

杨宝安◎编著

透视人心的 的

心理

游戏

你了解自己吗？

芸芸众生，熙熙攘攘，可能你在笑着，
在聊着，在玩闹着，
但是你的精神孑然一身。

打开书本，一起来发现被喧嚣和琐事
掩埋的内心秘密吧！
你知道你会发现什么吗？





心

理

杨宝安◎编著

游

戏

图书在版编目 (CIP) 数据

透视人心的心理游戏 / 杨宝安编著. — 哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2018.11
ISBN 978-7-5484-4187-8

I. ①透… II. ①杨… 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 (2018) 第170884号

书 名: 透视人心的心理游戏

TOUSHI RENXIN DE XINLI YOUXI

作 者: 杨宝安 编著
责任编辑: 李维娜 孙 迪
责任审校: 李 战
封面设计: 可圈可点

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)
社 址: 哈尔滨市松北区世坤路738号9号楼 邮编: 150028
经 销: 全国新华书店
印 刷: 哈尔滨市石桥印务有限公司
网 址: www.hrbcbcs.com www.mifengniao.com
E-mail: hrbcbcs@yeah.net
编辑版权热线: (0451) 87900271 87900272
销售热线: (0451) 87900202 87900203
邮购热线: 4006900345 (0451) 87900256

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 18 字数: 200千字
版 次: 2018年11月第1版
印 次: 2018年11月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5484-4187-8
定 价: 42.00元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。
服务热线: (0451) 87900278

前言

你渴望了解真实的自己吗？你知道自己有哪些性格弱点吗？你知道自己有哪些成功的潜质吗？心理游戏将帮你找到答案。它会以轻松幽默的形式为你揭开心理学的奥秘，让你在休闲娱乐的同时，走进丰富多彩的内心世界，在轻松愉快的游戏中预见未知的自己。

情绪是一把双刃剑，它既可以是朋友，也可能是敌人，关键在于如何来掌控它。每个人在工作或生活中都难免出现焦虑、恐惧、忧郁、愤怒等负面情绪，面对这些情绪困扰时，你是积极调适，力争做情绪的主人，还是消极沉沦，甘愿做情绪的奴隶呢？你将在轻松有趣的游戏中找到答案。

俗话说：“性格决定命运。”良好的性格是事业成功与生活幸福的基础。与生俱来的性格无时无刻不在影响着我们，心理游戏将为你解开性格的密码，帮你消除性格中的弱点，发挥个性中的优势，不断突破自我，取得成功。

在社会交往中，积累人脉就是积累财富。良好的人际关系是成功人生的助力器，它会助你攀上事业的高峰。现在就来测一测，你在人际交往中能否洞察他人的心理，开启人脉之门，找到生命中的贵人。

也许现在的你平凡无奇，也许你已经失去了追求成功的激情和勇气，那是因为你还没有挖掘出自身的潜能。现在就追随自己内心的想法，在游戏中选出心中的答案，找出自身独特的潜质，成就非凡的人生。

大多数人一生被“金钱”这支魔棒指挥得团团转，跟在金钱的屁股后面忙碌一辈子，却仍然无法积累足够的钱，本来唾手可得的幸福也被各种担忧和恐惧侵蚀了。如果你也被同样的问题困扰着，小小的心理游戏将为你找到致富路上的绊脚石。

在变幻莫测的职场环境中，面对重重的危机和阻碍，你是处处碰壁还

是一路凯歌？在轻松有趣的心理游戏中，你会更加全面、客观地认识自我，进而参透职场玄机，赢得同事的信任和领导的青睐，在职场竞争中立于不败之地。

爱情是美好的，但是，你了解爱情的真谛吗？你知道如何呵护这份美好的感情吗？深入了解他的内心世界，你的爱情之花才会常开不败。所有的这些烦恼与困惑都可以在游戏中得到完美的解决。

在轻松有趣的心理游戏中，你会快速了解自己的心理状态，轻松洞察他人的内心世界。它会丰富你的想象力与创造力，为你开启成功的大门。它是通向你的内心世界的一座桥梁，让你与自己的灵魂有更深入交流，现在就开始你的快乐魔幻旅程吧！

