

用最快乐的方法，
找到最准确的答案

每天玩一个 心理学游戏

★ 赵广娜 游一行 主编



**在最短的时间内轻松读懂自己与他人
越玩越上瘾，越玩越聪明**

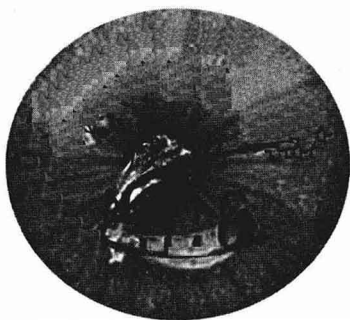
在科学的测试中了解自己，在有趣的游戏中洞察他人；
在独到的分析中把握自己，在精辟的点拨中影响他人；
在深远的反思中改变自己，在深刻的启示中赢得他人。人生不是
游戏，但游戏可以改变人生。心理学游戏不仅是娱乐，更
是一种挖掘，让它告诉你自己与他人内心深处的秘密，帮你掌
握幸福未来的线索。

北京联合出版公司

用最快乐的方法，找到最准确的答案

每天玩一个 心理学游戏

赵广娜 游一行 主编



北京联合出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

每天玩一个心理学游戏 / 赵广娜, 游一行主编. —北京: 北京联合出版公司, 2013.1

ISBN 978-7-5502-1229-9

I. ①每… II. ①赵… ②游… 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 (2012) 第 287419 号

每天玩一个心理学游戏

主 编: 赵广娜 游一行

责任编辑: 史 媛

封面设计: 凌 云

版式设计: 凌 云

责任校对: 李翠香

美术编辑: 滕 霞

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京中创彩色印刷有限公司印刷 新华书店经销
字数370千字 787毫米×1092毫米 1/16 20印张

2013年2月第1版 2013年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-1229-9

定价: 19.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-58815821



目 录

第一篇 自我探究，寻找最真实的自己

第一章 给自己的健康把把脉.....	2
你的生活方式健康吗.....	2
你用脑卫生吗.....	6
你是否有骨质疏松的危险.....	7
你会得老年痴呆症吗.....	9
你得癌症的可能性有多大.....	10
你处于亚健康状态吗.....	12
你是否面临肥胖危机.....	13
第二章 你不一定完全了解自己.....	15
你的心理年龄有多大.....	15
寻找自己身上的缺点.....	17
从笑容看出你的心机.....	20
你是一个善良的人吗.....	21
你的大脑工作能力如何.....	23
你是一个迷恋过去的人吗.....	28
你在哪方面最输不起.....	33
你的优点在哪里.....	34
第三章 发现你不一样的个性.....	36
你是一个双重性格的人吗.....	36
海上奇遇测试性格缺陷.....	38
点菜可以知道你的性格.....	40
你是一个支配狂吗.....	41
你有自恋的倾向吗.....	46
你会是“墙头草”吗.....	49

第四章 见证你有多聪明	52
你的记忆能力如何	52
你有很高的创造力吗	55
逻辑判断大比拼	59
脑筋换换换	63
综合能力大跃进	64

第二篇 职场解析，看看你的职业道路能走多远

第一章 聚焦你的事业线	70
你适合什么样的职业	70
你跳槽的时机到了吗	72
你将会被公司淘汰吗	76
你是老板眼中诚实的员工吗	78
你的执行力如何	80
你是忠心耿耿的员工吗	82
求职时你最引人注目的是什么	85
你和上司是敌人吗	87
你能抓住升迁的机会吗	89
第二章 你希望自己有多成功	92
你是否掌握了成功的密码	92
成功的战术里你缺哪一招	95
你的成功指数有多高	96
何时为你的最佳创业时机	99
你会运用“手腕”吗	100
你会取得多大的成就	102
第三章 你具备当领导的潜质吗	105
你是个知人善任的管理者吗	105
你具备做领导的潜质吗	109
你是否具有决策力	110
你具备亲和力吗	113
你具备识人能力吗	116
你拥有管人的艺术吗	119
你的说服力有多强	122

