

多种充满挑战和智慧的心理解压游戏大全



充满奇思妙想、创新推理的心理解压游戏，需要你的智慧、灵感、逻辑性及观察事物的真相和捕捉事物细节的能力。

趣味心理测试全集

思维可以训练，
压力可以释放，
健康的心理在玩中得以完美



金跃军 编著

心理测试



地震出版社
DIZHENCHUBANSHE

中国心理学会会员心理测试与心理咨询专业委员会

中国心理学会会员心理测试与心理咨询专业委员会
中国心理学会会员心理测试与心理咨询专业委员会

趣味心理测试大全



中国心理学会会员心理测试与心理咨询专业委员会

多种充满挑战和智慧的心理解压游戏大全

Quwei xinli ceshi quanji
趣味心理测试全集



金跃军 杨忠 编著

图书在版编目(CIP)数据

趣味心理测试全集 / 金跃军、杨忠编著. —北京: 地震出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-5028-2990-2

I. 趣... II. 金... III. 心理测验 IV. B841.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 141890 号

地震版 XT200600262

趣味心理测试全集

金跃军 杨忠 编著

责任编辑: 樊钰

责任校对: 汪明

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路 9 号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京鑫丰华彩印有限公司

版(印)次: 2007 年 1 月第一版 2007 年 1 月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 265 千字

印张: 14

印数: 00001—10000

书号: ISBN 978-7-5028-2990-2/Z·486 (3643)

定价: 28.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

前言

说起考试，人们往往会皱眉头，然而，有一种考试却很受欢迎，这就是心理测试。

现在，很多时尚杂志、报刊、网站都设立了心理测试专栏，人们被这些涉及到爱情、婚姻、性格、事业、学业、人际关系等方方面面的试题所吸引，争先恐后地去破译个人生活的“达芬奇密码”。

心理测试是对一个人的心理进行科学量化的手段，通过被试者对一些描述型事情的反应，可以对一个人的内心世界作相应的描述性分析。被试者通过不同角度的分析，可以对自己有正确的认识。从而可以克服自己个性上的弱点，使自己在学习、职业选择、人际交往等方面，有效地把握自己的情绪，充分发挥自身潜能。

任何事物，只要受到大众欢迎，它就必然迎合了人们的某种需要，心理测试也不例外。究其原因如下：

第一，心理测试有助于了解自我。

我们都有了解自己的心理需要。在成长过程中，我们总是不断地试图认识自己，“我性格内向还是外向”、“我聪明吗”之类的问题总是困扰着我们，而心理测试不管其是否科学抑或荒谬，都可能在不同程度上促进我们对自我的认识，帮助我们认识到自己的个性和才干。

第二，心理测试有助于自我鼓励。

当我们遇到困难或者失去自信的时候，做做心理测试可以调剂情绪。一般情况下，报刊和网络上的心理测试都是说些善意的话，即使批评，也相当婉转，给测试者带来一定的激励和启示。其实，发挥自我鼓励作用的，也许并非测试本身，而是人们需要一个给自己心理暗示的机会。

第三，心理测试有助于发展友谊。

不少人喜欢三五成群聚在一起做心理测试，由于每个人的喜好、个性都不太一样，所以答案也是五花八门的。他们有时观点统一，有时则有分歧。从而引发讨论、交流、沟通，促进友谊的发展。

第四，心理测试有很强的趣味性。

一般来说，心理测试的题目都比较有意思，能够引起我们的兴趣。不少人其实就是带着一种好玩的心情来做测试，如果答案和想的一样，就会特别高兴，要是毫无关联，也可以权当一种精神上的放松。

第五，心理测试可以提供心理安慰。

由于我们处于竞争环境中，因此总是渴望有人能与自己倾诉交流，而那一道道丰富细腻、有理又有情趣的心理测试题，会让我们感觉到有人走进心底，在细细询问和关怀着自己。

可以说，心理测试是我们解决心理疾病或者困惑的第一步，因为只有在认知自我的基础上，才可以继续完善自我。同时，心理测试也具有一种实际意义：它使参与测试的人以一种新的眼光看待自己的生活。

