

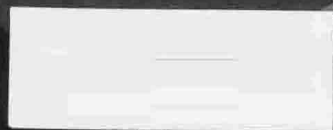
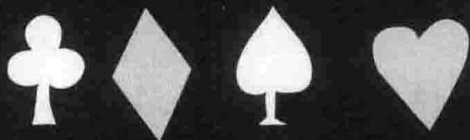
非做不可的 1000^个 心理学游戏 (插图版)

◎ 高旭 编著

百分百练就心理学达人!

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

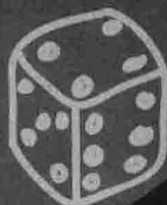
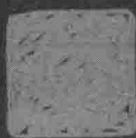
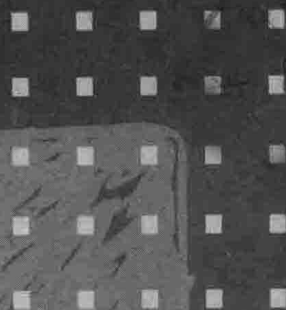
与星座、治愈系、算命划清界限
为心理学的科学性及专业性正名
从心理学及心理游戏入手
轻松成为半个心理学专家



非做不可的 1000^个 心理学游戏

(插图版)

◎ 高旭 编著



中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

内 容 简 介

随着社会压力的增大,人的心理会出现各种各样的问题,因此了解心理学知识是保护自己的第一步,也是在社会竞争中取得胜利的第一步。本书根据现代人的生活特点分为六辑,分别介绍心理学对性格、爱情、婚姻、职场、财富、情绪等方面的研究和阐释。

用专业的观念替代不合理的思维,更容易发现问题,也更有益于问题的化解。每天一点儿心理学知识让你更加清晰自己的内心。重口味心理学还可以让你了解人性的一部分隐私。在自己面前你应该是个透明人,学会与自己相处,世界才是你的。

图书在版编目(CIP)数据

非做不可的 1000 个心理学游戏:插图版/高旭编著.
北京:中国铁道出版社,2013.8
ISBN 978-7-113-16566-6

I. ①非… II. ①高… III. ①心理测验—通俗读物
IV. ①B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 107663 号

书 名:非做不可的 1000 个心理学游戏(插图版)
作 者:高 旭 编著

策 划:武文斌
责任编辑:张 丹
封面设计:多宝格

读者热线电话:010-63560056
特邀编辑:赵树刚
责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(北京市西城区右安门西街 8 号 邮政编码:100054)
印 刷:化学工业出版社印刷厂
版 次:2013 年 8 月第 1 版 2013 年 8 月第 1 次印刷
开 本:700mm×1000mm 1/16 印张:19.75 字数:384 千
书 号:ISBN 978-7-113-16566-6
定 价:39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书,如有印制质量问题,请与本社发行部联系调换。



编者的话

很多人提到心理学的时候，第一反应不是觉得心理学神秘，就是觉得学心理学能够洞悉他人的内心，知人所想，这其实是一个很大的误区！其实，我们学习心理学更多的是为了了解自己，发现自己的性格特质，把握自己的情绪特点，知己方能知彼。

心理学，其英文名为 Psychology，是研究心理现象和心理规律的一门科学。心理学既研究动物的心理也研究人的心理，当然研究动物心理主要是为了深层次地了解、预测人的心理的发生、发展的规律。

本书致力于向大家传递科学、专业的心理学知识，构建完整清晰的心理学学科体系，与星座、治愈系、算命、读心术等研究不同，在兼具休闲性的同时，亦求为心理学正名。

怎样迅速掌握一门学科，关键在于两点：首先是对这一专业的整体把握，建立学科知识体系，摸清学科脉络；其次是对学科核心专业术语的认知，掌握概念的内涵和外延以及相互关系，用专业的眼光看问题，以专业的话语表述问题。

本书正是依据以上思路，融汇心理学核心知识点，涉及、阐释心理学专业术语、核心概念近百条，介绍专业心理学测试近三百种，为读者构筑起心理学学科系统有效的知识网络。这样点面结合，力求帮助读者轻松把握心理学的内涵精髓。

为什么大部分人对过于专业的东西把握不好？一方面原因在于，认识一个陌生专业需要一定的知识储备，非专业学习者在没有老师和教材的指导下，短期内很难有效掌握关键概念及关系，常走弯路，致使学习兴趣消减，后劲不足，容易半途而废。