第四章 预见财神何时到你家	125
你是理财高手吗.....	125
财神何时到你家.....	128
你有成为亿万富翁的潜质吗.....	131
你的发财梦切合实际吗.....	133
你未来的财富看涨指数.....	135
是什么阻碍你发财致富.....	136
你从事什么职业容易发财.....	137

第三篇 情感透析，美满的婚恋关系需要用心经营

第一章 找到最适合你的 TA	140
你属于哪种恋爱风格.....	140
你会爱上哪一种人.....	143
你的单身情歌还要唱多久.....	144
爱上一个人，需要几秒.....	147
你的求爱时机到了吗.....	149
第二章 爱的哲学与艺术	153
你们是天生的一对吗.....	153
你的爱情进展得怎样.....	158
他迷恋你哪一点.....	161
你的恋人有没有逃跑的念头吗.....	164
你们的爱情还能走多远.....	166
你恋爱的致命弱点是什么.....	171
第三章 婚姻经营全方位	173
你现在可以结婚了吗.....	173
你的婚姻够理想吗.....	174
你适合哪种婚姻模式.....	177
你是合格的另一半吗.....	181
你的婚姻会有危机吗.....	183
第四章 影响家庭关系的危险因素	187
婆媳关系，你处理得怎么样.....	187
他为什么想离婚.....	189

你家会有第三者出现吗.....	191
你是家中的受气包吗.....	193

第四篇 处世解密，教你做一个社交达人

第一章 掌握自己的社会生存指数.....	196
你的社会适应能力如何.....	196
你的生存技能如何.....	198
你有很强的应变能力吗.....	202
你处世够精明吗.....	205
你有坚强的意志力吗.....	208
你的危机意识有多强.....	211
你与社会的共鸣能力如何.....	212
第二章 你能成为社会交际专家吗.....	217
与人交往，你属于哪类人.....	217
你的公关能力如何.....	219
你的交际弱点在哪.....	221
你的人缘怎么样.....	223
你善于编织社会关系网吗.....	226
你能在 E 时代沟通自如吗.....	229
你有取悦他人的潜质吗.....	231
第三章 你是否拥有参透人心的能力.....	234
你看人或事物的眼光如何.....	234
学会根据脚步声判断人.....	235
走姿不同，个性有异.....	236
动作语言最能表现性格.....	238
一眼看出他是否在说谎.....	240
第四章 打造独特魅力的完美人生.....	242
你是哪种气质类型的人.....	242
你是最有魅力的人吗.....	247
你会给人怎样的第一印象.....	249
你展现魅力的武器是什么.....	252
你的自我形象如何.....	256

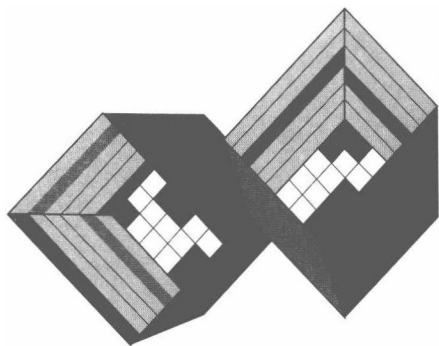
你掌握了自我表现的分寸了吗.....	258
--------------------	-----

第五篇 情绪扫描，让你在困境中放松自己

第一章 迎难而上还是选择逃避.....	262
面对逆境，你将如何选择.....	262
你处理困难的能力如何.....	263
你能够很好地处理压力吗.....	266
面对困境，你如何应对.....	272
你的承受压力指数有多高.....	276
第二章 挖掘你的情绪潜能.....	279
你会如何面对失败.....	279
你会如何应对尴尬.....	280
你能转败为胜吗.....	283
你高度敏感吗.....	284
你能使情绪变好吗.....	286
第三章 关注左右你的情感之源.....	289
你属于哪种情绪类型.....	289
你有抑郁症倾向吗.....	295
你总是带有敌对情绪吗.....	297
你有焦虑情绪吗.....	300
你的自卑感源于什么.....	301