科学的心理测试是认知自我的手段，对于问题，仅仅发现而不解决，毫无意义。被试者发现了自己的缺失和不足，需要继续完善自己，而不要停步于发现问题。本书的编写也恰好在这方面做了很好的说明。

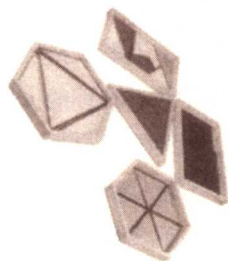
心理测验，有时候是能够测出一个人的某些心理特点的，它所涉及的范围大概有以下几个方面：心理健康、成功素质、人际关系、金钱财富、职场心理、性格气质、爱情心理、两性生活、婚姻家庭等方面。

本书语言风趣、诙谐、幽默，所阐述观点辩证、独到，涉及内容广泛、时尚，所列解决办法简单、实用，是可以使你开心的趣味读本，它图文并茂、涉及面广，区别于一般心理类书的那种严肃、沉重的阅读感受。

阅读本书好比进行了一次有趣的心灵之旅，是放松心情的极好休闲方式，它就像一面镜子，帮你认识自我、了解自我，从而完善自我、驾驭自我，成为一个善于经营自我的强者。

当然，需要强调的是：我们要正确认识心理测试的结果，因为即便是科学的心理测试，其结果也仅仅具有参考价值，而不是判断心理是否健康的唯一标准。同时，个体测试的结果会受到很多因素的影响，我们不能仅仅凭这些结果孤立地做出判断。

把本书献给所有热爱生活，渴望快乐的人士阅读。



◎心理健康篇

从乳牛吃草看你的忧虑程度·····	2
测一测你的忧郁来源·····	4
挫折感心理测试·····	6
你有怎样的恐惧症·····	8
自卑来源测试·····	10
从度假酒店窥探你的悲观指数·····	12
自恋程度测试·····	14
你在承受怎样的压力·····	16
水果香气测验你的依赖程度·····	18
测一测你的烦躁郁闷来源·····	19
你是哪种疯子·····	21
你有感情洁癖吗·····	23
你有异性社交恐惧症吗·····	25

◎成功素质篇

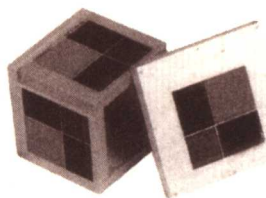
定时炸弹测试你的潜在才能·····	28
测试谣言对你的杀伤力·····	29
你处理危机的能力如何·····	31
从衣服看你的自信心·····	33
从倒垃圾看你的进取精神·····	35
判断力趣味心理测试·····	37
你如何排解压力·····	38
点菜看出你创业能力·····	40
魔法药水预测你的未来·····	42
你具备运用机会的才能吗·····	44
你的成功潜质如何·····	46
度蜜月透视你的经商能力·····	48

◎人际关系篇

- 你的人际关系及格吗.....52
- 从携带手机测你的人际关系.....54
- 你有怎样的社交形象.....56
- 从日历看你的人际关系.....58
- 你是个小气鬼吗.....60
- 你的个性惹了谁.....61
- 选围墙测人际关系.....63
- 从放闹钟测你的人际交往中的性格表现.....65

◎金钱财富篇

- 从“生财树”测试你对金钱的态度.....68
- 打电话方式测试你的金钱观.....69
- 买古董测你的金钱观.....71
- 从家居布置测你的金钱观.....73
- 从刷牙测试你的吝啬程度.....75
- 你能成为大富翁吗.....77
- 你从事哪种职业易发财.....79
- 如何挂吉签测你的财运.....80
- 你为什么总存不住钱.....82
- 从大扫除测你的理财指数.....84
- 由喜欢的动物测你的理财机运.....85
- 购房位置揭示你的理财能力.....87