第一章 透视你的负面情绪

你是否因为不能升职而悲观沮丧？你是否因为别人的误解而暴跳如雷？当人内心的需要得不到满足时，常常会产生这样的负面情绪，比如，愤怒、悲伤、恐惧、忧郁等等。只有找出内心消极的情绪体验，才能化解心中的困惑，达到身心的平衡。现在就来测一测你的负面情绪有哪些吧！

1. 你是否容易冲动 /002
2. 你该如何减压 /003
3. 你的嫉妒心强吗 /005
4. 你有敌对情绪吗 /006
5. 你在为什么烦恼 /008
6. 你为什么感到自卑 /010
7. 你是否感到忧虑 /012
8. 你的脾气暴躁吗 /013
9. 你会被逆境打垮吗 /015
10. 你的忧郁情绪来自哪里 /017
11. 从花香看你的依赖程度 /018
12. 你有怎样的悲观情结 /020
13. 你对未来有何顾虑 /022
14. 测测你的自恋程度 /024
15. 测测你的空虚指数 /025
16. 你的挫折感来自哪里 /028
17. 你正面临什么心理困惑 /029
18. 你被什么心理枷锁禁锢 /031
19. 你的心胸宽广吗 /033
20. 你有逃避心理吗 /034
21. 你容易被哪种贪婪左右 /036
22. 你处在什么心理困境中 /038
23. 你任性吗 /040
24. 你是个过分追求完美的人吗 /042
25. 你多在乎别人的眼光 /044
26. 你是否很固执 /045
27. 你有洁癖吗 /047



第二章 解开你的性格密码

人们常说：“性格决定命运。”与生俱来的性格无时无刻不在影响和左右着人们的生活。只有找到并克服性格中的劣势，才能最大限度地发挥自身的潜能，进而改变前途和命运。你对自己的性格了解吗？下面的测试将帮你全面了解自己的个性特征，破译你的性格密码。

1. 你是哪种性格的人 /050
2. 你的性格对别人有何影响 /051
3. 你是一个讨人喜欢的人吗 /052
4. 你的性格保守吗 /054
5. 你是自主的人吗 /056
6. 你容易被人说服吗 /058
7. 你的心理空间有多大 /059
8. 你的心理弱点是什么 /061

9. 你的个性强吗 /063
10. 你的性子急吗 /065
11. 你的性格开朗吗 /067
12. 你是个豪放的人吗 /069
13. 测测你的反应判断力 /070
14. 你是怀旧的人吗 /072
15. 你是个虚伪的人吗 /073
16. 你的性格成熟吗 /075
17. 你的性格孤僻吗 /077
18. 与人交往你有耐性吗 /079
19. 你是个负责任的人吗 /081
20. 你是个爱慕虚荣的人吗 /082
21. 测测你的脾气 /085
22. 你的心智成熟吗 /086



第三章 从心理魔镜看社交形象

一位诗人说过：“没有别人，你即是一座孤岛。”而人际交往便是人与人之间的桥梁和纽带。社交高手能够运用各种策略塑造良好的社交形象。他们懂得如何与陌生人一见如故，如何取得朋友的信任，如何获得领导的赏识……拥有良好的社交形象能让你脱颖而出。那么，你的社交形象完美吗？

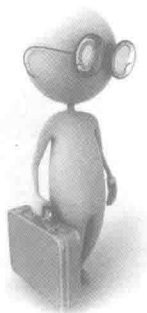
1. 你的人际关系状况如何 /090
2. 你容易被人接受吗 /091
3. 你的人际关系及格吗 /093
4. 选围墙测试人际关系 /095
5. 你是个容易接近的人吗 /097
6. 你是否经常得罪人 /098
7. 你善于与别人交流吗 /100
8. 你是一个圆滑的人吗 /102
9. 你如何与他人交往 /104
10. 你能与别人相处融洽吗 /105
11. 你容易树立敌人吗 /107
12. 你的社交形象好吗 /109
13. 你是人群中的佼佼者吗 /110
14. 你能妥善处理好人际关系吗 /112
15. 你的人缘有多好 /113
16. 你在人际交往中有哪些优势 /115
17. 你哪一点最惹人讨厌 /117
18. 你的外表给人什么印象 /119
19. 谁最值得你信任 /121
20. 你对诱惑的抵抗力有多大 /123



