

哈佛大学的

HAFUDAXUEDE
1000GE
XINLIYOUXI

HAFUDAXUEDE
1000GE
XINLIYOUXI

1000个

心理游戏



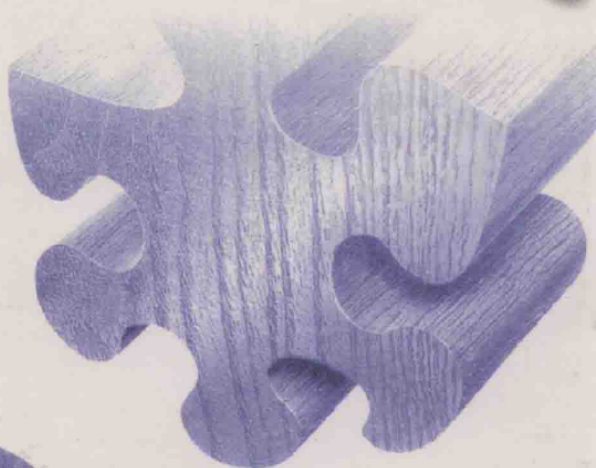
程亚斐◎主编

你了解你理想中的人格吗？

你想知道谁是你的Mr. (Ms.) Right吗？

你想知道你最适合从事什么类型的工作吗？

你想测测自己的智商与情商吗？



中国时代经济出版社

哈佛大学的

HAFUDAXUEDE
1000GE
XINLIYOUXI

1000个

HAFUDAXUEDE
1000GE
XINLIYOUXI

心理游戏



程亚斐◎主编

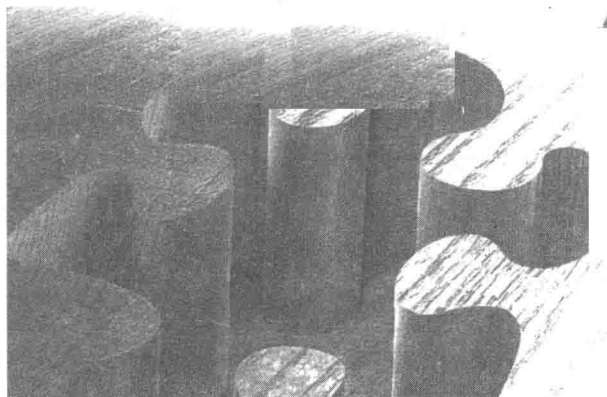
你了解你理想中的人格吗?

你想知道谁是你的Mr. (Ms.) Right吗?



你想知道你最适合从事什么类型的工作吗?

你想测测自己的智商与情商吗?



中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

哈佛大学的1000个心理游戏/程亚斐主编.——北京:中国时代经济出版社.
2008.11

ISBN 978-7-122-01693-5

I. 哈… II. 程… III. 心理游戏 IV. B841.7

中国版本图书馆(CIP)数据核字(2008)第195261号

哈佛大学的1000个心理游戏

主编 程亚斐

出版者 中国时代经济出版社
地 址 北京东城区东四十条24号
青蓝大厦11层东办公区
邮 编 100007
电 话 (010)68320825(发行部)
(010)68320498(编辑室)
传 真 (010)68320634
发 行 各地新华书店
印 刷 北京嘉恒彩色印刷有限责任公司
开 本 710×1000 1/16
印 次 2008年11月第3次印刷
印 张 20
字 数 398千字
印 数 11001~15000册
定 价 39.00元
书 号 ISBN 978-7-122-01693-5