◎职场心理篇

- 你适合什么样的工作.....90
- 你有发达的潜力吗.....92
- 鬼屋测你工作选择对不对.....94
- 工作中你最在意什么.....96



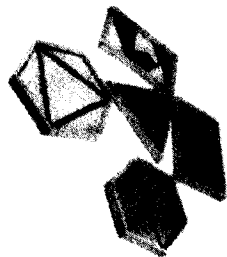
你是一个让老板加薪的高手吗·····	98
你是不是工作狂·····	100
第一天上班带什么·····	102
你会是什么样的主管·····	104
与人交往时你是哪类人·····	106
测测你有多少老板天赋·····	108
测测你是否被工作重压困扰·····	110
你的职场欲求会有多高·····	112
魔镜测出你的职场状态·····	115
美味肉食测野心·····	117

◎性格气质篇

看图测验性格·····	120
由饮食习惯透视你的个性·····	122
从潜意识测试你的个性特征·····	124
吃火锅测性格·····	127
测试健康和病态的自我专注·····	129
第六感找弱点·····	132
由讨厌的颜色测你的性格·····	134
等电梯测性格·····	137
画一头猪来测试你的个性特质·····	140

◎爱情心理篇

梦中情人情爱测试·····	144
爱情中你要的是什么·····	146
友情、爱情在你心目中哪个更重要·····	148
从胆量看你的爱情结局·····	150
测测是否有人在暗恋你·····	151
几何图形测你在爱情中的表现·····	153
你的恋爱心胸宽广度·····	155



你的婚姻是否美满·····	157
你是超级醋坛子吗·····	160
女孩子的坐姿意味着什么·····	162
你属于哪种网恋类型·····	166
测测你潜在的异性魅力·····	169
从购物测你的感情态度·····	171
看看最适合你的示爱方式·····	173

◎两性生活篇

收养小猫测试你的性能力·····	176
你有让异性心痒的本事吗·····	178
音乐催情剂测试致命诱惑·····	180
你如何面对一夜情·····	182
测验你的性爱倾向·····	183
从领带看性态度·····	187
电影类型测试性欲强度·····	189

◎婚姻家庭篇

你能与另一半同甘共苦吗·····	194
测一测你的婚姻属于哪种类型·····	195
吃西红柿测婚外情指数·····	198
测试你的外遇度（限女性）·····	200
你是个贤妻良母吗·····	202
你适合当父母吗·····	204

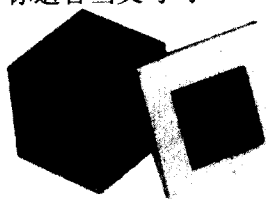
如何度过婚姻厌倦期·····206

你会“栽”在谁的手里·····207

测试你对另一半的依赖指数·····210

你是会管丈夫的妻子还是想被照顾的人呢·····212

你的婚姻中会出现暴力吗·····215



心理

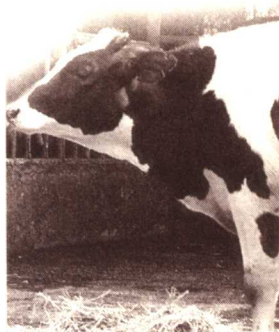
健康篇





从乳牛吃草看你的忧虑程度

一头乳牛正从牛舍里出来吃草，凭借感觉判断，它将走至下面哪一处觅食？



A. 山脚下

B. 大树下

C. 河流旁

D. 农舍栅栏旁



【分析】

选择 A 山脚下

你的危机意识很强，甚至有点杞人忧天！也许很容易的事，被你天天惦念着，久而久之也会变成困难的事。放开心胸，天塌下来有高个子顶着！

选择 B 大树下

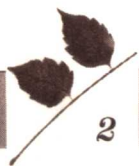
你是个“乐天派”，一天到晚无忧无虑，你认为“船到桥头自然直”，没啥好怕的，如此乐天知命，天底下恐怕像你这么乐观的人已经不多见了。

