

Y O U X J R E N S H E N G

蒋雪岭◎著

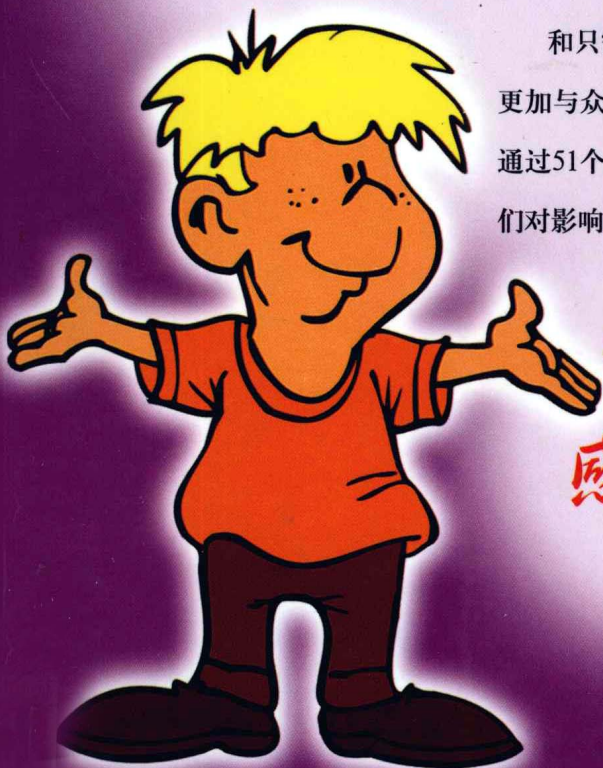
游戏人生

升级你的大脑


建立你的成功团队

享受生命中的每一天

和只需要阅读的书相比，《游戏人生》更加与众不同！全书从一个新颖的角度，通过51个极富趣味与启发性的游戏，使人们对影响人生的三个方面有了全新的理解。



人生不是游戏，
但你却可以在游戏中
感悟人生！

 中国经济出版社

游戏人生 *game life*

游戏人生

蒋雪岭 著

中国经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

游戏人生/蒋雪岭著. —北京:中国经济出版社,2003.7
ISBN 7-5017-5934-0

I. 游… II. 蒋 III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 026165 号

游戏人生

作 者:蒋雪岭

出版发行:中国经济出版社(100037·北京市西城区百万庄北街3号)

网 址:WWW.economyph.com

责任编辑:杨邵川(电话:010 68308643,E-mail:barbarian80@sina.com)

责任印制:常 毅

封面设计:郑 琪

经 销:各地新华书店

承 印:北京银祥印刷厂

开 本:A5 印 张:8 字 数:132千字

版 次:2003年7月第1版 印 次:2003年7月第1次印刷

印 数:8000册

书 号:ISBN 7-5017-5934-0/F·4783 定 价 20.00元

版权所有 盗版必究 举报电话:68359418 68319282

服务热线:68344225 68353507 68341876 68341879 68353624



序言——游戏与人生

序言——

游戏与人生

猛一看《游戏人生》的书名，我觉得颇有些误导的倾向，莫非雪岭要人们把自己的人生当成一场游戏？人生不是游戏！怎么能在“人生”前用“游戏”来做定语呢？而当我仔细看了书的内容之后，才明白了雪岭起此书名的真正用意。

的确，游戏是我们人生中不可或缺的一部分。

“过家家”游戏教会了孩子们认识家庭关系和生活秩序；“警察抓小偷”游戏让孩子们更加了解善恶与社会角色及职能；摆积木游戏则锻炼了孩子们的创造思维和动手能力……总之，我们都知道，游戏对于一个人的童年来说有多么重要！几乎每个人这一生的学习都是从游戏开始的，我们通过游戏开始认识世界，从中学到一些基本的知识与技能，并开始逐步掌握各种学习方法与做事准则。这对我们日后的学习、工作、生活有着深远的影响。游戏，是我们的人生之始。

长大了，我们依然无法完全脱离游戏。不知道你注意到没有，大多数的聚会都少不了游戏项目：生日 Party 要做游戏，联欢晚会要玩游戏，企业培训要有游戏，餐桌上的

游戏种类也是五花八门，就连比较正式的商务集会也会安排一些抽奖游戏……可见，游戏已经成为公认的不仅能活跃气氛，而且可以加强团队凝聚力的有效方式。除了聚会中的游戏外，我们发现，其实很多人在日常生活中都会利用游戏来调节生活或开发智力，市面上的越来越多的成人玩具就足以说明这一点。人们都不喜欢太枯燥的东西，寓教于乐，是多数人都更愿意接受的方式。游戏，是我们人生旅程中必不可少的调味剂。

