主题的梦
  - ★ 趣味知识:梦是愿望的达成

## 亦真亦幻

- ① 装扮自己 ..... 70
- ★ 灵魂与躯壳
  - ★ 独行的闪客
  - ★ 趣味知识:速度最慢的气质学习
  - ★ 忧愁的价值
- ② 说出你的秘密 ..... 73
- ★ 寻找软肋
  - ★ 小道消息
  - ★ 趣味知识:可爱的小道消息
  - ★ 吹毛求疵
  - ★ 写在日记里
- ③ 遮盖自己的衣服 ..... 76
- ★ 统一标识
  - ★ 营造心情
  - ★ 趣味知识:大脑的整合功能
  - ★ 视觉补偿
  - ★ 不变的=安全的
- ④ 阅读表情 ..... 79
- ★ 藏在笑里
  - ★ 视线带来的
  - ★ 有了眉目
  - ★ 趣味知识:表情的整体性

## 休而不闲

### ① 玩的就是心跳 ..... 82

- ★ 游动和穿梭
- ★ 像运动员一样玩球
- ★ 失重过山车
- ★ 趣味知识:心理健康的标准

### ② 寻找迷失的世界 ..... 85

- ★ 寻找从前
- ★ 感悟哲理
- ★ 说出你的心里话
- ★ 世态炎凉的flash
- ★ 偷偷摸摸的成人动漫
- ★ 趣味知识:施爱的心理回报

### ③ 电脑黑洞 ..... 88

- ★ 无穷无尽的游戏
- ★ 比比死(BBS)
- ★ 网上聊天
- ★ 趣味知识:网络真的让你孤僻吗

### ④ 驴游天下 ..... 91

- ★ 大惊小怪
- ★ 水土养人
- ★ 人在路途
- ★ 趣味知识:地域性格

## 测试你的性格

### ① 测验和计分方法 ..... 94

- ★ 答题方法
- ★ 测验正文
- ★ 性格维度和题目所属
- ★ 计分方法

### ② 不同性格类型的优缺点 ..... 97



- ★ 内向—外向型
- ★ 理性—感性型
- ★ 直觉—精细型
- ★ 情境—果断型

③ 性格组合的表现 ..... 99

- ★ 外向×(理性—感性)
- ★ 外向×(直觉—精细)
- ★ 外向×(情境—果断)
- ★ 趣味知识:受欢迎的性格
- ★ 内向×(理性—感性)
- ★ 内向×(直觉—精细)
- ★ 内向×(情境—果断)



## 青春大冲撞

### 一双看不见的眼

① 为朦胧而容 ..... 107

- ★ 恼人的痘痘
- ★ 让你恐慌的毛
- ★ 趣味知识:学校美
- ★ 审量体型
- ★ 尝试化妆品

② 星星点灯 ..... 110

- ★ 对词不对人
- ★ 明天我会追随你
- ★ 忠诚的买单人
- ★ 趣味知识:情商(EQ)

③ 爱在心头 ..... 113

- ★ 难以说出的秘密
- ★ 感动女同学的小说
- ★ 活动和文字威力
- ★ 趣味知识:自我知觉型的特点
- ★ 把你写在日记里
- ★ “情场”作用
- ★ 童年的故事

