

张卉妍 白虹 编著

Psychology: Testing and Games



500个 心理测试和心理游戏

★★ 解读自己与他人内心深处的秘密 ★★



中国华侨出版社

500个心理测试 和心理游戏

张卉妍 白 虹 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

500个心理测试和心理游戏 / 张卉妍, 白虹编著. —北京: 中国华侨出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5113-4375-8

I.①5… II.①张… ②白… III.①心理测验 IV.①B841.7

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第007732号

500个心理测试和心理游戏

编 著: 张卉妍 白 虹

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 茂 素

封面设计: 李艾红

文字编辑: 孟宪爽

美术编辑: 张 诚

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16 印张: 30 字数: 512千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年3月第1版 2014年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4375-8

定 价: 19.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

屠格涅夫说：“人的心灵是一座幽暗的森林。”人心包罗万象，很难探清它的真相，而心理测试和游戏正是通往内心世界的一条通道。通过游戏和测试，我们可以在自然状态下得出具有说服力的结论，从而来了解自己，看清他人。

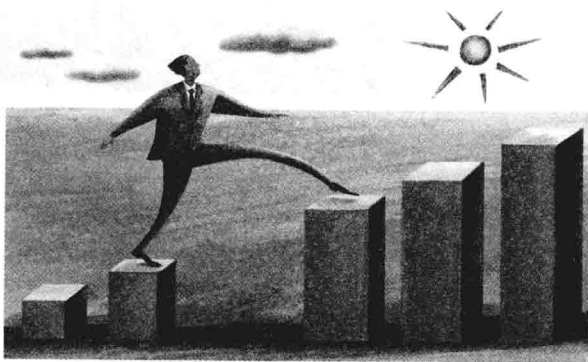
闲来无事，做做心理测试和游戏是一种好玩的消遣。这些题目都比较有意思，能够激起我们的兴趣。不少人就是带着一种“好玩”的心情去做游戏，如果答案和自己想的一样，就会特别高兴；要是毫无关联，也可以权当一种精神上的放松。当我们遇到困难或者失去自信的时候，做做心理测试和游戏可以调节心情。一般情况下，这些测试和游戏都比较善意，即使批评，也相当婉转，给玩游戏者带来一定的激励和启示。由于我们处于竞争环境中，因此总是渴望有人能与自己倾诉交流，而丰富细腻、有理又有情趣的测试和游戏，会让我们感觉到好像有人走进我们的心里，在细细询问和呵护着我们的精神世界。实际上，心理学游戏还是一种弥补自己缺点的好方法。明智的人在做心理游戏的时候总是试图从中追寻到自己生活和工作的影子，以此真正地了解自己、认知自己，为以后的事业累积必要的资本。

对个人而言，运用这些权威而有效的心理学游戏能够更好地了解自己的优缺点，扬长避短，完善自我，达到预定的目标，走向成功。

对管理者而言，通过这些游戏可以发现和解决管理工作中存在的问题，并更好地识人、用人、管人，还能提高决策能力、协调能力、亲和力和影响力，使管理水平 and 领导能力得到大幅度的提高。

对企业单位而言，借助这些游戏在招聘人才、选拔人才的过程中可以更迅速、更便捷地挑选出所需要的人员，从而使企业单位得到更好的发展。

用最短的时间，做最有



趣的游戏，得到最客观的答案！《500个心理测试和心理游戏》内容涵盖了人生的方方面面，包括自我认知、性格透视、社交剖析、情商测量、智商比拼、财商解密……在测试题目的选取中，既考虑全面性，争取让读者通过心理游戏能对人生的不同侧面得到广泛认识，又注重差异性，避免出现题目主题与方式雷同，让读者阅读起来感受重复而无趣。同时，书中还配有哲理漫画，让读者在会心一笑中体会到心理学的意义。在轻松的阅读过程中，你会惊奇地发现，原来识己读人是如此简单！