版权所有 侵权必究

前言

心理游戏作为一种消遣类的游戏手段,它同专业性的心理测试有着明显的不同。心理测试即心理测量(psychometrics),是关于人个体心理差异的测量或诊断。心理测量作为一门应用科学在现代社会已经日益规范化,它被广泛地应用于临床、心理治疗或犯罪学等研究中。通过人的行为表现对他的某种心理特征作出数量化的解释,心理测量的结果就是确定一个人的某种心理特征在相应连续统一体上的相对位置。专业的心理测量如韦克斯勒智力量表系列(WAIS、WISC和韦氏记忆量表等)、明尼苏达多相人格测验(MMPI)、艾森克人格测验(EPI)及其问卷(EPQ)、格塞尔婴幼儿发展量表等。而在目前网络和各类流行报刊书籍上,心理测试逐渐简单化或泛化为更为普通大众可接受的心理测试题。与专业性心理测量的不同之处在于,泛化了的心理测试题一方面简易、便于个人操作;无需专业心理指导师的指导便可独立完成并查看结果;另一方面,由于编制缺乏科学依据以及未经实验人群的专业结果检测,其效度未必真实可信。心理游戏并不是判断心理健康与否的标准,因此,这种大众化了的心理游戏作为娱乐消遣,应注重参与游戏的过程,从中学会发现自我,作为一种了解自我的方法就好,对于游戏结果本身无需太计较太认真。本书编者也不对游戏产生的结果负任何责任。

本书便是依据市场和大众读者的需求,将目光定位于心理游戏。1000并非实数一千,而是极言本书收纳心理游戏的数量之丰富,心理游戏本身则是泛化了的心理测试。根据游戏参与者的不同,本书编者认为心理游戏可以为两种,第一种是游戏者自身与自身的游戏——探求自己的心灵奥秘;另一种则是两个人或多个人的心理互动过程,如果一方接受另一方的游戏规则,意味着心理游戏正式开始,在一连串的交流与沟通中,心理游戏是心理素质的综合较量。如此,心理游戏的最大意义就在于通过寓教于乐的参与游戏情境,认识自己、了解他人,在心理战术中占据主动地位。

在内容选取方面,本书编者既选取编制了供娱乐所需的心理小游戏,又选取改编了一些较为知名的专业心理测量,同时,对于这些心理游戏发生的情境及其反映出心理学的基本问题,也都有所介绍,以供读者在娱乐的同时也有所收获。

程亚斐

2008年1月

目 录

前言

第一篇 生命之书

第一章 消逝的童真

第一节 你是个很自我的人吗/3

1. 幼儿园的红花榜/3

☆小知识 自我中心倾向/3

2. 满是镜子的房间/4

3. 好友的马尔代夫蜜月/4

☆小知识 心理防御机制/5

4. 一边是首映式,一边是哭泣的她/5

5. 要民主还是要集中/6

6. 讨厌的推销电话/7

7. 初春花语/7

8. 你的自我成熟度打几分/8

9. 小点心点拨你的小性情/9

10. 选图片知性格/10

☆小知识 性格/12

11. 漫步美术馆/12

12. 一叶知秋/13

13. 你中意庄子的哪种理想人格/13

14. 坐在你身边的老师/13

心理学小讲堂 自我与自我意识/14

第二节 自恋 VS 自卑/15

1. 水仙花与自恋情结/15

2. 理想的工作间测验你是否自恋/15

☆小知识 自恋与孤独心理/16

3. 探险看你哪方面自卑/16

4. 落单的小鸡/17

5. 菊次郎的赌马赛/17

6. 荒漠甘泉看你的心理防御底线/18

7. 你有恋爱自卑症吗/18

☆小知识 补偿心理/19

8. 扑克牌洞穿你的补偿心理/19

9. 自尊心程度测试/19

☆小知识 自尊/20

10. 集体照片上的位置/20

11. 搭电梯看你的自闭程度/20

☆小知识 自闭/21

心理学小讲堂 自卑与超越/21

第三节 焦虑感源自哪里/22

1. 小鲤鱼跳龙门/22

2. One night before examination/22

☆小知识 考试综合征/23

3. 情人节的 Luca 餐厅/23

4. 让口气清新一下吧/24

5. Let's talk/24

6. 山的那边/24

7. 公交车座位看你的社交恐惧/25

☆小知识 社交恐惧症/25

8. 考试焦虑症的原因/25

9. Why you shy/28

10. 抑郁自评/28

11. 抑郁轻重程度/29

心理学小讲堂 焦虑与自我防御机制/31

第四节 压力与自我暗示/32

☆小知识 神经衰弱/32

1. 你是否快崩溃啦/32
2. 在压力下成长/33
3. 你的心理承受能力/35
- ☆小知识 似动现象/35
4. 你的精神压力程度/36
5. 减压阀/37