而另一方面，专业知识本身也存在表述上的不足，过于追求严谨、精确的专业话语进行表达常常令人感到晦涩难懂，枯燥乏味。没有考试和成绩的压力，可能很难凭借兴趣成为专家。

本书在强调专业性的同时，力戒术语带来的阅读生涩感，以专业的心理学游戏为主，配以全面透彻的解答阐释，每天玩一个心理学游戏，

每天学一点心理学知识，从身边的情况进行心理学分析入手，让还是门外汉的你轻松成为半个心理专家。

生活中大多数人，在内心深处都很细腻、敏感甚至情绪化，加上生活和工作的快节奏给我们带来的压力也越来越大，寂寞抑郁成为一代人的生存状态，心理毒素长期郁结胸中，相当于在心里放了一座休眠的火山，说不准什么时候就会爆发出来，把人摧毁。

了解自己是保护自己、关爱自己的第一步，也是与人和谐相处的首要因素。本书根据现代人的生活特点分为六章，分别介绍心理学对性格、爱情、婚姻、职场、财富、情绪等方面的研究和阐释。用专业的观点剖析不合理的思维，更容易发现问题，更有益于问题的化解。

在自己面前你应该是个透明人，学会与自己相处，世界才是你的。

编 者

2013年6月

编辑推荐

39元



多名背包客亲自走遍祖国的大河山川，精选最有观赏价值的100处必游景点，配以精美的图片与文字进行详尽解说，向读者展示浩瀚大国的绰约风姿，为完美旅程做好充足准备！

大美中国



超实用! 每个人都看得懂 × 用得上 × 不求人!

常识全知道!

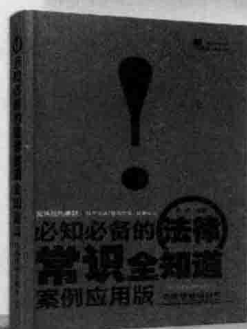
编辑强烈推荐
案例应用版



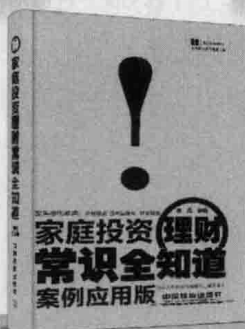
资深投资顾问卢明明多年经验全分享!
《投资理财必备的金融常识全知道 (案例应用版)》
ISBN: 978-7-113-16104-0



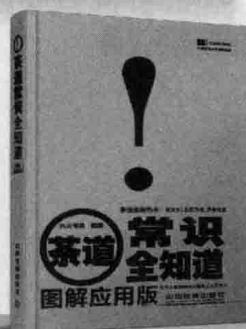
阳光保险专员韩晓晖十年心得总结!
《家庭必备的保险常识全知道 (案例应用版)》
ISBN: 978-7-113-15648-0



法律顾问周舟十多年来从业经验指导!
《必知必备的法律常识全知道 (案例应用版)》
ISBN: 978-7-113-15624-4



多位金融人士投资经验教会您理财!
《家庭投资理财常识全知道 (案例应用版)》
ISBN: 978-7-113-15605-3



专家团队深入茶行打造茶事百科!
《茶道常识全知道 (图解应用版)》
ISBN: 978-7-113-15914-6

- 常识全知道系列由各行业专家编写, 可速查速用的家庭必备宝典!
- 删选并提炼读者最常遇到的问题, 轻松严谨地做自己的顾问!

**中国铁道出版社**
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE
地址: 北京市西城区右安门西街8号
邮编: 100054
网址: <http://www.tdpress.com>

读者意见反馈表

亲爱的读者：

感谢您对中国铁道出版社的支持，您的建议是我们不断改进工作的信息来源，您的需求是我们不断开拓创新的基础。为了更好地服务读者，出版更多的精品图书，希望您能在百忙之中抽出时间填写这份意见反馈表发给我们。随书纸制表格请在填好后剪下寄到：北京市西城区右安门西街8号中国铁道出版社综合编辑部 苏茜 收（邮编：100054）。或者采用传真（010-63549458）方式发送。此外，读者也可以直接通过电子邮件把意见反馈给我们，E-mail地址是：suqian@tqbooks.net。我们将选出意见中肯的热心读者，赠送本社的其他图书作为奖励。同时，我们将充分考虑您的意见和建议，并尽可能地给您满意的答复。谢谢！

