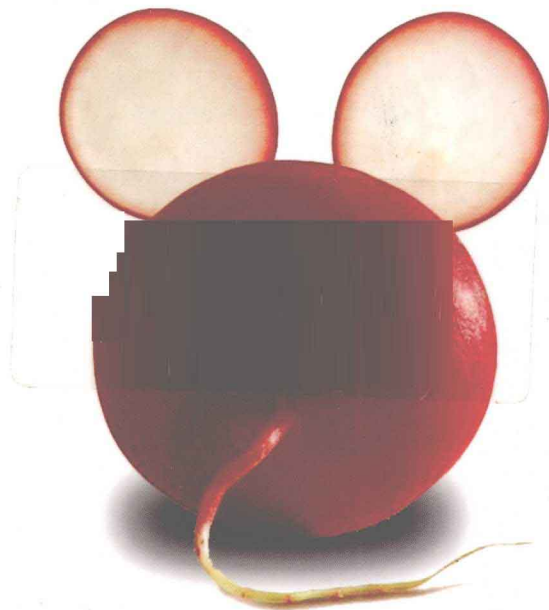


用最快乐的方法，找到最准确的答案
MEITIAN WANYIGE XINLIXUEYOUXI

每天玩一个 心理学游戏

心理学游戏是解决心理困惑的第一步，通过一个个心理学游戏，读者可以在最短的时间内轻松读懂自己。

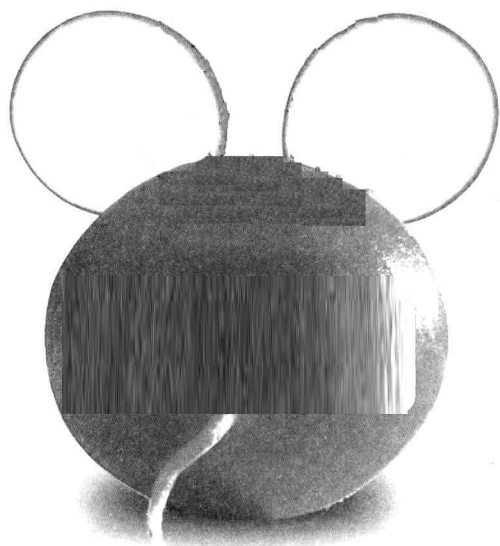
王子鱼◎编著



石油工业出版社

每天玩一个 心理学游戏

王子鱼◎编著



石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天玩一个心理学游戏 / 王子鱼编著.
北京:石油工业出版社,2011.5
ISBN 978-7-5021-8423-0

- I. 每…
- II. 王…
- III. 心理测验—通俗读物
- IV. B841.7-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 078903 号

每天玩一个心理学游戏

王子鱼 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里2区1号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523607 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京中印联印务有限公司

2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

787×1092毫米 开本:1/16 印张:20

字数:385千字

定价:32.80元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究

前 言

心理学是一门揭示人的心理活动规律的科学，是一门让人变得更聪明的学问。生活与工作各种问题，都与心理学有着千丝万缕的联系，一旦掌握了相关的心理学知识，工作和生活中的许多难题就能迎刃而解。

但是，心理学作为一门专业学科，有其内在的科学性与逻辑性，如何将心理学知识更加通俗、轻松地展现出来？心理学游戏无疑是最好的途径之一。

心理学游戏是了解心理学、运用心理学的第一步，通过一道道游戏题，读者可以在最短时间内轻松读懂自己。

心理学游戏是一种比较先进的测试方法，它是指通过一系列手段，以游戏、测试的方式，在自然状态下将人的某些心理特征数量化，来衡量人的智力水平和个性方面差异的一种科学测试方法。心理学游戏由于其趣味性强、灵活性高、个性化突出、形象化逼真等特征，起到了辅助和弥补团体心理咨询中不足的作用，在解决咨询者的问题时能起到“四两拨千斤”的意想不到的效果，发挥画龙点睛的作用。

但是，似乎很多人对心理学游戏的认识还很局限，仅仅认为那是一种娱乐，一种打发时间的工具。其实不然，这也是很多企业或个人用来在短时间内评价自我、认识他人的有效方法。从一些简单的做法、选择中我们就可以了解别人的真实想法，知道自己潜在的意识，给自己的未来开创一条灿烂的大道。

本书会帮助你从自我、人格、爱情、职场、智商、情商等方面全方位认识自己，当然还可以帮助你认识周围的人。本书中心理学游戏数量众多，包罗万象；语言轻松活泼，风趣幽默，你可以从任何一个地方开始你