选择 C 河流旁

你有点像老顽童！成天迷迷糊糊的，记性又不好，总是要人家提醒你才会有危机意识，但是一会儿之后，又完全不记得危机意识是什么东西了！

选择 D 农舍栅栏旁

你的确满有危机意识的，跟你在一块儿的人也被你强迫一起充斥着“危机意识”，不过你所担心的事的确有点担心的价值！也就是说，你并非没事瞎紧张，反而常常未雨绸缪！



忧虑会使我们的表情难看，会使我们咬紧牙关，会使我们的脸上产生皱纹，会使我们老是愁眉苦脸，会使我们头发灰白，有时甚至会使头发脱落。忧虑会使你脸上的皮肤产生斑点和粉刺。忧虑会使一个女人老得更快，而摧毁她的容貌。忧虑甚至会使最强壮的人生病。



温馨提示

采取下列方法可以摆脱忧虑的困扰：

1. 反思忧虑的危害

我们不能一直做无谓的思考，沉溺在忧虑中渐渐消沉，要切实有效地反思忧虑对自己的危害，在没有蔓延之前就切断它的生命线。



2. 勇敢面对

解除忧虑之途，就是勇敢地去接近它们！虽然害怕，对你却是大有好处的，这样你才有机会做新的事情。你可以用放松的心情采取内心对话的方式，试着去仔细分析原因，做出可行的决定，决定实施还是放弃。如果选择实施，现在就去准备；如果选择放弃，现在就要停止不必要的想法。

3. 做出决定并按步骤实施

我们都是因为不能达成既定目的，不能控制自己，而老在一个令人难过的小圈子里打转，才会忧虑、难过甚至精神崩溃。而一旦你清楚、确定地做出一种决定后，50%的忧虑就消失了，而且在你付诸行动之后还可以消除40%的忧虑。



4. 做最坏的打算

在心理上能接受最坏的后果，实际上就成为发挥你个人潜力的最佳保证，因为当我们接受了最坏的打算后，就不会再有什么损失了，反正一切都已显得微不足道，换句话说，一切都可以失去，也都能够挣回来。



测一测你的忧郁来源

现在都市生活压力越来越大，忧郁成了一种流行病！下面就来测验一下你忧郁的来源到底是什么吧！

现在桌上有四种不同口味的丸子，你最喜欢吃哪一种？

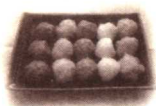


A. 爆浆撒尿牛丸

B. 新竹贡丸

C. 珍珠丸子

D. 小鱼丸



【分析】

选择 A “爆浆撒尿牛丸”

你的忧郁来源——就是你自己，爱自找麻烦的你常让自己莫名忧郁。这类型的人想太多了，很多事情已经发生过了，可是他内心仍然在拔河，自己不停地反问自己，常常身陷淤泥池沼中。

选择 B “新竹贡丸”

你的忧郁来源——身边的小人，谣言太多，会让你心情很受伤。这类型的人会莫名其妙招惹一些小人的时候，有的时候会希望黑白分明，大家要有正义感，可是通常感受不到，因此心里非常难过。

选择 C “珍珠丸子”



你的忧郁来源——对未来没把握，对现在不够满足，觉得有点忧郁。这类型的人是完美主义的性格，内心深处缺乏安全感，觉得未来不知道会发生什么事情，现在的状况也不满意，自然而然就会很忧郁。

选择 D “小鱼丸”

你的忧郁来源——懂得自得其乐的你根本不想浪费时间去忧郁。这类型的人格特质认为找快乐比较重要，人生苦短，该玩该快乐的事情自己都做不完，哪有时间去理无聊的人或事情，不如找一些快乐事情让自己过得多姿多彩。