心理学小讲堂 自我暗示/37

第五节 鲜为人知的秘密/38

1. 你的真实心理年龄/38
- ☆小知识 心理年龄与智商/39
2. 幸福离你有多远/40
3. 字如其人/41
- ☆小知识 笔迹心理学/42
4. 丢失的钥匙看你对未来的期许/43
5. 失恋看你的成熟度/44
6. 逆水行舟,不进则退/44
- ☆小知识 逆境商数/45
7. 性格基因和生命路线/45
- ☆小知识 性格与基因/49
8. 潜在愿望/51
9. 幼稚程度有多高/51

心理学小讲堂 个性与自我实现/52

第二章 两个自己

第一节 常态下的歇斯底里/54

1. 你的神经质倾向/54
2. 偶尔来点歇斯底里/55

☆小知识 癔症/歇斯底里/56

3. 强迫症自测/57

☆小知识 强迫症/57

心理学小讲堂 多重人格/58

第二节 孤独的时候的你/58

1. 别让孤独定格/58
2. 你能忍受心理落差吗/59
3. 你的孤单度/59
4. 失落的天堂/60
5. 知心的朋友有几个/60

心理学小讲堂 心理问题躯体化(somatization)/62

第三章 白日梦与现实

第一节 梦的真谛/64

1. 测测你的流言免疫力/64
2. 密码反映你的心/65

心理学小讲堂 催眠/66

第二节 幻想锁链的彼岸/66

1. 最想摆脱哪种负累/66
2. 伤心后的第一反应/67

☆小知识 无意识/67

3. 烦恼之源/67
4. 爱的期待/68

心理学小讲堂 幻觉与现实/69

第三节 你有接受现实的勇气吗/69

1. 关于减肥这件苦差事……/69
2. 小富即安/70
3. 看图识你的自满度/70
4. 亚健康/71

第二篇 爱的秘密

第一章 谁是你 Mr. (Ms.) Right

第一节 另一半的模样/75

1. 谁是你理想的恋人/75
2. 爱情发生的地方/76
3. 理想的男生类型/76
4. 王子驾到/78
5. 芭比公主/79
6. 众里寻他千百度,那人……/79
7. 舞台剧心理游戏/80
8. 一封信看出什么能取悦 TA/82

心理学小讲堂 爱情激素/83

第二节 缘分几何/84

1. 月朦胧/84
2. 恋爱性格与恋爱癖/85
3. 和 TA 的心理契合度/87
4. 恋情发生的地点/87
5. 为什么 TA 还不出现/87
6. 暗恋指数/89
7. 相亲与自由恋爱/90
8. 桃花朵朵/90
9. 典型男性化 VS 典型女性化/92

心理学小讲堂 “同性相斥、异性相吸”
的心理学观点/95

第三节 他(她)对你是否一心一意/96

1. TA 亲吻时候的样子/96
2. 真诚度小考/96
3. 拿什么拯救你, my darling/97

心理学小讲堂 爱情三元论(Triangular
theory of love)/97

第四节 你能驯服 TA 吗/98

1. 有风景的房间/99
2. 吃菜顺序暴露 TA 的择偶观/99
3. 哪点被对方吃定/100
4. 突然发生的小插曲/100

第五节 婚前测试/101

1. 手机号码小游戏——你真的想结婚吗/101
2. 你的结婚对象/101
3. 男未婚之太太学堂/102
4. 男未婚之爱老婆指数/103
5. 他会是个合格丈夫吗/103
6. 婚姻与物质/104

第二章 恋人的谎言

第一节 你的恋人诚实吗/106

1. 游乐园的爷爷奶奶/106
2. 水彩小鸟画让你想起什么/107
3. 透过肢体语言看穿他的心/107

☆小知识 肢体语言/108

4. 等待姿势看真心/108
5. 无法说出的秘密/109

心理学小讲堂 情结的起源与行为主
义/110

第二节 爱与承诺/111

1. 爱情拦路虎/111
2. TA 为何变心/111
3. 爱何以成了负担/112

第三节 当爱情走到尽头/113

1. 多情却被无情恼/113
2. 如何安慰沮丧爱人/113
3. 分手指数/113

4. 让你恋爱失败的原因/114
5. 该不会就此结束/115
6. 分手方式/116
7. 恋爱创可贴/116
8. 破镜重圆有戏吗/117
9. 衣不如新,人不如故/118