的自我发现之旅！

测测你的学习能力；测测你的性格特征；测测你的情绪掌控力；测测你的生存能力；测测你的人际关系……书中采用休闲的笔触、幽默的语言，让每个心理学游戏变得专业而不枯燥，实用而不乏味。阅读本书，你就像进行一次有趣的心灵之旅，是了解自己与他人的极好方法，是放松心情的极好方式。

目录 Contents

第一辑 自我摸底，全面探测最真实的自己

第一章 似水年华中的那个自己

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 1. 儿时的小红花 / 3 | 5. 秋风里的落叶 / 8 |
| 2. 菲尔人格测试 / 4 | 心理学知识 1: 感觉与知觉 / 9 |
| 3. 在镜子里的你 / 7 | 心理学知识 2: 注意 / 10 |
| 4. 你会选择哪种小点心? / 8 | 心理学知识 3: 自我中心倾向 / 10 |

第二章 填写自己的性格档案

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 1. 性格基因和生命路线测试 / 11 | 6. 了解自己的弱点 / 27 |
| 2. 从喜欢的颜色透视你的性格倾向 / 18 | 心理学知识 1: 人性 / 29 |
| 3. 内向与外向 / 22 | 心理学知识 2: 外倾和内倾 / 29 |
| 4. 安于现状还是热衷挑战 / 24 | 心理学知识 3: 健康人格 / 30 |
| 5. 急性子和慢性子 / 26 | |

第三章 两个自己

- | | |
|----------------------|------------------|
| 1. 理想的工作室 / 32 | 6. 心计指数测试 / 37 |
| 2. 一杯清澈的水 / 33 | 心理学知识 1: 人格 / 38 |
| 3. 你喜欢的花色 / 34 | 心理学知识 2: 本能 / 39 |
| 4. 实际年龄 vs 心理年龄 / 34 | 心理学知识 3: 思维 / 40 |
| 5. 你是怎样理解责任的? / 36 | |

第四章 社会与你，你与社会

1. 剪纸游戏 / 42
2. 设置密码的习惯 / 43
3. 你为什么那么累? / 45
4. 不得不提的涵养 / 46
5. 你的心胸有多大? / 50
6. 以诚意立足的社会 / 52
- 心理学知识 1: 能力 / 54
- 心理学知识 2: 自我 / 55
- 心理学知识 3: 自我意识 / 56

第五章 鲜为人知的秘密

1. 你的成熟指数 / 57
2. 不可思议的图形 / 58
3. 强迫症自测 / 59
4. 秋天里的孤独 / 60
5. 你的孤单度 / 61
6. 知心的朋友有几个 / 62
- 心理学知识 1: 动机 / 64
- 心理学知识 2: 知觉 / 65
- 心理学知识 3: 梦 / 67

第六章 智商与情商

1. 智商之判断力 / 69
2. 智商之分析力 / 72
3. 智商之反应力 / 74
4. 你的情商高不高? / 80
5. 你的幽默感如何? / 81
- 心理学知识 1: 智能 / 84
- 心理学知识 2: 情商 / 86
- 心理学知识 3: 情感智力 / 86

第二辑 职场方圆，寻找属于自己的成功之道

第七章 你应该从事的那种工作

1. 面试时的压力 / 91
2. 圈地的奥秘 / 92
3. 你希望拥有的超能力 / 93
4. 寻宝时乘坐的船 / 94
5. 煎蛋的习惯 / 97
- 心理学知识 1: 逆商 AQ / 98
- 心理学知识 2: 社会气氛 / 98
- 心理学知识 3: 无意识动机 / 99

第八章 你的强项在哪里

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 你的成就动机怎么样? / 101 | 5. 你的前途有多少光芒? / 108 |
| 2. 男女都怕入错行 / 103 | 心理学知识 1: 能力倾向 / 109 |
| 3. 你对目前的工作满意吗? / 105 | 心理学知识 2: 创造思维 / 110 |
| 4. 管理者素质测试 / 106 | 心理学知识 3: 先天特质 / 111 |

第九章 当员工还是做老板

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 员工 VS 老板 / 112 | 6. 工作表现 / 121 |
| 2. “跳”和不“跳”的犹豫 / 113 | 心理学知识 1: 马斯洛需求 / 122 |
| 3. 谈判力 / 117 | 心理学知识 2: 霍桑实验 / 122 |
| 4. 社交活跃度 / 118 | 心理学知识 3: 理想 / 124 |
| 5. 态度决定命运 / 120 | |