第一篇

自我探究，
寻找最真实的自己



第一章

给自己的健康把把脉

你的生活方式健康吗



测试导语

深入地了解自己的日常生活习惯，了解自己的睡眠、烟酒嗜好度、性生活，等等，并且不断地去改善它、提高它，就可尽情享受健康生活的快乐。

按照自己的生活习惯对下列自测题作出最适合你的选择。



测试开始

1. 你动身上班的时候总是这样掌握的：

- A. 提前一会儿到达
- B. 不紧不慢正点到达
- C. 慌慌张张，经常迟到

2. 你对文化体育活动的基本态度是：

- A. 不感兴趣，从不沾边
- B. 只是以一个旁观者的身份参加
- C. 只要有可能，从不放过

3. 早晨起床后你会：

- A. 先洗脸、刷牙，然后再煮稀饭
- B. 先煮饭，再洗脸刷牙

C. 不一定

4. 你每天晚上就寝的时间大约是：

- A. 凭自己的兴趣
- B. 把事情干完即睡
- C. 大体同一时间睡

5. 你有喝茶的习惯吗？

- A. 不喜欢
- B. 偶尔喝一点
- C. 很喜欢，且懂得茶道

6. 你对第二天上班需带的一些东西如铅笔、练习本等是怎样准备的？

- A. 当天晚上全部整理好
- B. 家中的东西本来就井井有条，随时即可取用
- C. 每天早上得费时费力去找

7. 你早上醒来以后，总是：

- A. 从容起床，轻微锻炼一下再着手干要干的事情
- B. 立即跳下床
- C. 估计时间还来得及，再在被窝里“舒服一会儿”

8. 如果和朋友对某问题的认识产生分歧，你一般这样解决：

- A. 坚持己见，争论不休
- B. 你认为没有必要争论
- C. 表明自己的观点，但不争论

9. 你的早餐通常是这样安排的：

- A. 有稀有干，细嚼慢咽
- B. 不管冷热干稀，吃几口就走
- C. 因时间来不及了，下顿再补

10. 不管任务多重、工作压力有多大，你都会和同事开玩笑吗？

- A. 有时候如此
- B. 每天都如此

C. 很少如此

11. 当你准备第二天早些起床时，你是这样做的：

- A. 预先上好闹钟
- B. 请家人到时候喊
- C. 自信到时能醒来

12. 假如自己的身体出现不适或重病，你会：

- A. 不当回事，等挺不住才去看医生
- B. 自己随便找些药服用
- C. 认真看医生，了解病情，并得到及时治疗

13. 你度过休闲时光和节假日的方式是：

- A. 事先并无打算，凭即兴的方式度过
- B. 事先有安排或无安排兼有
- C. 事先有安排，例如买好电影票、戏票，或者计划好逛公园、会朋友等

14. 空闲时，你是否经常和朋友侃大山？

- A. 经常这样，并感到很愉快
- B. 从来没有
- C. 偶尔一次

15. 接待来访客人、会见朋友，对你来说意味着：

- A. 增加不快和烦恼
- B. 浪费时间
- C. 增进了解，活跃生活



评分标准

题号 选项	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
A	1	5	5	5	5	3	1	5	1	3	1	5	5	1	5
B	3	3	1	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	5	3
C	5	1	3	1	1	5	5	1	5	5	5	1	1	3	1



测试结果

15 ~ 30分：生活方式科学健康，你能巧妙地安排生活，这对你从事的工作、学习都会产生积极的影响。健康合理的生活方式使你精力充沛，并使你的生活丰富多彩。

31 ~ 60分：生活方式尚好。你初步掌握了安排生活的艺术，在一般情况下，能轻松自如。但是在生活紧张、情绪不佳时，就会出现手忙脚乱的情况。要想使自己精力更充沛，更能适应高效率的学习和工作，应对生活方式做些调整。

61 ~ 75分：生活方式落后，你可能认为生活的艺术性对你无关紧要，因为你自认为目前生活得还不错。实际上，你的身心健康已受到伤害，对此毫无觉察是因为你占有年龄的优势。因此，应尽早纠正不良生活习惯，使自己将来生活得更幸福。