第三章 爱的哲学

第一节 爱是……/119

1. 爱的期待/119
2. 爱的萌芽/120
3. 爱的火花/120
4. 痴狂的理性/121

☆小知识 无感单恋与有感单恋/121

5. 在理性与情感之间/122
6. 爱是尊重/123
7. 爱是忠诚/124
8. 爱是给予/125

第二节 在爱的冲突下/125

1. 爱与信仰/126
2. 选择与放弃/126
3. 当爱情 PK 学业/127

第三节 爱的艺术/128

1. 一本恋爱经/128
2. 爱的保鲜术/128
3. 爱情手腕/129
4. 爱情 EQ/129
5. 爱的法术/130

第四节 爱的宽容/131

1. 女人心事/131
2. 诊断爱情/133

第四章 爱的升华

第一节 爱到现实方知浓/134

1. 我心已许/134
2. Choose me, marry me/134
- ☆小知识 SVR 阶段理论/135
3. 观望到几时/135

第二节 爱的契约/136

1. 一纸婚书/136
2. 爱情互动小游戏之沙漠里的测试/137
3. 你在婚姻中的支配欲/138
4. 婚姻中你最在乎什么/139

第三节 恋爱前途先睹为快/139

1. 你是 TA 心目中的另一样吗/139
2. 冤家变亲家/140
3. 六个梦/141

第五章 家庭之油盐酱醋茶

第一节 看不到的婚姻危机/142

1. 婚姻态度/142
2. 你的婚姻质量如何/142
3. 床头吵床尾和/143

第二节 你是个让人厌烦的醋坛子吗/144

1. 瞧你的醋劲/144
2. 你的嫉妒心有多强/145
3. 你需要警惕嫉妒心膨胀了吗/145
4. 嫉妒心的表现/146
5. 你有几分妒妇气质/146

心理学小讲堂 嫉妒中隐含的成人依恋理论/147

第三节 为人父母 Baby 观/149

1. 预测你的孩子性格/149

2. 育儿经/149
3. 爱心鸡蛋/150
4. 你是怎样的合格父母/150
5. 望子成龙/150
6. 成长的烦恼/151
7. 哪方面的好基因能遗传给下一代/151
8. 身为人母的操劳程度/152
9. 家长的情商/152

心理学小讲堂 触摸的心理效应/153

第三篇 职场风向标

第一章 职场迷宫

第一节 你适合从事何种工作/156

1. 压力面试/156
2. 人格测试/157
 - ☆小知识 人格理论与 MBTI 指标/159
3. 男怕入错行/160
4. 胜任的工作/161
5. 适合的工作/161
 - ☆小知识 逆商 AQ/162
6. 忠诚指数测试/163
7. 金九银十跳槽好时机到了吗/164
8. 职场当中,你有多容易变成老油条呢/165

心理学小讲堂 内职业生涯与外职业生涯/166

第二节 当员工还是当老板/168

1. 员工 VS 老板/168
2. 谈判力/168
3. 谈吐能力/169
4. 领导力/170
5. 社交活跃度/171

6. 态度决定命运/172

7. 工作表现/172
8. 受他人影响的程度/173
9. 危机处理能力/173
10. 忠诚度/174
11. 工作满足感/174

心理学小讲堂 评价中心技术/175

第三节 职场导航/176

1. 做什么工作容易成功/176
2. 拒绝借口看工作能力/176
3. 适合的职业/177
4. 潜能何时出现/179

第二章 测试职业潜能

第一节 领导力/180

1. 消费习惯看你的判断力/180
2. 在哪行能大展拳脚/180
 - ☆小知识 贝尔效应/181
3. 你是一个怎样的主管/181
4. 你是职场黑马吗/182
5. 职场压力/182
6. 金钱观/185
7. 工作效率/185