既然游戏与人生的联系这么紧密，那就不如让我们在**游戏中**体味更多、学习更多，也吸取更多人生的经验与教训，毕竟这要比我们到社会上打拼之后再**去**领会来得更轻松也更有效。雪岭是很有创意的，他把人生的道理融到了游戏中来，让人们通过游戏的方式建立更完善的思维、学习更有效的方法，使人们在轻松娱乐中就升级了自己的大脑。人生不是游戏，但是，人生离不开游戏！

《游戏人生》是雪岭多年培训经验的精华总结，我很高兴看到他将这些心血的积累拿出来与大家一起分享。作为“色彩性格”理论的创始者，作为致力于帮助更多人运用性格分析实现美好人生的深度实践者，雪岭一定会为我们带来更多惊喜！

张路斯

2003年5月16日



内容简介

内容简介

在今天这个日新月异的时代，社会的进步给予了人们更大的发展空间，更多选择的自由，使得每个人都可能实现个性化的成功与幸福。机会已经闪现，但是否能够抓住机会实现梦想，这就要看你个人的能力了。



以前人们说，获得成功与幸福的生活主要靠智商（IQ），但情商（EQ）与逆商（AQ）的提出打破了IQ的神话，使得人们开始更关注EQ和AQ的影响。其实，不管IQ，还是EQ，AQ都非常的重要，成功与幸福的生活是一个复合的过程。

《游戏人生》这本书以成功心理学的知识为基础，从一个新颖的角度，通过游戏的方式，使得人们对影响成功与幸福的三个方面，有了新的理解。



让人们在游戏中，体会知识的力量，学会从更多的角度发现自己的优势，以及如何在知识经济的今天，随时升级自己的大脑；

让人们在游戏中，体会人际网络的力量，学会建立自己的成功团队，以及如何提升自己的人际关系与沟通能力；

让人们在游戏中，体会 EQ 和 AQ 的力量，学会从容的面对压力、挫折与困境，以及如何从中找寻积极的意义与隐藏的机会，从而享受生命的每一天。

《游戏人生》可以称做是一本实用的人生手册，不仅可以帮助你提升多方面的能力，还可以广泛用于咨询、培训与教学活动中，帮助你提升员工的素质，或者教育自己的孩子。事实上，你对游戏的理解与感悟，决定了你使用的效果以及使用的范围。

人生是一种创造，游戏的使用，也是一种创造！



如何从本书中获得最大的收益

如何从本书中 获得最大的收益

传统的教育太依赖理性的说服，所讲的道理可能都很棒，但人们却早已经要睡着了。大量心理励志和个人成长类书籍中理论与纯文字的内容太多，现代人在快节奏、高压力的情况下很少能够



静下心来完全深入到书的内容之中。现代人渴望的是在轻松幽默的氛围下“即食即用”。

《游戏人生》是一本与众不同的书，作者坚信：有效果比有道理更重要！全书从一个新颖的角度，通过游戏的方式，使人们对影响人生的三个方面有了新的理解。

为了从本书中获得最大的收益，建议读者在阅读的过程中，注意以下的几个方面：

在阅读的过程中，**全程参与书中的游戏！**和只需要阅读的书不同，游戏是启发式的，富有趣味性的，本书使你



在游戏的过程中自然有所学，可以说你参与的越多，收获也越多。我并不建议你刻意去记忆什么，我相信：如果你对游戏有感触，你会自然记住你想记忆的东西。

在阅读的过程中，随时在书上写下你的感悟！我在以前是一个非常“心疼”书的人，所有的书在看过之后都和新的一样。但在前年，我的习惯发生了改变。在阅读的过程中，我喜欢将重点的地方画上标记，写上想法，并在此页折一个角。这样一本书看下来，我已经把书的内容变成了我的。我也建议你来这样利用本书，把看书的过程也变成消化吸收的过程，毕竟书是拿来用的。

使用本书中的游戏，并用你的智慧继续创造！我建议你阅读的过程中，随时和周围的朋友分享你的感悟，并和大家一起来体验游戏。通过观察别人在游戏中的表现，你将加深对游戏内涵的理解。我也建议你用自己的智慧对游戏进行改编性的继续创造，将游戏彻底变成你的。