温馨提示

当觉察到忧郁的思想侵入你心中时，你可以采取一些方法进行自我心理调适：

1. 肯定自己的能力。

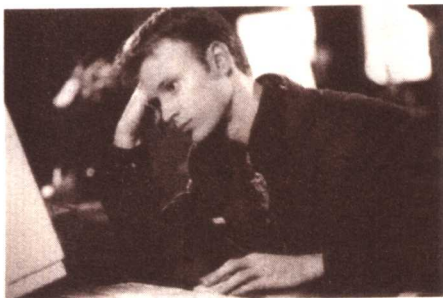
一天至少做成 3 件事，把事情做好等于对自己能力的肯定，你可以振作精神，感受快乐。

2. 走出封闭的环境。

待在家里胡思乱想或看电视，肯定使你更沮丧。不妨走出户外，做些休闲活动，具体做什么都没关系，只要是有活力、不枯燥的事情。

3. 发泄出来。

将你的感受说给家人或朋友听，通常会得到帮助。哭能缓解压力。心理学家曾给一些成年人测验血压，然后按正常血压和高血压编成两组，分别询问他们是否哭泣过，结果 87% 的血压正常的人都说他们偶尔有过哭泣，而那些高血压患者中的大多数都回答说从不流泪。由此看来，让人类情感抒发出来要比深深埋在心里有益得多。



4. 做运动。

研究显示，运动有助于克服忧郁症。如果你是一个热爱运动的人，且身体也处于极佳状态，只是心理状况欠佳，那么，不妨耗尽全身的体力，精疲力竭之后烦恼也许

会烟消云散。

5. 发挥自己的外在美。

在情绪低落时，更要穿得鲜艳明亮些，再加上化妆和新剪的头发，这样会使你的坏心情因打扮而分散，精神也会感到振作。



挫折感心理测试

每个人在人生道路上都会遇到或大或小、或多或少、或这样或那样的挫折。进入下面的测试，看看你有哪方面的挫折感。



你从家里出来，碰巧重重地撞到一个人（当然，可能你被对方撞倒，也可能对方把你撞倒），你认为那个人会是谁呢？

- A. 邻居的小姐 B. 送报的先生 C. 工地的工人
- D. 附近某个顽固的老头 E. 衣着前卫的叛逆青年



【分析】

选择 A 邻居的小姐

这表现出你对于“性”的幻想，如果你是在撞倒她之后跌倒了，表示你在和年轻女性的交往中常会力不从心。换句话说，这是在和异性交往过程中有挫折感的人所会选择的答案。

选择 B 送报的先生

报纸暗示着认识与最新的情报、信息。选择这个答案的人，表示自己在课业或知



识领域上，有着某种程度的挫折感。在潜意识中，也许你是个不愿用功的学生，或不积极吸收新知的上班族。

选择C工地的工人

工地的工人从事的是体力劳动，不论如何风吹日晒地劳动都不服输。选择这一项答案的人，在潜意识中，觉得自己的体力不如人，在肉体上常有挫折感。

选择D附近某个顽固的老人

这个答案暗示权威和道德。选择此答案的人，暗示自己是个反权威和反道德的人，是个在道德感上一直受压力的人。

选择E衣着前卫的叛逆青年

和穿着自认为最有品味，打扮、染发都令人有自由奔放感觉的叛逆青年相撞后跌倒的你，在心底下有“我无法像他那样，我太落伍了！”的挫折感。换句话说，你是一个在身体或心理上已渐渐步入中年者，且有跟不上潮流的挫折感。



温馨提示

挫折感也可称为需要得不到满足时的紧张情绪状态。在挫折面前，应当懂得运用心理疏导方法，以维持心理平衡。

1. 遇到了挫折，应进行冷静分析。

从客观、主观、目标、环境、条件、角度找出受挫的原因，采取补救的措施。

2. 要善于正确认识前进的目标，并在前进中及时调整自己的目标。

善于认识自我，确立正确的目标，是一个人取得成绩的重要因素。若看错了目标，前进过程中出现了挫折，就要及时调整目标，方能继续前进，要扬长避短，根据自己的特长选择目标。

3. 要善于化压力为动力。