心理学小讲堂 首因效应/186

第二节 团队精神/186

1. 人际关系/186
2. 团队中的工作表现/186
3. 团队中扮演的角色/187
4. 受同事非议程度/187
5. 解决团队冲突的出发点/188

第三节 专长测试/189

1. 创造力测试/189

☆小知识 智力与创造力/192

2. 你的专长在哪里/192

3. 你属于哪种人才类型/194

第三章 他山石

第一节 他为什么能成功/195

1. 理财指数/195

2. 他为什么是明白人/195

3. 他的交际手腕/195

4. 为什么他能服众/196

☆小知识 职业智商/197

5. 保险推销员的策略/197

6. 他知道如何营造出好的组织氛围/198

7. 成功的动力/198

8. 自我激励能力调查/200

心理学小讲堂 成就动机/202

第二节 自大的家伙/202

1. 企图心/202

2. 职场抗压性/203

3. 职场成就满意度/203

4. 在职场上你是个固执的人吗/204

5. 你丧失了斗志了吗/204

第四篇 心理加油站

第一章 挑战智力

第一节 智商/206

1. 你的脑瓜子有多灵光/207

☆小知识 智商/207

2. 逻辑能力测试之猜职业/210

3. 逻辑能力测试之德国逻辑思考学院测验

题/210

4. 数字能力——设计电话号码/211

思维游戏小体操 你家电话号码我来告诉你! /211

5. 记忆力训练游戏之数字篇/213

6. 记忆力训练游戏之单词篇/213

7. 记忆力训练游戏之文字篇——索菲亚·罗兰/215

8. 记忆力训练游戏之文字篇——现代奥运会/216

9. 加工能力测试之心算 24 点游戏/217

10. 加工能力测试之幻方/218

11. 注意力测试/220

☆小知识 注意/220

思维游戏小体操 休想瞒掉你的年龄! /221

12. 空间能力之空间判断能力倾向测试/221

13. 空间能力之旋转图/222

14. 空间能力之折叠图/222

15. 空间能力之数积木/223

心理学小讲堂 吉尔福特与智力结构/223

16. 观察力测试之公交车往哪开/223

第二节 情商/223

☆小知识 心理学与情商/224

1. 了解你的 EQ/224

2. 情绪控制力/227

☆小知识 自我激励/228

3. 情商之自我激励——当学生的烦恼/228

4. 情商测试之人际关系/229

☆小知识 门槛效应/229

5. When you believe/229

心理学小讲堂 认知心理学/230

第二章 生活中的奇迹

1. 夏日酒吧/231

2. 投射测试之一: Draw A Tree/231

3. 投射测试之二: 影响与被影响? /233

思维小体操 13 个问题洞悉他的阅读
兴趣! /233

4. 阿拉伯巴驯马师测试/234

☆小知识 认知——评价情绪理论/235

5. 情绪能量/236

心理学小讲堂 投射技术与投射效应/238

第三章 超级心智

1. 你的大脑较偏阳性, 还是阴性/239

2. 你是左脑人还是右脑人/243

☆小知识 左脑与右脑/244

3. 大脑也有性别——女士篇/245

4. 大脑也有性别——男士篇/246

5. 睡眠与大脑/248

☆小知识 睡眠与记忆力/249

心理学小讲堂 大脑两半球功能不对称
性/249

6. 右脑训练游戏之曼陀罗卡片游戏/250

7. 右脑训练游戏之 3D 图片游戏/251

8. 大脑的错觉之谢泼德桌面/251

9. 大脑的错觉之弗雷泽螺旋/252

10. 感知鉴赏力测试之黑白分明/252

11. 几张隐藏的侧面人像/253

心理学小讲堂 格式塔心理学与大脑错
觉/253

第四章 人人有个小宇宙

第一节 你的能量源/255

1. 创意/255

2. 扬长避短/255

3. 成功商数/257

4. 成功欲望/262

心理学小讲堂 皮格马利翁效应/263

第二节 影响力来自哪里/264

1. 天赋/264

2. 应变力/264

3. 人生观/265

4. 冒险、好奇、想象与挑战/265

5. 进取心/268

6. 人气/269

7. 自制力/269

心理学小讲堂 NLP 与心智/270

附录 第四篇部分答案/272

第一篇 生命之书

生命的礼赞

(《生命的礼赞》节选,朗费罗:美国十九世纪著名诗人和翻译家。)