所购书名：_____

个人资料：

姓名：_____ 性别：_____ 年龄：_____ 文化程度：_____

职业：_____ 电话：_____ E-mail：_____

通信地址：_____ 邮编：_____

您是如何得知本书的：

☐书店宣传 ☐网络宣传 ☐展会促销 ☐出版社图书目录 ☐老师指定 ☐杂志、报纸等的介绍 ☐别人推荐
☐其他（请注明）_____

您从何处得到本书的：

☐书店 ☐邮购 ☐商场、超市等卖场 ☐图书销售的网站 ☐培训学校 ☐其他

影响您购买本书的因素（可多选）：

☐内容实用 ☐价格合理 ☐装帧设计精美 ☐带多媒体教学光盘 ☐优惠促销 ☐书评广告 ☐出版社知名度
☐作者名气 ☐工作、生活和学习的需要 ☐其他

您对本书封面设计的满意程度：

☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意 ☐改进建议

您对本书的总体满意程度：

从文字的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

从技术的角度 ☐很满意 ☐比较满意 ☐一般 ☐不满意

您希望书中图的比例是多少：

☐少量的图片辅以大量的文字 ☐图文比例相当 ☐大量的图片辅以少量的文字

您希望本书的定价是多少：

本书最令您满意的是：

1.

2.

您在使用本书时遇到哪些困难：

1.

2.

您希望本书在哪些方面进行改进：

1.

2.

您需要购买哪些方面的图书？对我社现有图书有什么好的建议？

您更喜欢阅读哪些类型和层次的计算机书籍（可多选）？

☐入门类 ☐精通类 ☐综合类 ☐问答类 ☐图解类 ☐查询手册类 ☐实例教程类

您在学习计算机的过程中有什么困难？

您的其他要求：

第一辑 自我人格分析：发现最真实的自己

一个人要想拥有健康的心理和人格，就必须学会如何跟自己相处，认识最真实的自己、掌握自己，了解自己的长处、优点，认清自己的短处与不足。老子说：“知人者智，自知者明。”能自见者才能看到自己不为人知的潜力和天赋，了解这个世界的第一步，从了解自己的性格开始吧！

第一章 你还不知道的性格秘密/2

一、泄露内心秘密的酒吧座椅/2

二、睡姿暴露你的性格/4

重口味心理学：《致命ID》/5

三、字如其人：笔迹心理学泄露你的内心/6

四、镜子里的你/7

五、你会选择哪种小点心/8

每天学点心理学：性格心理学/8

第二章 你的性格是哪种颜色的/9

一、性格色彩测试/9

重口味心理学：“丘陵杀手”/16

二、宝石的颜色/16

每天学点心理学：性格色彩学/18

三、有多少种颜色就有多少种性格/18

第三章 内向还是外向/19

一、内向型、外向型测试/19

每天学点心理学：内向性格形成的原因/21

二、小薯条探测性格大秘密/21

三、你能享受孤独吗/22

四、人在旅途，看看你是哪种 style/23

重口味心理学：安娜病例/24

五、随遇而安还是不断挑战/25

第四章 你的性格有几面/26

一、你离人格分裂有多远/26

二、你的内心住着什么鬼/28

重口味心理学：童年的创伤是人格分裂的源头/29

三、克里斯蒂专业人格测试：测试你是否具有双重人格/30

每天学点心理学：双重人格/31

四、你的歇斯底里指数/32

五、你是哪种堕落派/33

第五章 你不敢触碰的人性弱点/33

一、凶杀现场看你的性格弱点/33

二、小小短信透露你的致命弱点/36

每天学点心理学：破窗效应/38

三、冲动时你会变成哪种魔鬼/39

四、性格的潜在弱点/42

重口味心理学：有多少种物体，就会有多少种类型的恋物癖/43

五、你的胸怀有多大/44

每天学点心理学：神经质/45

第六章 你从没发现的性格优势/45

一、公交车上看你的性格优势/45

二、8号当铺测性格优点/46

重口味心理学：慕残癖/49

三、你的灵魂是什么做的/49

四、等人的样子揭示你的性格特点/52

每天学点心理学：内向型性格的优势/53

五、自信心测试/55

每天学点心理学：晕轮效应/57

【身边的心理学】建筑物越高，犯罪率越高——环境心理学/58

第二辑 爱情心理学：懂爱才会有爱

宗萨蒋扬钦哲仁波切说：“当它从不知道什么奇怪的角落里来了，不妨去尽力争取，只要不陷入期待与希望，不过于看重爱的价值。”爱情是个谈不完的话题，爱情也是一个做不完的梦，你的真爱在哪里？你跟他/她的缘分有多长？他/她是真的爱你吗？透过心里的蛛丝马迹，也许就能看见爱情的真实面目。