第四章 探寻你的成功品质

世界上的每个人都是独一无二的,这独特的个性品质就是开启成功之门的钥匙。然而,我们很多人都被平凡的生活磨平了棱角,因此变得平庸无奇,与成功擦肩而过。现在就来测一测你有哪些成功的潜质吧,找到你特有的能力与品质,成功便会不期而至。

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 你的创造力强吗 /126 | 9. 你的独立性强吗 /139 |
| 2. 你能跟上渐变的时代吗 /127 | 10. 你是个成熟的人吗 /141 |
| 3. 测测你的合作精神 /129 | 11. 测测你的组织能力 /142 |
| 4. 你怎样走出人生的低谷 /131 | 12. 你能处变不惊吗 /144 |
| 5. 你的洞察力强吗 /133 | 13. 测测你承受孤独的能力 /145 |
| 6. 你处理危机的能力如何 /135 | 14. 你有主动进取的意识吗 /146 |
| 7. 你有竞争意识吗 /136 | 15. 你有成功的潜质吗 /148 |
| 8. 你的记忆力有多强 /138 | 16. 你推销自己的能力强吗 /150 |
| | 17. 你是谈判高手吗 /152 |
| | 18. 你是否十分健谈 /153 |
| | 19. 你是哪一种人才 /155 |



第五章 寻找未来的财富

金钱虽然不是人生的全部，却是实现幸福生活的必要条件。你是否经常为钱而感到忧虑和苦恼？其实，你没有得到财富的眷顾，也许只是因为你的理财观念或对待金钱的态度需要改变，现在就找出阻碍你发财致富的因素吧！

1. 金钱对你的诱惑有多大 /158
2. 从玻璃杯透视你的金钱欲望 /159
3. 你有能走向成功的习惯吗 /161
4. 你发财的关键点是什么 /163
5. 测测你的吝啬程度 /165
6. 你离致富目标有多远 /166
7. 你会在什么事情上浪费金钱 /168
8. 你的发财欲望强吗 /170
9. 测测你的投资计划 /172
10. 你能存住钱吗 /173
11. 你的钱为什么不够用 /175
12. 你会是哪种亿万富翁 /177
13. 你是乱花钱的人吗 /179
14. 你对金钱的态度如何 /180
15. 你的钱容易被人骗吗 /182
16. 你有商业巨子的潜质吗 /184
17. 你的理财指数有多高 /185
18. 你该如何招来财运 /187
19. 打开你的财富之门 /189
20. 买古董测你的理财盲点 /191



第六章 预知你的职场行情

职场如战场，一个人要想在职场中有所作为，就必须参透其中的玄机，只有悟透职场玄机，才能做到运筹帷幄、决胜千里。熟谙此道的人能如鱼得水、步步高升。面对残酷的职场斗争，你能趋利避害吗？

1. 毕业后你会找什么工作 /194
2. 你对同事的要求高吗 /196
3. 测测你适合的工作环境 /197
4. 你在工作中需要注意什么 /199
5. 测测你的工作效率 /201
6. 你是一个工作狂吗 /202
7. 你能把握住机会吗 /204
8. 你对工作满意度高吗 /206
9. 你的事业心强吗 /208
10. 你与上司相处得好吗 /210
11. 你害怕职场战争吗 /212
12. 你需要警惕哪种小人 /214
13. 测测你人际交往中的劣势 /216
14. 你是什么样的主管 /217
15. 你的领导能力强吗 /219
16. 从度假测你的工作态度 /220
17. 你遇到职业危机了吗 /222
18. 从握杯测试你的前途 /224
19. 你在职场的行情如何 /225
20. 从煎蛋测你的跳槽概率 /227