别用悲切的语句对我诉说,
人生只是一个虚幻的梦乡;
因为沉睡中的灵魂已死去,
万物并不像看上去那模样。

我们命定的终点和前路,
既不是享乐,也不是忧伤;
而是要行动,让每一个明天,
都比今天奔向更远的地方。

让我们振作精神开始行动;
5 怀着一颗能够面对任何命运的心,
不断地收获,永远地追求,
学会劳动,学会等待成功。

打开生命之书的空白页,走进脉络纵横的生命历程,书写简单的“人”字,自认为人生就此完美。如果试着继续翻开那本厚厚的生命之书,才会发现简单的“人”字已经合为多个“众”字。原来生命无非是个体和群体的集合,“没有你哪有我,没有我哪有他?”历练生命,锻造美好人格,方能充分展现自我,仁以服众,方能彰显个人生命的魅力。

第一章 消逝的童真

曾几何时,开始慨叹正在消逝或是已留不住的童真?回忆那段童真,默念对于单纯这种简简单单事物的向往。什么时候,大家开始学会更加关注自我,学会筑造自己的心理防御机制,更学会隔离自己的心墙,而那外面他人的世界,什么时候才能够真正走进我们自己的内心世界呢?放下伪装,走出自我,用渴望交流的心去融化自己也融化别人,为内心带来纯美的感觉享受吧!

第一节 你是个很自我的人吗

“自我”是随时会把灵魂束缚起来的牢狱。

——韦思·戴克

行行出绝活,样样有灵丹;功夫传男不传女,妙方对内不宣外;大家都有自己保留的东西,从小时候珍藏的明星贴画,到恋爱时候的情人节巧克力包装纸;对于人心来说,要保留的就自然是自我。每个人都想要了解自我,却往往无法完全认识自我。人不能没有自我,每个人都有自我保护的本能,可是太自我又容易迷失自己,甚至在人际交往中遭人厌恶。那么,如何保留纯真的美好自我,又不至于太过自我而被社会淘汰?你首先需要知道的是:究竟你是不是一个很自我的人呢?要战胜自我,赢得他人,就在这里——各种趣味测试,可以帮助你更加真切地了解“自我”。

1. 幼儿园的红花榜

[问题一]上幼儿园大班时,面对墙上的红花榜,你会:

- A. 无言,对于小红花没有特殊的情感;(a类型)
- B. 期望得到小红花;(到问题二)

[问题二]你会通过哪种方式得到更多的小红花:

- A. 正常回答课堂问题的方式以得到老师的表扬;(b类型)
- B. 通过帮老师擦黑板等方式迎合老师以得到表扬;(c类型)
- C. 故意贬低其他小朋友以抬高自己来得到表扬;(d类型)
- D. 看到别的小朋友得到表扬,蛮不讲理地也要求老师给自己表扬。(d类型)

[解答]

a类型:缺乏自我意识,不喜欢竞争,是个天生的消极派。

Tips:消极只是不积极的代名词,并不意味着悲观。对荣誉感的满不在乎,或许在其他地方会出奇制胜的哦。

b类型:属于自我意识正常的人,一般这类人会用自己的长处去获得自我满足。

☆小知识

自我中心倾向

心理学家皮亚杰(Piaget)认为各年龄阶段的人或多或少都会保留着若干程度的自我中心倾向。每个人都有一定程度的自我中心,采取积极的态度对待自我认同是正常的。

Tips:思维比较正常,不会比别人落后,但也没有特别出众之处。

c类型:你有强烈的自我意识感,自我中心的程度较深,要求得到认同的愿望比一般人要更多。会比常人更主动地思考自我价值的体现。

Tips:由于强烈的自我归属感,你会乐于抓住机会去获得认同。

d 类型:符合极端自我中心者的特征:极端需要别人的赞美与认同,但是他们获得这种自我满足感的手段却又是建立在强求的基础之上,并且他们自我中心的程度越深,获取认同的手段之目的性就更为明显。