第十章 领导力与团队精神

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 1. 消费习惯看你的判断力 / 126 | 5. 团队中你有领导能力吗? / 129 |
| 2. 在哪行你能大展拳脚? / 127 | 心理学知识 1: 皮格马利翁效应 / 130 |
| 3. 你是一个怎样的主管? / 128 | 心理学知识 2: 服从 / 131 |
| 4. 工作效率测试 / 129 | 心理学知识 3: 感染 / 132 |

第十一章 成功的指数

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 1. 埋头拉车也要抬头看路 / 134 | 5. 心态决定成败 / 143 |
| 2. 领导者与决策 / 135 | 6. 开公司的想法 / 144 |
| 3. 抓住升迁的机会 / 138 | 心理学知识 1: 气质 / 146 |
| 4. 成功的秘诀 / 141 | 心理学知识 2: 成就动机 / 148 |

第三辑 情感探秘，揭示恋爱与婚姻中的心理秘密

第十二章 了解你的另一半

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 理想 TA 的模样 / 151 | 3. 多出的一种花色 / 155 |
| 2. 你们般配吗? / 152 | 4. 舞台剧的编剧 / 156 |

5. 飞机迫降的地点 / 160
6. 你有能力进入现实的婚姻生活吗? / 160

心理学知识: 亲密 / 161

第十三章 缘分究竟在哪里

1. 爱情怎么到来? / 163
2. 旅游时的房间风景 / 164
3. 婚姻与物质 / 165

4. 恋爱时的沟通能力测试 / 167
 5. 和TA的心理契合度 / 168
- 心理学知识: 单相思 / 168

第十四章 爱情进行时

1. 你对对方的包容心有多大? / 169
2. 在爱情世界里你是自私的吗? / 170
3. 在你的潜意识里是如何看待爱情的? / 171

4. 游乐园的爷爷奶奶 / 172
 5. TA为何变心? / 174
 6. 你们的爱情能天长地久吗? / 174
- 心理学知识: 爱情三角理论 / 180

第十五章 爱的哲学与艺术

1. 你期待什么类型的恋爱? / 183
2. 爱情之花如何绽放? / 184
3. 你的魅力怎么样? / 185
4. 理性与感性的较量 / 186

5. 在理性与情感之间 / 187
 6. 选择与放弃 / 189
- 心理学知识: 失恋 / 190

第十六章 家庭中的柴米油盐

1. 你在婚姻中的支配欲 / 191
2. 婚姻态度 / 192
3. 你的婚姻质量如何? / 192
4. 你有一个温馨的家庭吗? / 194

5. 你对目前的婚姻生活满意吗? / 194
 6. 你是合格的丈夫吗? / 197
 7. 你是合格的妻子吗? / 198
- 心理学知识: 外遇 / 201

第四辑 处世方略，方圆社会中的他人与自己

第十七章 交际能力强不强

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 1. 社交态度自测 / 205 | 6. 你的“人情账户” / 214 |
| 2. 测测你的社交障碍 / 206 | 心理学知识 1: 认同 / 216 |
| 3. 你是交际能手吗? / 208 | 心理学知识 2: 偏见 / 217 |
| 4. 你的心灵围墙有多高? / 210 | 心理学知识 3: 从众 / 218 |
| 5. 你的人气如何? / 212 | |

第十八章 形象魅力好不好

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1. 第一印象 / 220 | 5. 气质类型测试 / 229 |
| 2. 你是否会让别人产生敌对情绪? / 222 | 心理学知识 1: 自我 / 233 |
| 3. 你在朋友面前的形象 / 224 | 心理学知识 2: 羞怯 / 234 |
| 4. 你的形象定位在哪里? / 225 | 心理学知识 3: 合群 / 235 |

第十九章 参透人心的独家绝学

- | | |
|-----------------------|---------------------|
| 1. 练就一双火眼金睛 / 237 | 心理学知识 2: 首次效应 / 243 |
| 2. 你具有察言观色的本领吗? / 240 | 心理学知识 3: 相似心理 / 244 |
| 心理学知识 1: 光环效应 / 242 | |

第二十章 影响力与吸引力怎么样

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 你的人缘到底如何? / 247 | 5. 社交应对能力 / 254 |
| 2. 与人交往时你是哪类人? / 249 | 心理学知识 1: 互惠原理 / 257 |
| 3. 你是一个受欢迎的人吗? / 251 | 心理学知识 2: 投射效应 / 258 |
| 4. 人际交往的能力 / 252 | 心理学知识 3: 模仿本能 / 259 |