心理视点

一个人的身心是否健康和他的生活方式密切相关，好的生活方式可以使人健康地生活。可以说，科学的生活方式是保证一个人身心健康的重要条件，它至少涉及以下8个因素：

(1) 饮食。人们需要适度的营养和饮食平衡以求真实良好的健康状况。多吃少吃、挑食偏食对身体都是有害的。应该力求做到营养专家所提倡的平衡膳食。

(2) 睡眠。高质量的睡眠会使你白天精力充沛。

(3) 卫生。讲究卫生，将会提高身体抵抗力，预防各种疾病和意外伤害发生，抵抗各种有害细菌的入侵，确保我们的身体健康。

(4) 药物。应在医师指导下用药，不可自己随便用药。要注意用药时的禁忌，还要防止对药产生依赖性。

(5) 锻炼。通过体育锻炼，可以增强人的体质，提高人的免疫力，使我们有足够的体力与精力去学习。因此，应坚持进行体育锻炼。

(6) 工作与休闲。热爱工作和学习会使大脑更健康。同时又要会玩，有一定的休闲活动，使身心得到积极休息，一张一弛会使身心更健康。

(7) 精神。要保持良好的精神状态，乐观向上将会使你的生活充满阳光。

(8) 社交。要能积极参加社交活动，与人友好和谐相处往往使人健康长寿。

你用脑卫生吗



测试导语

每天都我们用大脑来思考问题，用脑卫生是必须要注意的，生活中的你用脑卫生吗？请根据你的实际情况，做出“是”或“否”的回答。



测试开始

1. 你不抽烟吗？
2. 你家里人不抽烟吗？
3. 你不喝酒吗？
4. 你曾好几次喝醉吗？
5. 你没有午睡的习惯吗？
6. 你爱生闷气吗？
7. 你喜欢运动吗？
8. 你通常都在固定的时间睡觉，并在固定的时间起床吗？
9. 你每天的睡觉时间都不少于 8 小时吗？
10. 你工作时思想经常开小差吗？
11. 在紧张工作之余你一般都走出办公室望望远处或活动活动身体吗？
12. 你做广播体操认真吗？
13. 你是否每天都冥想 3 ~ 5 分钟？
14. 星期天你常常睡到中午才起来吗？
15. 在冬季，你很少进行室外活动吗？
16. 晚上长时间看书，你总要在中途抽出一些时间休息或活动一下身体吗？
17. 除了看书之外，你没有其他业余爱好吗？
18. 你经常开车到深夜吗？
19. 晚上睡得迟时，你吃一些点心吗？
20. 你常常在一种讨论学习的氛围中开始学习吗？
21. 你晚上一般都是紧闭门窗睡觉吗？
22. 你喜欢经常与人讨论一些问题吗？
23. 你常吃一些蛋白质含量较高的食物吗？
24. 你对前途有美好的憧憬吗？
25. 你喜欢解难题吗？
26. 你做任何事情，无论是否喜欢，都能集中注意力吗？
27. 你喜欢登山、散步之类的野外或户外活动吗？

28. 你对生活充满热情吗？
 29. 对于必须完成的事，无论是否喜欢，你都高高兴兴地去做吗？
 30. 你喜欢诸如下棋、猜谜之类的智力游戏吗？



评分标准

第1、2、3、7、8、9、11、12、13、15、16、19、22、23、24、25、26、27、28、29、30题答“是”记1分，答“否”记0分。其他各题答“是”得0分，答“否”得1分。各题得分相加，统计总分。



测试结果

0～9分：你很不注意用脑卫生，你的工作效率会因此而降低。如果你不改变这种状况，你的心理会很快地衰老，这对你的智力、潜能的开发，将是非常不利的。

10～20分：你的某些习惯不符合大脑卫生的原则，建议改正。

21～30分：你属于比较讲究用脑卫生的一类人。你在愉快的情绪中生活，你的大脑也在富有成效地正常运转。在学习活动的促进下，你的智力、潜能还会得到进一步发展。



心理视点

学习和工作，必须有一个健康的大脑。因此，用脑时要注意以下3点。

(1) 加强体育锻炼，注意劳逸结合。每天最好坚持1小时的体育锻炼。另外坚持做到有8～9小时的充足睡眠。此外，在脑力紧张之余，可以做些散步、聊天等轻微的活动以松弛大脑，这也是另一种形式的休息。