Tips:你的生活是不是总在围绕着“自我”这个重心?你以自我为中心已经达到相当的程度,是一个彻头彻尾的唯我主义者。学会眼里面掺点“沙子”的生活,毕竟地球不是绕着你一个人在转。

2. 满是镜子的房间

假设你进入一个布置有多面镜子的房间里,这时你观察周围,你发现:

- A. 除了自己的影子,一个人也没有;
- B. 可以看到周围很远的地方零星有几个游客;
- C. 周围不远处有几个游客;
- D. 周围聚集着很多人。

[解答]

A. 属于极端自我中心者,他的心思完全被自我意识所占有,习惯于把自己作为注意的中心,以至于其他的人、事、物,很难唤起他的兴趣,也无法转移他的注意力。

Tips:你应当适当注意调节心态啦!

B. 属于自我意识与他人意识明确的类型,他们把自我与他人的界限定位得十分清楚,注重自我空间的保留。同时这类人也是一个注重理性的人,凡事都注重合理。同时也相当看重自己的知识和思考能力,不轻易受他人的意见左右。

Tips:注意保持就可以了哦!

C. 属于保留自我意识的人,但是他们对于自我的观念不甚明确,有的时候他们意识不到自己的自我意识所占的比重,因而容易受到他人感染。

Tips:适当时候还是应该对自己的意见有所保留。

D. 属于较为缺乏自我意识的人,这类人害怕独处,对人际关系过分依赖,同时也是非常容易受他人意见左右的人。

Tips:你应该培养对自我的认同了,尝试主动从身边的小事做起吧。

3. 好友的马尔代夫蜜月

某日你的好友突然告诉你,她要结婚了,她津津乐道地向你叙述了她老公是多么的优秀和成功,他们买了海滨别墅,打算去马尔代夫度蜜月,这时你的心里会有什么感受?

- A. 她老公貌似挺牛的,往后得跟她搞好关系;
- B. 真高兴她能嫁个这么好的老公,应该祝贺她吧;
- C. 妈的,大家都是人,我怎么就没这么好的运气?
- D. 我各方面都不比她差,我一定要找个比她老公更好的男人,让她羡慕死;
- E. 别看她表面上这么幸福,她肯定也有痛苦悲伤的一面,老天是公平的。

[解答]

A. 属于比较自我中心意识的人。你较多地考虑了自己的幸福和快乐,而很少从别人角度来考虑别人的感受,你喜欢的东西总是千方百计地想弄到手,而如果发生了什么对自己不

利的麻烦事,你则会不自觉地选择逃避责任。

Tips: 可不尝试从他人角度来考虑他人的幸福和快乐呢?

B. 你总认为自己是一个充满爱心的人,但在你的潜意识里,你可能认为你付出的爱心是需要别人的回报的,如果你得不到这种你想要的回报,你可能会感到非常愤怒。

Tips: 说得更明白点,你是一个自认为好心肠的投机主义者。

C. 你是一个容易嫉妒的人。你极其不愿意看到跟你比较接近的人,或者甚至还不如你的人,做得比你更好。嫉妒心的相当程度来自于对自己的缺乏自信,这也会让自己总是生活在敏感而郁闷的状态下。

Tips: 改善自己的自信心是一个比较明智的选择。

D. 你可能是一个为了成功而不择手段的人。你是一个倔强的不服输的人,为了获得最终的成功结果,你不惜使用一些为人所不齿的手段。你需要明白的是,这个世界上的每一个人都是一个独立的个体,不具有可比性,真正的乐趣在于享受生活的过程,而并非结果。

Tips: 你的倔强态度很让人敬佩,只是方法上有些问题。

E. 你害怕被别人抓住自己的弱点,你的心理自我防御机制总是频繁地发挥作用,表现得容易情绪化,有点偏执,报复性有点强。但你要明白,真正快乐的生活需要的是释怀,而不是耿耿于怀。

Tips: 敞开心门,多和周边的朋友交流交流吧。

☆小知识

心理防御机制

在弗洛伊德的精神分析学说中最早被提出来。弗氏认为作为一种无意识的心理反应,心理防御机制自觉防止为社会规范所限制的不能接受或不能直接表达的本能冲动,并使“自我”与“超我”和外界现实协调起来。通俗说来,就是个人心理不自觉地对于受下意识冲动的思想的抵制,以使自己的活动符合社会规范。这在本书心理小讲堂第三讲中将会有专门详细介绍。