第二十一章 生存的考验

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 1. 社会能力自测 / 261 | 3. 你会建立“人情账户”吗? / 264 |
| 2. 社交恐惧症 / 262 | 4. 你的交际弱点在哪里? / 266 |

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 5. 面对不喜欢的人怎么办? / 267 | 心理学知识 2: 暗示 / 269 |
| 心理学知识 1: 自我防卫 / 268 | 心理学知识 3: 沟通 / 270 |

第五辑 心态调节，掌握自己的心理遥控器

第二十二章 焦虑感源自哪里

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 1. 你有神经衰弱的倾向吗? / 275 | 5. 你有心理障碍倾向吗? / 280 |
| 2. 你有焦虑倾向吗? / 276 | 心理学知识 1: 焦虑 / 283 |
| 3. 你有忧郁症倾向吗? / 277 | 心理学知识 2: 发泄 / 284 |
| 4. 你有恐惧症倾向吗? / 279 | 心理学知识 3: 应激 / 285 |

第二十三章 压力与自我暗示

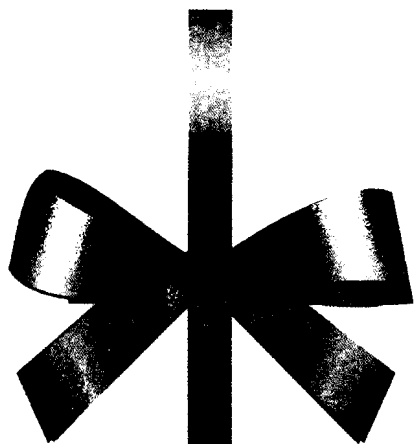
- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 心理压力自测 / 286 | 心理学知识 2: 封闭 / 291 |
| 2. 心理压力的分数 / 288 | 心理学知识 3: 消退 / 291 |
| 心理学知识 1: 强迫症 / 290 | |

第二十四章 掌控自己的情绪

- | | |
|-------------|-------------------|
| 1. 虚荣 / 293 | 心理学知识 1: 情绪 / 297 |
| 2. 嫉妒 / 295 | 心理学知识 2: 补偿 / 298 |
| 3. 空虚 / 296 | 心理学知识 3: 癯症 / 298 |

第二十五章 自卑与自负的博弈

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1. 自信心测试 / 300 | 心理学知识 1: 自信 / 306 |
| 2. 自卑心测试 / 302 | 心理学知识 2: 自负 / 307 |
| 3. 自负心理测试 / 304 | 心理学知识 3: 自制 / 307 |



第一辑

自我摸底，全面探测最真实的自己

古希腊一座神庙前的石碑上刻着“认识你自己”的经典名言，它被很多人所熟知，又被很多人所忽略，我们应该做一个能真正认识自己的人，真正明白自己的内心世界，这样我们的生活才有别样的风采。

每个人都渴望洞悉自己广大而幽渺的内心世界，本辑内容将带领你认识自己，了解自己，解读自己的内心，揭开自己心灵的面纱。





第一章

似水年华中的那个自己

我是谁？我从哪里来，又要到哪里去？这些问题从远古开始，人们就开始问自己。然而，到如今人们都没有得出令人满意的答案。

每个人最熟悉的人就是自己，然而对于熟悉的自己，我们也常常产生疑问：我究竟是怎样的？我是怎样的一个人？我的感觉从何而来？

1. 儿时的小红花

问题一：把自己想成在儿童时代，面对班级墙壁上的红花榜，你会：无所谓，对小红花没有特殊的在意；（A 类型）

十分期望得到小红花；（到问题二）

问题二：为了得到小红花，你会通过哪种方式：

以学习成绩的优异来得到老师的表扬；（B 类型）

通过课外劳动来迎合老师和同学；（C 类型）

贬低其他同学以抬高自己；（D 类型）



？ 解答

A 类型：缺乏自我意识，对社会竞争毫无兴趣，生活中大多有消极意识。

B 类型：属于自我意识正常的人群，这类人一般会发挥自己的长处去赢得社会的认可。

C 类型：你有强烈的自我意识，可以说以自我为中心，更加在意社会对自己的评价。

D 类型：你是一个极端自我的人，他人的认同与赞美会给你带来极度的满足感，在生活中你会为每件事情而斤斤计较，凡事都希望以自己的方式解决，做事目的性强烈。

2. 菲尔人格测试

这个测试是美国知名心理学博士菲尔在著名女主持人欧普拉的节目里做的，比较准确。回答问题时一定要依照你目前的实际情况，不要依照过去的你。这是目前很多大公司的人事部门实际采用的测试。