(2) 养成有规律的生活习惯，调节大脑疲劳。如果有规律地安排自己详细的生活作息时间表，并坚持成为习惯，那么工作效率将会大大提高。

(3) 要注意为大脑提供充足的氧气，要防止有害物质以及不良情绪损害大脑。

你是否有骨质疏松的危险



测试导语

为帮助人们判断自己是否是骨质疏松的潜在患者，国际骨质疏松基金会

设计了“1分钟风险测试”。通过这个测试便可得知你是否骨质疏松了。

测试开始

1. 你的父母有没有轻微碰撞或跌倒时就会发生髌骨骨折的情况？
2. 你是否曾经因为轻微的碰撞或者跌倒就会伤到自己的骨骼？
3. 你经常连续3个月以上服用“可的松”、“强的松”等激素类药品吗？
4. 你的身高是否降低了3厘米？
5. 你经常过度饮酒吗？（超过安全限度）
6. 你每天吸烟超过20支吗？
7. 你经常患痢疾腹泻吗？（由于腹腔疾病或者肠炎而引起）
8. 女士回答：你是否在45岁之前就绝经了？
9. 女士回答：你曾经有过连续12个月以上没有月经吗？（除了怀孕期间）
10. 男士回答：你是否患有阳痿或者缺乏性欲这些症状？

测试结果

如果您有任何一道问题的答案为“是”，表明就有患上骨质疏松的危险，应当咨询医生是否需要进一步的检查或治疗；如果您的答案有相当一部分或者全部为“是”，说明您有可能已经患有骨质疏松症，有必要去医院做进一步的检查。

心理视点

预防该病发生是延缓骨质疏松发展的最好方法，措施包括在青少年时期应获取最高骨峰值，戒除烟酒，治疗相关疾病，建立起良好而有规律的生活方式。更年期是骨量丢失期的高峰，发现有病也不可惊慌，应采取相应的干预措施，以延缓或停止骨量继续丢失，降低骨折的危险度。

合理治疗、恢复体能是最佳途径。骨质疏松症的治疗方法并非医学界的难题，中老年人尤其是患有此病的患者如能坚持做到以下几点，病情就会大大缓解或恢复体能。首先，应保持足够的体力活动。至少坚持每天30分钟，每周3~5次的体育锻炼。还要尽量从食品中补充钙质，扩展食物种类，多食含钙食物，如菠菜、韭菜、蘑菇、动物肝脑、鱼类、骨汤、牛奶等。其次，补充维生素D，多晒太阳促进钙质吸收；使用药物降钙素或双磷酸盐以抑制破骨细胞活性，抑制骨吸收，对绝经后的妇女，还可采用激素替代疗法，补充雌激素，防止骨量丢失。

你会得老年痴呆症吗



测试导语

痴呆是大脑老化、萎缩、大脑皮质高级功能广泛损害所致的智能障碍。当一个人健忘即丢三落四变得频繁时，往往就会担心自己大脑是不是开始老化迟钝了，发展下去会痴呆。日本专家吉泽勋先生在多年临床经验和各种调查的基础上，制定了一种简易的“痴呆预知自测法”。只需对下面的问题回答“是”或“否”即可。



测试开始

1. 几乎整天和衣躺着看电视。
2. 什么兴趣爱好都没有。
3. 没有一个可以亲密交谈的朋友。
4. 平时讨厌外出，常闷在家里。
5. 没有属于自己的工作或在家中不起什么作用。
6. 不关心时事，不读书也不看报。
7. 觉得活着没什么意义。
8. 身体懒得动，无精打采。
9. 讨厌说和听玩笑话。
10. 有高血压或低血压。
11. 平时净发牢骚或埋怨。
12. 将“想死”作为口头禅。
13. 被人说成神经过敏，过分认真。
14. 对事情过分忧虑。
15. 经常焦虑，易发脾气。
16. 对任何事情都不会激动，无动于衷。
17. 什么事若非亲自动手，便不放心。
18. 不听别人的意见，固执己见。
19. 沉默寡言。
20. 配偶去世已有5年以上。
21. 不轻易对人说“谢谢”。
22. 老讲自己过去值得自豪的事。
23. 对新的事物缺乏兴趣。