在游戏中学习，在学习中娱乐，翻开本书，你将进行一次有趣的心灵之旅。希望本书能让你在轻松的游戏了解内心深处的秘密，知道自己成败的关键，进而找准自己的方位，轻松应对人生难题。





上篇 300 个心理测试

第一章 自我认知：知人者智，自知者明	2
1. 认识另一个自己	2
2. 看破你的自我意识	2
3. 好友的幸福折射你的真实性格	3
4. 你的弱点在哪里	4
5. 小点心暴露你的性格	5
6. 座位透露你的性格	5
7. 你是一个有责任心的人吗	6
8. 花朵代表的心理状态	7
9. 你和他人的关系	7
10. 你是“自我”的人吗	8
11. 你是一个善于沟通的人吗	9
12. 隐藏在面包里的性格	10
13. 扑克牌掩藏的内心秘密	10
14. 选择与放弃	11
15. 你的戒备心强吗	11
16. 面对内心的“鬼”	12
17. 你是否是一个有心计的人	13
18. 你和另一个自己的关系	13
19. 你会花钱吗	14
20. 笑容里的心机	15
21. 你在哪方面最输不起	16
22. 你的优点在哪里	16
23. 你将来会幸福吗	17
第二章 性格透视：性格决定命运	19
24. 性格的“急”与“慢”	19

25. 你的性格弱点.....	20
26. 自信指数.....	21
27. 角色扮演中隐藏的性格.....	22
28. 从口头禅看一个人的性格.....	22
29. 猜拳看性情.....	23
30. 美食中的个性.....	24
31. 测试下你心理有多幼稚.....	25
32. 你的自恋情结.....	25
33. 你会喜欢怎样的工作环境.....	26
34. 从男人睡前的行为看性格.....	26
35. 测测你的自尊心.....	28
36. 神秘的性格.....	28
37. 理性还是感性.....	29
38. 你是完美主义者吗.....	30
39. 糖果中的性格秘密.....	30
40. 钥匙圈里的性格密码.....	31
41. 你的第二性格.....	31
42. 从吃肉看出你的野心指数.....	32
43. 海上奇遇测试性格缺陷.....	33
44. 点菜可以知道你的性格.....	34
45. 魔幻世界测试你的性格.....	34
第三章 社交剖析：你是否是社交高手.....	36
46. 社交心理成熟度.....	36
47. 心灵的围墙.....	37
48. 你是否是一个合群的人.....	38
49. 你不善于与什么样的人打交道.....	38
50. 你能和朋友融洽相处吗.....	39
51. 测测你是哪种交际类型.....	39
52. 面对不喜欢的人怎么办.....	41
53. 人际关系及格吗.....	42
54. 你的人际关系优势.....	42
55. 人际交往协调能力鉴定.....	43
56. 测测你对陌生人的防范意识.....	45
57. 你是难以接近的人吗.....	46
58. 与人共事时的弱点.....	46

59. 你会怎么拒绝别人.....	47
60. 社会能力测试.....	48
61. 测你是团队中的开心果吗	48
62. 与人交往, 你属于哪类人	49
63. 《灰姑娘》童话看你的为人	50
64. 你容易相处吗.....	51
65. 你有社交恐惧症吗.....	52
第四章 情商测量: 探寻和挖掘你的情绪能量.....	54
66. 心理健康指数测试.....	54
67. 你有焦虑情绪吗.....	55
68. 积极情绪影响测试量表	57
69. 你是不是会正面发泄愤怒呢	57
70. 你的情绪化指数.....	58
71. 情绪紧张度测试.....	59
72. 你有偏执型情绪吗.....	60
73. 测测你的心理压力.....	61
74. 你的嫉妒心有多强.....	62
75. 忧郁的来源.....	63
76. 情商的激励.....	63
77. 人际关系中的情商衡量	64
78. 面对流言蜚语.....	65
79. 减压阀.....	65
80. 你有包容心吗.....	66
81. 你为什么那么累.....	67
82. 测测你的抗压指数.....	67
83. 恐惧症的测量.....	68
84. 心理压力分数.....	69
85. 面对逆境, 你将如何选择	70
86. 精神压力程度测试.....	71
87. 从噩梦看你的耐压指数有多少	72
88. 你的内心是否强大.....	72
89. 你会如何面对失败.....	73
90. 你能转败为胜吗.....	74
91. 你是个“炮筒子”吗	75