4. 一边是首映式,一边是哭泣的她

你期待一场电影的首映式很久了,花费颇不菲才得到一张首映式的入场券,在首映式上还有机会见到自己喜欢的演员。梳洗打扮完毕刚要出发,你的好朋友打电话来,哭诉自己今天被老板辞退了,这时候你会:

A. 毫不犹豫地立刻赶到她家陪她度过难关;

B. 有点拿不定主意,但在聊天过程中发现她的情绪很不稳定,于是决定放弃首映式去她家陪她;

C. 电话里面稳定朋友的情绪,告诉她你现在手头上有很重要的事,需过几个小时再去陪她;

D. 直接了当告诉她你实在抽不出空来,但是也说明可以另找时间和她详细谈。

[解答]

A. 选择 A 的人,是一个很懂得帮助别人的人,换句话说,在朋友需要帮助的时候往往能

够忽略自己。

Tips:考虑过吗?有时候太过忽略自己就会变得没有原则。

B. 你有充分保护自己的愿望,但又不愿意去伤害朋友,在自己的利益与朋友利益之间徘徊不定,因而总是患得患失。

Tips:不得不说你的确是位好好先生,你相当重视情谊,但是你会因为口是心非而感到常常后悔,这也是导致你时常困惑的原因。

C. 你十分清楚自己需要的是什麼,但同时很少会为了取悦别人而感性用事,遇到问题时,你会很适当地进行利益机制调节,以平衡各方面的需求。

Tips:你很会实际替自己打算,同时你是一个很会拒绝的人。

D. 你活在自己的世界里,在你和外界之间,你清晰地划分出一条界限,你是个自我的人,除了自己,几乎没有别的什麼可以改变你的意志。

Tips:你的强硬态度几乎成为你行为方式的全部表现,尽管它可以帮你集中精力完成你要做的事,但是尝试着偶尔按照别人的行为方式来处事,又会怎么样呢?

5. 要民主还是要集中

作为朋友圈里的领导人物,你常常在周末策划出一些娱乐节目。这个星期你的点子是周末出发去森林公园野炊玩,大家一致同意,但在出发时间上和你出现了分歧:大家希望赶在交通堵塞前,即早上七点钟就出发;而你周末早上有个约会,如果赴约,就只能早上十点出发。这时候,你会:

A. 果断决定适应大伙的时间,尽管这意味着你不得不推迟或取消你的约会;

B. 虽然不愿意错过约会,但是最终还是选择服从多数,七点钟一起出发;

C. 和大伙共同商量,大家各让一步,达成妥协,你提前结束约会时间,大家也推迟出发时间;

D. 因为达不成一致,而选择个人取消这次旅行。

[解答]

A. 你灵活变通,有牺牲精神,做事愿意从大局出发,并且擅长集中式的决策;

Tips:你常为大局付出代价——太过“大公无私”,就容易丧失自己的权利。

B. 你倾向于把大家的共同需求放到个人需求的前面,并且服从纪律;

Tips:口是心非的家伙,你就这样不情不愿地随了大流,你担保你日后不会后悔你错过的约会吗?

C. 整体上来说你是一个既能考虑个人利益又能兼顾集体利益的人,你有效的做事方式使得双方能够利益兼得,自己既不会产生不必要的内疚,也不至于将来为自己利益的损失而后悔。

Tips:你是一个颇具民主精神的人,因为民主的本质不仅仅是少数服从多数,也要考虑到保护少数人的利益。但是民主也意味着无效率的浪费。想想看,如果大家都不肯将就对方呢?

D. 一旦说服不了众人,你就采取不合作的强硬态度来选择对抗。

Tips:你很自私,也不考虑他人的感受,你总想事事居于控制地位,一旦达不到自己想要