(1) 你何时感觉最好？

- A. 早晨
- B. 下午及傍晚
- C. 夜里

(2) 你走路时是：

- A. 大步地快走
- B. 小步地快走
- C. 不快，仰着头面对着前方
- D. 不快，低着头
- E. 很慢

(3) 和人说话时，你：

- A. 手臂交叠地站着
- B. 双手紧握着
- C. 一只手或两手放在臀部
- D. 碰着或推着与你说话的人
- E. 玩着耳朵、摸着下巴或用手整理头发



- (4) 坐着休息时，你的：
- A. 两膝盖并拢 B. 两腿交叉
C. 两腿伸直 D. 一腿蜷在身下
- (5) 碰到你感到发笑的事时，你的反应是：
- A. 欣赏地大笑 B. 笑着，但不大声
C. 轻声地、咯咯地笑 D. 羞怯地微笑
- (6) 当你去参加一个派对或社交场合时，你：
- A. 很大声地入场，以引起注意 B. 安静地入场，找你认识的人
C. 非常安静地入场，尽量保持不被注意
- (7) 当你非常专心工作时，有人打断你，你会：
- A. 欢迎他 B. 感到非常恼怒
C. 在以上两极端之间
- (8) 下列颜色中，你最喜欢哪一种颜色？
- A. 红色或橘色 B. 黑色
C. 黄色或浅蓝色 D. 绿色
E. 深蓝色或紫色 F. 白色
G. 棕色或灰色
- (9) 临入睡的前几分钟，你在床上的姿势是……
- A. 仰躺，伸直 B. 俯躺，伸直
C. 侧躺，微蜷 D. 头枕在一手臂上
E. 被盖过头
- (10) 你经常梦到你在：
- A. 落下 B. 打架或挣扎
C. 找东西或人 D. 飞或漂浮
E. 你平常不做梦 F. 你的梦都是愉快的

! 分数分配

经过上述十项测试后，再将所有分数相加：

- (1) A. 2分 B. 4分 C. 6分
(2) A. 6分 B. 4分 C. 7分 D. 2分 E. 1分



- (3) A. 4分 B. 2分 C. 5分 D. 7分 E. 6分
(4) A. 4分 B. 6分 C. 2分 D. 1分
(5) A. 6分 B. 4分 C. 3分 D. 5分
(6) A. 6分 B. 4分 C. 2分
(7) A. 6分 B. 2分 C. 4分
(8) A. 6分 B. 7分 C. 5分 D. 4分 E. 3分 F. 2分 G. 1分
(9) A. 7分 B. 6分 C. 4分 D. 2分 E. 1
(10) A. 4分 B. 2分 C. 3分 D. 5分 E. 6分 F. 1分

! 得分分析

(1) 低于21分：内向的悲观者

你是一个害羞的、神经质的、优柔寡断的人，是需要人照顾、永远要别人为你做决定、不想与任何事或任何人有关的人。你是一个杞人忧天者，一个永远看不到存在问题的人。你令人乏味，只有那些深知你的人知道你不是这样的人。

(2) 21~30分：缺乏信心的挑剔者

你的朋友认为你勤勉刻苦、很挑剔。他们认为你是一个谨慎的、十分小心的人，如果你做任何冲动的或无准备的事，都会令他们大吃一惊。他们认为你经常会从各个角度仔细地检查一切之后仍决定不做。他们认你的这种反应一部分是因为你小心的天性所引起的。

(3) 31~40分：以牙还牙的自我保护者

有人认为你是一个明智、谨慎、注重实效的人。也有人认为你是一个伶俐、有天赋、有才干且谦虚的人。你不会很快、很容易和人成为朋友，但却是一个对朋友非常忠诚的人，同时要求朋友对你也有忠诚的回报。那些真正有机会了解你的人会知道要动摇你对朋友的信任是很难的，但相应的，一旦这信任被破坏，会使你很难过。

(4) 41~50分：平衡的中道

你是一个新鲜的、有活力的、有魅力的、好玩的、讲究实际又永远有趣的人；经常是群众注意力的焦点。你又是一个能保持足够平衡的人，不至于因此而昏了头。你亲切、和蔼、体贴、能谅解人，是一个永远会使人