第五章 智商比拼：见证你有多聪明	77
92. 想象力测试.....	77
93. 测测你的观察力.....	77
94. 空间判断能力测试.....	78
95. 专注力测试.....	79
96. 谢泼德桌面.....	79
97. 弗雷泽螺旋.....	80
98. 黑白感知.....	81
99. 24 点游戏.....	81
100. 思维方式测试.....	82
101. 思维模式测试.....	83
102. 创新思维.....	84
103. 德国逻辑思考学院测试题	84
104. 思维定式.....	85
105. 你具备自由大胆的创意吗	86
106. 脑筋换换换.....	88
第六章 财商解密：发现你的财富密码	89
107. 测测你的金钱欲.....	89
108. 你会成为亿万富翁吗	90
109. 测测你的发财植物.....	90
110. 你有什么样的金钱观念	91
111. 七彩信封.....	91
112. 创意的创造力.....	92
113. 握电话的手.....	93
114. 你的理财能力是几段	94
115. 发财梦想记.....	95
116. 你是一个理财高手吗	96
117. 你的理财盲点在哪里	97
118. 你适合哪种理财方式	97
119. 谁动了你的钱.....	98
120. 从吃鱼方式看你的花钱态度	99
121. 你做什么职业最赚钱	99
122. 三年后你是穷还是富	100
123. 你是个理性的投资者吗	101

124. 财神何时到你家.....	101
125. 你未来的财富看涨指数	103
126. 你的发财梦切合实际吗	103
127. 你从事什么职业容易发财	104
128. 是什么阻碍你致富.....	105
第七章 健康商数：健康是幸福的基石	106
129. 减肥路上你能走多远	106
130. 你是否处于心理亚健康	107
131. 深入了解你的生活.....	108
132. 抑郁症的测量.....	110
133. 强迫症自我检测.....	111
134. 你是否有神经衰弱的倾向	112
135. 你患有忧郁症吗.....	113
136. 测测你的压力指数.....	114
137. 心态决定血管年龄.....	115
138. 你有“暴食症”吗.....	116
139. 自闭自测.....	117
140. 你有公车焦虑症吗.....	118
141. 脑疲劳健康自测.....	118
142. 你的心理衰老了吗.....	119
143. 你进入心理更年期了吗	120
144. 梦中看你的精神状态	121
第八章 成功系数：你能拥有多大的一块奶酪.....	122
145. 成功欲求的心理倾向	122
146. 会不会成为大人物.....	123
147. 你对成功抱有一种什么样的心态	124
148. 你是否能找到志同道合的朋友	124
149. 测测你的前途.....	125
150. 测试你的事业状况.....	126
151. 测试你的事业成功率	127
152. 测试你是否善于抓住创业机会	127
153. 你有成名的本钱吗.....	128
154. 测试你适合开什么店	128
155. 事业心测试.....	129

156. 成功的战术里你缺哪一招	130
157. 你能做到多成功	131
158. 你会取得多大的成就	132
159. 你的危机意识有多强	133
160. 你的成功动机有多强	133

第九章 管理策略：你能否成为卓越的管理者..... 135

161. 你渴望成为一名领导者吗	135
162. 从消费看判断力	136
163. 你具备做领导的潜质吗	137
164. 领导力	138
165. 你是否具有决策力	139
166. 谈判力	141
167. 危机应对能力	142
168. 你处理问题的能力如何	142
169. 你的说服力有多强	144
170. 管理者的工作态度	146
171. 你属于哪种管理风格	146
172. 管理效率的测试	147
173. 在团队中你适合扮演什么角色	148
174. 测测你的管理手段	148
175. 你是否有独立做老板的潜质	150