第七章 爱与情感的秘密

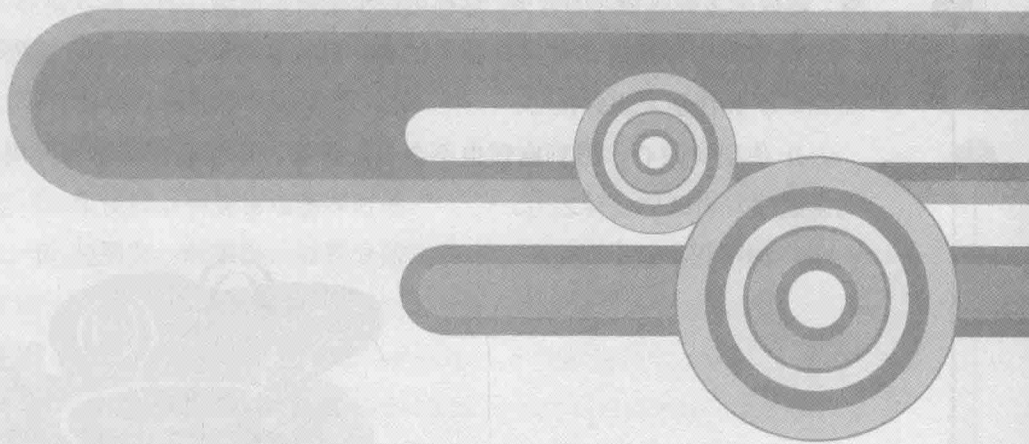
爱情是人类最美妙的情感。然而，爱情也常给人带来许许多多的困惑，也许你对心中的他还缺乏足够的了解。生动有趣的心理游戏将全面而深入地剖析你和他的心理世界，让你告别忧伤与迷茫，更深刻地理解爱情的真谛，找到属于自己的幸福。

1. 爱要怎么说出口 /230
2. 你会选谁做你的爱人 /231
3. 你的恋人是什么样的人 /233
4. 你会是恋爱高手吗 /234
5. 测测你的爱情自私度 /236
6. 你的爱会不会困扰他 /238
7. 你能与爱人同甘共苦吗 /240
8. 你欠缺哪种爱情维生素 /241
9. 你对爱情足够执著吗 /243
10. 测测你的恋爱底线 /245
11. 你对感情忠诚吗 /247
12. 你对感情负责吗 /248
13. 你的爱情为何不顺 /250
14. 结婚还是交往 /252
15. 你适合婚姻生活吗 /253
16. 领带与性态度 /254
17. 从婚礼测你的性态度 /256
18. 吃牛扒测试性爱关系 /258
19. 从约会地点看择偶类型 /260
20. 你的性开放度高吗 /261
21. 从脚姿看男人的性欲 /263
22. 婚后你的性生活和谐吗 /265
23. 你最适合与谁住在一起 /267
24. 你对性爱狂热吗 /269
25. 想做的梦与性渴望 /271
26. 你会重色轻友吗 /272



第一章 透视你的负面情绪

你是否因为不能升职而悲观沮丧？你是否因为别人的误解而暴跳如雷？当人内心的需要得不到满足时，常常会产生这样的负面情绪，比如，愤怒、悲伤、恐惧、忧郁等等。只有找出内心消极的情绪体验，才能化解心中的困惑，达到身心的平衡。现在就来测一测你的负面情绪有哪些吧！