④ 男女搭配 ..... 117

- ★ 性别间的相互促进
- ★ 反其意而行之
- ★ 如果比例不平衡
- ★ 趣味知识:沉溺型情感

⑤ 捕捉情感 ..... 120

- ★ 借口一箩筐
- ★ 我也很喜欢
- ★ 你的事就是我的事
- ★ 趣味知识:男女差异——学科学习
- ★ 我看见你了
- ★ 你说的我记得

谁与争锋

① 自信的外衣 ..... 124

- ★ 成功的副产品
- ★ 奇妙的垫脚石
- ★ 趣味知识:男女差异——语言
- ★ 优势比较

② 压力恐慌 ..... 127

- ★ 重在参与
- ★ 高,再高
- ★ 趣味知识:男女差异——注意力
- ★ 反馈的缺失
- ★ 对速度的渴求

③ 我丑,但温柔 ..... 130

- ★ 专而长的喜悦
- ★ 优点和缺点比较
- ★ 趣味知识:真实的左半脸
- ★ 自卑与超越

④ 青春花絮 ..... 132

- ★ 情义无价
- ★ 追求时尚



- ★ 趣味知识:愤怒的毒素

## 行为与心理

### ① 言语交谈的心理 ..... 136

- ★ 第一个说话的人
- ★ 出现停顿
- ★ 音调和语速
- ★ 文字和控制
- ★ 爱提问的人
- ★ 短里藏隐
- ★ 口头语
- ★ 趣味知识:男女差异——记忆力和想像力

### ② 睡眠姿势的心理 ..... 140

- ★ 平展仰卧
- ★ 侧曲
- ★ 伸展侧卧
- ★ 俯卧
- ★ 蒙头
- ★ 辨析
- ★ 趣味知识:独生子女的心理弱点

### ③ 笔迹与心理 ..... 143

- ★ 字体大小
- ★ 字型
- ★ 签名
- ★ 趣味知识:笔迹学

### ④ 步姿与心理 ..... 145

- ★ 行色匆匆
- ★ 缓步平稳
- ★ 若有所思
- ★ 昂首阔步
- ★ 款步而行
- ★ 趣味知识:灵异学和超感知觉

## 谁在操纵我

### ① 跟着感觉走 ..... 149

- ★ SSS指导语
- ★ SSS测试量表
- ★ 计分和标准
- ★ 解释说明
- ★ 趣味知识:控制你的梦

② 把命运交给谁 ..... 152

- ★ 内在一外在心理控制源指导语
- ★ 内在一外在心理控制源量表
- ★ 计分和标准
- ★ 解释说明
- ★ 趣味知识:方向感与性格

③ 被信念牵动 ..... 157

- ★ 人性哲学指导语
- ★ 对人信任
- ★ 利他主义
- ★ 独立性
- ★ 复杂人
- ★ 趣味知识:恋母情结和恋父情结



## 打理好心情

### 营造心理长城

① 明示你的舒适区 ..... 165

- ★ 约束的力量
- ★ 跨越舒适区的标杆
- ★ 流汗的建筑者
- ★ 学会选择和放弃
- ★ 强调你自己
- ★ 趣味知识:明示的作用

② 给自己一个结论 ..... 169

- ★ 使用第一人称
- ★ 使用积极而肯定的词语



- ★ 使用情感色彩强烈的修饰语
- ★ 用断言规定自己      ★ 趣味知识:人际接纳
- ③ 正确地描绘自己 ..... 173
- ★ 自我意象的作用      ★ 清晰化
- ★ 有色彩      ★ 强调体验
- ★ 积极      ★ 趣味知识:知心朋友的条件
- ④ 清楚认知杀手 ..... 176
- ★ 非此即彼      ★ 我真笨
- ★ 别人都说你      ★ 趣味知识:认知风格

## 心理应对堡垒

- ① 这不是真的 ..... 180
- ★ 死不承认      ★ 无中生有
- ★ 小人君子大换位      ★ 趣味知识:母爱激素
- ② 我好怕怕 ..... 183
- ★ 向他们看齐      ★ 回到童年
- ★ 想入非非      ★ 趣味知识:心理冲突的种类
- ③ 掩藏起来 ..... 186
- ★ 放到潜意识里面去      ★ 改头换面
- ★ 替罪羊
- ★ 趣味知识:警觉反应的生理变化
- ④ 找个说法 ..... 188
- ★ 矫枉过正      ★ 以德报怨