第十章 职场解析：如何在职场中披荆斩棘..... 151

176. 职场定位	151
177. 你在工作中的表现	151
178. 不要入错行	152
179. 性格和职业	153
180. 职场社交	154
181. 工作忠诚指数测试	155
182. 测试你的职场进取心	156
183. 工作满足感测试	157
184. 你是否有拖延的毛病	158
185. 面试的压力	159
186. 同事的非议	160
187. 团队精神	160

188. 你的职场优势是什么	162
189. 你的工作态度合格吗	162
190. 求职时你最引人注目的是什么	163
191. 你有没有被“炒鱿鱼”的可能	164
第十一章 超级影响力：打造独特魅力的完美人生	165
192. 你是一个受欢迎的人吗	165
193. 你受异性欢迎吗	166
194. 你对异性是否具备吸引力	167
195. 你扮演最好的角色	168
196. 你在朋友中是什么印象	169
197. 外向与内向的测量	170
198. 测测你的自信指数	171
199. 你容易得罪人吗	171
200. 睡姿测试你的异性缘	172
201. 异性眼中你的“新鲜度”	173
202. 你是大众情人吗	174
203. 测试男人眼中的你是什么样的	175
204. 你会被排挤吗	176
205. 你的幽默感如何	177
206. 你对自己的美丽够自信吗	177
第十二章 锐眼识人：瞬间了解他人	179
207. 你看人或事物的眼光如何	179
208. 脱鞋方式里的人心	180
209. 从小动作看性格	180
210. 看一个人是否撒谎	181
211. 从聊天场合了解他的为人	182
212. 从鞋底磨损看人性格脾气	183
213. 文件的摆放透露员工品性	184
214. 眼睛泄露你的秘密	185
215. 从口红看心理	185
216. 从吸烟看性格	186
217. 小姿态透露他（她）的性格	187
218. 从喝水习惯看个性	188
219. 男人心这样测出来	188

220. 送礼可以透露人的性格	190
221. 从笔迹分析人的性格	191
222. 养宠物容易见人乐趣	192
223. 学会根据脚步声判断人	193
224. 走姿不同, 个性有异	193
225. 从幽默方式看人的性格	195
226. 动作语言最能表现性格	196
227. 从办公桌能知道人的性格	197
228. 一眼看出他是否在说谎	198

第十三章 情感导航: 完善爱的心路历程 200

229. 你和恋爱对象邂逅的最佳地点	200
230. 心灵契合度测试	200
231. 你对情人有什么期望	201
232. 被暗恋指数	202
233. 你会跟什么人谈恋爱	203
234. 你分得清“喜欢”和“爱”吗	203
235. 你的爱情是哪种类型	204
236. 你的醋劲有多大	205
237. 对爱情的依恋程度	205
238. 哪种恋爱方式最能打动你	206
239. 你是否已错过了自己的爱情	207
240. 你的爱情何时到来	208
241. 咖啡里隐藏的爱情模式	209
242. 男人喜欢穿的鞋	209
243. 你的爱情有什么致命伤	211
244. 你是否会遭遇爱情危机	212
245. 让你恋爱失败的原因	212
246. 透过肢体语言看穿他的心	213
247. 考验他的真诚	214
248. 爱上别人的爱人时, 你会怎么做	215
249. 过去的爱能不能重来	216
250. 爱人变心怎么办	217
251. 恋爱时你会因什么翻脸	218
252. 你最大的感情失误是什么	218
253. 你在谈恋爱时会有多自私	219