1. 你是否容易冲动

假如你和朋友一起出去喝咖啡，却看见男友和一个女孩坐在桌旁，好像还很亲热，这时候你会：

- A. 马上冲过去质问男友
- B. 生闷气，无声地走开
- C. 装作什么都没有发生过
- D. 大方地走过去打招呼，给足男友面子

答案：

A. 相对来说，你比较缺乏耐性，常常以自我为中心，不理睬他人的感受。有困难时喜欢依赖朋友的帮助，这样很容易把朋友激走。

B. 你通常做事比较冲动，不顾及后果。这样的性格很容易导致失败。建议你多听取别人的意见，这样可以少走很多弯路。

C. 你的心思缜密，做事时比较细心，遇到困难时也不慌张，能处变不惊，不会让别人为你担心。

D. 你很有耐心，遇到麻烦也不会自乱阵脚。在你遇到困难时，周围的亲戚朋友会助你一臂之力。



心灵评析：

“冲动”是行为系统不理智的表现，或者说是人的情感特别强烈、理性控制很薄弱的一种心理现象。它可能源于自我保护，是一种心理补偿。缺乏自信的男性更容易产生冲动情绪。

当某一事件引发了你强烈的情绪反应，建议你先为自己的情绪降降温，比如在心里对自己说：“我三分钟后再发怒。”或者在情绪即将失控的时候，赶快转换一个环境，这样注意力和精力也会相应地转移，可以使情绪得到平息。



2. 你该如何减压

人为了生存，要时刻面对竞争，就连乘车上下班也同样。因为公交车总是人满为患。你虽然每天乘坐，但还是不能适应。为了不再和一些陌生人作最亲密的身体接触，你觉得下列哪种方法最好？

- A. 提早起床避开乘车高峰
- B. 开车或骑自行车
- C. 即使迟到也要错过高峰时间
- D. 与朋友一起乘坐，以便分散注意力，减少拥挤带来的不快

答案：

A. 你最好到一个人少的地方去散心，建议你到山上或海边等自然风光优美的地方。在大自然的怀抱中尽情享受，可以消除疲劳，使你的身心得到充分的休息。



B. 你可以与朋友去作充满活力的运动，这样便可以将紧张的情绪驱散得无影无踪。因为你可能平时累积了太多的压力无处释放。

C. 你目前最渴望有充足的时间。看来，目前的你身体上的疲惫要胜过心理上的疲惫，你是否经常开夜车或为不熟悉的工作倾尽心力呢？你应该彻底放松休息几天。

D. 你最好经常参加一些大型的聚会，或者去舞厅等比较喧闹的场所彻底宣泄一下。在众多朋友的簇拥下尽情放松，你烦闷的心情就会在不知不觉中消失。



心灵评析：

在这个快节奏、高效率的社会中充满了竞争与挑战，人们常常会受到外界环境的强烈影响，出现情绪上的波动和生理上的变化，从而产生心理压力。这时可以采取下列的几个方法舒缓情绪。

1. 面对现实。应该调整自己的生活目标，客观地评价别人和自己。在积极向上、努力进取的同时，拥有一颗坦然面对成功与失败的平常心，这样才能使自己的心情愉快而舒畅。

2. 宣泄法。宣泄法是一种将内心的压力排出去，以防身心受到打击和伤害的方法。通过宣泄内心的郁闷、愤怒和悲痛，可以减轻或消除心



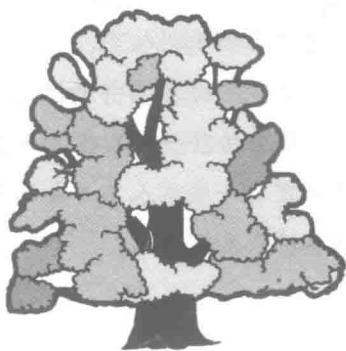
理压力。

3. 转移法。压力产生时，要主动转移自己的注意力，可以通过运动、娱乐等活动，使紧张的情绪松弛下来。

3. 你的嫉妒心强吗

当你赶着去参加恋人的生日派对时，突然狂风大作，下起雨来。雨声中夹杂着雷声，附近林中甚至有一棵树被雷击中，你认为被击中的树是下面哪一棵？

- A. 森林中的树
- B. 矗立在山丘上的老枯木
- C. 池塘边独立的一棵树



答案：

A. 你一旦起了嫉妒心，就可能得上妄想症，你的内心时刻处于不安的状态，常常被嫉妒心所困扰。

B. 你虽然不会将自己的嫉妒范围无端扩大，但是容易将嫉妒转化为憎恨，进而产生敌意。当你心中的憎恨感越来越强烈时，还有可能