- ★ 有失必有得
- ★ 吃不到葡萄说葡萄酸
- ★ 自己的就是最好的
- ★ 趣味知识:社会浪费

⑤ 变害为利 ..... 192

- ★ 欣赏委屈
- ★ 极致升华
- ★ 利他作用
- ★ 幽默
- ★ 趣味知识:心理防卫机制的两面性

心理也感冒

① 好梦不在 ..... 196

- ★ 高兴得睡不着
- ★ 昏睡百年
- ★ 噩梦来临
- ★ 趣味知识:噩梦与性格

② 脆弱的神经 ..... 199

- ★ 真的很衰弱
- ★ 有时也兴奋
- ★ 睡眠问题
- ★ 身体表现
- ★ 过关秘籍
- ★ 趣味知识:女生容易神经衰弱

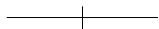
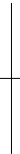
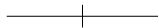
③ 扭曲的情绪 ..... 201

- ★ 天天失望天天望
- ★ 我叫“不紧张”
- ★ 抱不完的抱怨
- ★ 悲观厌世
- ★ 趣味知识:暴露疗法

④ 填补心理盲点 ..... 204

- ★ 自私的小算盘
- ★ 虚幻而炫耀
- ★ 羞怯
- ★ 趣味知识:厌恶疗法





# 心理魔方



人最大的好奇不是对外太空，  
而是对人自身心理的探究。  
这不依赖你知识的多少，  
只要你对生活抱有好奇就可以了。  
这很像玩魔方，  
反复尝试中体会快乐。  
下面，开卷就玩……



## 画说走眼

人们都说“耳听为虚，眼见为实”，因为耳朵听的消息（不是声音）多是被别人加工过的，的确不可信。但眼见绝对不为实，无论你怎样客观和努力，这就是心理——人同此心，心同此理。如果你真想跟自己较劲的话，下面就给你机会。

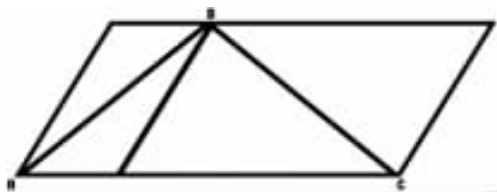
### ① 大小由之



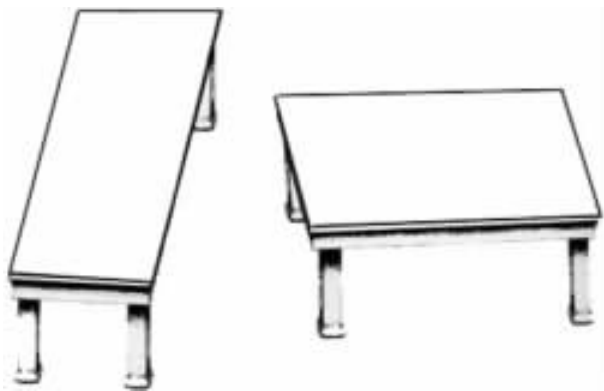
这两栋房子的房基线， $AB$ 和 $CD$ 长度相等吗？如果相



等,你是用尺子量的还是数大门洞数的?脑袋和尺子不骗人吧。

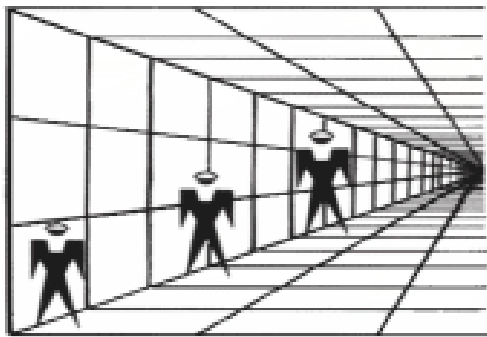


线段AB和BC相等吗?这次你是不用尺子的,反正是相等的,这是我们早就准备好的!



这是形状和大小都一样的两张桌子吗?

猜猜我的心



这里面站的三个人大小一样吗？

② 颠三倒四



换个角度看问题,就可以救人一命!