如果需要，可以随时和我沟通！分享是一种可以倍增的快乐，我的联系方式是 OICQ: 183476892；电子信箱：speechmaker@263.net。

《游戏人生》是一本通过游戏的方式，带有启发性思考的图书。最后我建议你继续阅读相关主题的书目，以提升具体的知识和能力！



目 录

目 录

序言——游戏与人生 / 1

内容简介 / 1

如何从本书中获得最大的收益 / 1

第一部分 升级你的大脑 / 1

社会的进步给予了人们更大的发展空间，更多选择的自由。在今天，每个人都可能实现个性化的成功与幸福。机会已经闪现，但是否能够抓住机会实现梦想，就要看个人的能力了。在知识经济的今天，知识是把握人生最大的力量，而过时的知识就是垃圾！

聪明的你，是否在随时升级你的大脑？

- 升级你的大脑 / 3
- ◆ 麻雀变凤凰 / 8
- ◆ 特异感知 / 15
- ◆ 发现你的心灵地图 / 21
- ◆ 五等分难题 / 29
- ◆ 打破思维的框框 / 34
- ◆ 苹果里的五角星 / 40
- ◆ 奇怪的等式 / 44
- ◆ 发挥你的想象力 / 47
- ◆ 你有多少项能力 / 51
- ◆ 测试你的七种智能 / 55
- ◆ 发现你的优势 / 64
- ◆ 速度与方向 / 72
- ◆ 心算 / 76
- ◆ 目标的力量 / 79
- ◆ 生命中的鹅卵石 / 84
- ◆ 硬币穿孔 / 88
- ◆ 不可能的事情 / 92

第二部分 建立你的成功团队 / 95

卡耐基说：“一个人的成功 15% 靠专业知识，85% 靠



目 录

人际关系。”有效的人际交往是人们在 21 世纪获得成功的关键。人们常说“知识就是力量”，其实从某种意义上来说，“善于运用人际网络”是更大的力量。

聪明的你，是否已经建立了自己的成功团队？

- 建立你的成功团队 / 97
- ◆ 描绘你的人际网络 / 101
- ◆ 维持型和进取型网络 / 106
- ◆ 建立你的成功团队 / 111
- ◆ 连环“画” / 115
- ◆ 团队的力量 / 118
- ◆ 鸭子和兔子 / 121
- ◆ 空盒子有几个角 / 124
- ◆ 不同习惯的人 / 128
- ◆ 撕纸 / 131
- ◆ 第三题错了 / 134
- ◆ 赞美游戏 / 138
- ◆ 我“是”和我“喜欢” / 141
- ◆ 你看我像什么 / 145
- ◆ 童年趣事 / 148
- ◆ 最能代表我的动物 / 152
- ◆ 信任行走 / 155



◆ 互惠原理 / 158

第三部分 享受生命中的每一天 / 161

生命是一个过程，我们每个人如何享受生命中的每一天，获得百分百的幸福人生？

知识很重要，能力很重要，良好的人际关系很重要，努力工作很重要，但这些却都不是最根本，最具决定性的因素。那么最具决定性的因素到底是什么呢？

● 享受生命中的每一天 / 163

- ◆ 上帝和守门人 / 167
- ◆ 是字母还是数字 / 172
- ◆ 恐怖的图像 / 176
- ◆ 耳环在哪里 / 179
- ◆ 注意力等于事实 / 183
- ◆ 引导注意力的问题 / 186
- ◆ 动作创造情绪 / 190
- ◆ 一百元钱的遭遇 / 194
- ◆ 当压力来临的时候 / 197
- ◆ 一杯水的重量 / 201
- ◆ 对比原理 / 204



目 录

- ◆ 错觉 / 208
- ◆ 你吃活蟑螂吗 / 213
- ◆ 有些苦是自找的 / 217
- ◆ 方与圆 / 220
- ◆ 给故事创作幽默的结尾 / 223
- ◆ 百分百的幸福人生 / 227

附录 / 229

后记 / 239



第一部分



升级你的大脑



升级你的大脑

升级你的大脑

玛格丽特·米德的预言

在上个世纪六十年代，美国著名的文化人类学家玛格丽特·米德在她的《文化与承诺》一书中，从文化进化的角度，将人类社会分为了三个不同的阶段：前喻时代、同喻时代和后喻时代。



米德指出：

在前喻时代，上一代人为下一代人定下生活的基调，晚辈主要向长辈学习，因为老一辈人的过去就是他们的将来，这时候经验显得尤为重要。

在同喻时代，因为社会变革的加速，晚辈可以向长辈