第七章 揭秘你的恋爱观/62

一、爱情观全面体检/62

每天学点心理学：大学生恋爱观/66

二、你的暧昧能修成正果吗/67

重口味心理学：恋爱癖/70

三、你期待什么类型的恋爱/71

每天学点心理学：你属于哪一种恋爱类型/71

第八章 爱情什么时候来/72

一、爱情什么时候来/73

每天学点心理学：爱情也有七年之痒/75

二、你的爱情要来了吗/76

重口味心理学：社交恐惧症/79

三、爱情方向自测：你的初恋时光/79

四、你的爱情怎么到来/81

每天学点心理学：初恋为什么难忘/81

第九章 他真的在乎你吗/82

一、礼物见真心/82

每天学点心理学：通过送礼物探秘情人的心思/83

二、爱情默契度测试（男生版）/84

重口味心理学：强迫症/85

三、你和朋友是否可以成为恋人/86

四、恋爱时的沟通能力/88

每天学点心理学：恋人如何沟通/88

第十章 你的爱情健康吗/89

一、他是你的 Mr. Right 吗/89

每天学点心理学：可以增进感情的地方/92

二、理想中的情人/93

重口味心理学：熟男的秘密/93

三、你会吃醋吗/94

四、你和他（她）的感情到了哪一步/95

每天学点心理学：10个细节增进恋人的感情/97

第十一章 你的恋爱心理成熟度/99

一、测测你恋爱心理成熟度/99

二、女性成熟度自我测试/101

重口味心理学：熟女为何偏爱小男人/103

三、测试你恋爱经验的成熟度有多高/104

四、选照片测爱情/107

每天学点心理学：女人吸引异性的五大窍门/108

五、他值得你依赖吗/108

六、你对异性的关注度/109

每天学点心理学：什么样的男人值得嫁/110

第十二章 你跟他的爱情之路有多远/111

一、你们的婚配指数有多高/112

每天学点心理学：如何抓住老公的心/114

二、看惊悚片知忠贞/116

三、猜猜谈话对象/116

重口味心理学：钟情妄想症/117

四、你是否了解你的恋人/118

每天学点心理学：男人喜欢什么样的女人/119

【身边的心理学】爱情是种化学反应/120

第三辑 婚姻探秘：揭示围城中的心理走势

有人说：婚姻是长期投资，就像买入一只股票，要长期持有，不必在意过程中的起起伏伏，重要的是整体的涨势，不要做婚姻的投机者，要用真爱来投资婚姻，让时间为你增值。

第十三章 你目前适合结婚吗/123

一、超强的龙卷风/123

重口味心理学：大千世界，无癖不有/124

二、彩券中奖/124

每天学点心理学：都市不婚主义者心理探秘/125

三、夏夜停电看你的最佳结婚年龄/126

每天学点心理学：如何经营婚姻/127

第十四章 你的婚姻满意度是多少/129

一、你今生是最幸福的人吗/129

二、你對自己婚姻的满意程度有多高/129

重口味心理学：都市心理学：10种女人注定结局悲惨/131

三、婚姻满意度测试/132

心理学知识：“37度婚姻”/135

四、测测你的“婚姻温度”是多少/136

五、你会亲吻哪个部位/136

心理学知识：四种姿态影响夫妻感情/137

第十五章 你是女王还是女仆/138

一、测测你的女王指数/139

每天学点心理学：女人应对老公大男子主义的6大妙招/140

二、婚后你是女王还是女佣/142

重口味心理学：暴躁/144

三、女王必测：你的控制欲很强吗/145

每天学点心理学：男人的征服欲/146

第十六章 你的家庭有多少冷暴力/147

一、幸福指数测试/148

重口味心理学：女性心理学：旧情人都是完美的/149

二、冷暴力/150

每天学点心理学：冷暴力/152

三、他（她）对你使用“冷暴力”了吗/153

每天学点心理学：冷暴力之精神虐待/154

第十七章 你的桃花指数/154

一、你的桃花奇迹指数/154

重口味心理学：什么样的人有桃花运/157

二、测测你有多好色/158

每天学点心理学：什么样的男人不要相信/159

三、测试你的艳遇多发地/159

每天学点心理学：宅男宅女心理大揭秘/162

【身边的心理学】男男女女的生活心理学/163

第四辑 职场方圆：探测你潜藏的事业线

你是否每天工作8个小时，紧张、厌倦，又无可奈何？你是否因为需要生存，所以拿不出勇气辞职？你是否日复一日，饱受厌职情绪的“精神强暴”？在物欲横流的社会里，平心静气似乎很难；然而也只有这样，才能不断地认清自己，了解自己内在的潜能，抓住那些能够永恒不变的、真正属于自己的东西。

第十八章 男女都怕入错行/166

一、荒野鬼屋/166

重口味心理学：上班族为什么会神经衰弱/167

二、原始部落/167

每天学点心理学：与人交往时身体距离的心理暗示/168

三、测测你的职场命运/170

每天学点心理学：让内心变强大的5个贴士/171

第十九章 你该从事哪种工作/171

一、探秘你的职业潜力/171

重口味心理学：男人心女人装/173

二、面对职场诱惑，你会怎么办/174

每天学点心理学：如何提高职场情商/174

三、职场动物园/175

每天学点心理学：上班族心情烦躁怎么办/177

第二十章 你的晋升机会藏在哪儿/178

一、你的职场成功优势在哪儿/178

二、煎蛋看你的职业忠诚度/180

重口味心理学：职场上，如何面对潜规则/181

三、在现在的岗位上你能坚持多久/182

四、你适合卧槽还是跳槽/182

每天学点心理学：在职场要培养一颗平常心/184

五、小女孩的气球（测测你在团队中的角色）/185

六、你的事业是否前途光明/185

每天学点心理学：职场中的赌徒心理/186

第二十一章 当员工还是做老板/187

一、摸透老板心机/187

二、玩游戏看你的职业人生/188

重口味心理学：如何成为职场达人/189

三、你的成功欲望有多强/189

四、公园里的建筑/190

每天学点心理学：成功人士应具备的心理素质/191

五、路边的钱包（你能干出一番大事业吗）/192

六、员工还是老板/192

每天学点心理学：如何灵活应对老板的各种心态/193

第二十二章 你离成功有多远/194

一、你一辈子会换几份工作/194

每天学点心理学：如何应对老板的黑色情绪/197

二、你患上职业倦怠症了吗/199

重口味心理学：患上职业倦怠症用什么心态去面对/200

三、密室解锁/201

四、你的成功之路是哪种类型/202

每天学点心理学：工作狂的心理揭秘/203

【身边的心理学】 时间管理，把自己从懒惰中拯救出来/204

第五辑 财商评估：走向财富的黄金大道

你的财富在哪个领域？你的财运何时高照？你有成为富翁的潜质吗？所有这些疑问都有一个答案。各有前因莫美人，想要好结果，先要自觉自知，累积财富之因，必有财富之果。

第二十三章 测测你的金钱观/208

一、测试你的金钱观/208

每天学点心理学：树立正确的理财观念/210

二、你是否挥霍成性/211

三、家居设计看你的金钱观/211

重口味心理学：购物狂/212

四、许愿树测财商/213

每天学点心理学：提升财商的方法/214

第二十四章 你坐在赚钱的位置上吗/215

一、为什么你在存私房钱/216

每天学点心理学：卡奴是如何形成的/216

二、小树苗会长成什么样/217

重口味心理学：同性恋/218

三、致富之路/218

四、谁是你的财神爷/219

每天学点心理学：领导要会运用的心理学——鲶鱼效应/222

第二十五章 性格与理财/223

一、开车兜风/223

每天学点心理学：成功者要明白的心理学——南风效应/224

二、你的性格能给你带来多少财富/225

重口味心理学：嫁给有钱人的五大心理误区/228

三、找出阻挡你财源的小怪兽/229

每天学点心理学：有钱人的6大心理特质/232

第二十六章 你的富翁潜质/234

一、春天，我们去赏花/234

二、你有成为富人的潜质吗？（女生版）/234

重口味心理学：男人有钱就变坏的心理揭秘/236

三、你能把握住自己最大的财富吗/237

四、三年后，你是什么级别的富人/240

每天学点心理学：领导者应具备的心理素质/240

五、种一棵幸运树/242

六、你有当老板的天赋吗/243

每天学点心理学：蘑菇效应/243

第二十七章 创业能实现你的财富梦吗/244

一、个性宠物店/244

每天学点心理学：螃蟹效应/245

二、你属于哪种投资类型/245

重口味心理学：成功者必须远离的9大习惯/246

三、从楼层看你的创业潜质/248

四、天生做老板的料/248

每天学点心理学：老板要做懒蚂蚁——懒蚂蚁效应/249

【身边的心理学】保持高效率的10个好习惯/250