254. 你最可能遇到的情敌类型	220
255. 你会不会旧情难忘	221
256. 你会爱上哪一种人	221
257. 恋爱智商	222
258. 你恋爱的致命弱点是什么	222
第十四章 婚姻透析：永不褪色的婚姻需要经营	224
259. 婚姻的态度	224
260. 你的家庭温馨吗	224
261. 婚姻中的支配欲	225
262. 婚姻中你最在乎什么	226
263. 你有婚姻恐惧症吗	227
264. 你有能力进入现实的婚姻生活吗	228
265. 你现在可以结婚了吗	228
266. 你对婚姻伴侣的要求是什么	229
267. 你会选择丁克家庭吗	230
268. 你是家中的受气包吗	231
269. 测测你配偶的心事	232
270. 同床睡姿看夫妻	233
271. 你能在幸福的婚姻中安度晚年吗	234
272. 你想要什么样的婚姻	235
273. 婚姻暴力倾向测试	236
274. 他和你交往的真实心理	236
275. 测测你为什么会有外遇	237
276. 你会被第三者踢出局吗	238
277. 当艳遇送上门你会如何对待	239
278. 你是否有外遇的可能	239
279. 看鬼片测你的忠贞程度	240
280. 测你婚后能否抵制诱惑	241
281. 他为什么想离婚	242
282. 破镜重圆有戏吗	243
283. 从吃菜顺序看择偶观	243
第十五章 “性福”曝光：揭开“性”的神秘面纱	245
284. 他是不是想跟你做爱	245
285. 你如何看待性爱	246

286. 测测他的情欲.....	247
287. 你会是性冷淡吗.....	247
288. 路边小猫测试你的性能力	248
289. 从画看性欲态度.....	249
290. 你的性心理健康吗.....	250
291. 你的性生活会出问题吗	251
292. 你对做爱地点的接受度如何	252
293. 你现在的性趣如何.....	253
294. 你需要怎样的性与爱	253
295. 打开性之门的钥匙.....	254
296. 你心中的婚姻与性的关系如何	255
297. 女性自测性功能障碍	256
298. 脱衣习惯看性态度.....	256
299. 你现在“性福”吗.....	257
300. 你了解爱人的需求信号吗	258

下篇 200个心理游戏

第一章 揭开假面：发现未知的自己	260
1. 看清自我游戏.....	260
2. 形象卡.....	261
3. 猜猜我是谁.....	262
4. 自我分析游戏.....	263
5. 才能清单.....	263
6. 优点与缺点.....	264
7. 角色互换.....	265
8. 让别人了解自己.....	266
9. 流星雨.....	267
10. 我有一个梦.....	268
11. 我的五样.....	269
12. 你的重要他人.....	270
13. 再选你的父母.....	271
14. 糖 豆.....	272
15. 过“鬼门关”	273
16. 虚拟空间.....	274

17. 我还能做什么.....	275
第二章 透析人性：不可不知的人性弱点.....	276
18. 同心协力.....	276
19. 我没做过的事.....	277
20. 听与说.....	277
21. 即时演讲.....	278
22. 虚荣心强.....	279
23. 心 胸.....	280
24. 动 机.....	282
25. 追求完美.....	283
26. 沼泽地救儿童.....	284
27. 强迫症倾向.....	285
28. 争夺奖金.....	286
29. 奖励的妙处.....	287
30. 该出手时就出手.....	288
31. 成功的秘诀.....	288
32. 心中的浓雾.....	289
33. 不放弃.....	290
第三章 情绪处方：挖掘你的情绪潜能.....	292
34. 生命线.....	292
35. 潮起潮落.....	293
36. 暗中寻宝.....	294
37. 乐 观.....	295
38. 宽 容.....	296
39. 踩尾巴.....	297
40. 善用注意力.....	298
41. 通天塔.....	299
42. 潜在忧伤.....	300
43. 空虚游戏.....	301
44. 幸福人.....	303
45. 大树与松鼠.....	304
46. 一杯水的重量.....	305

第四章 智商测试：给你的智商打打分.....307

47. 头脑风暴.....	307
48. 小虫罗斯的故事.....	308
49. 案情推理.....	309
50. 在细节中学习.....	310
51. 巧取乒乓球.....	310
52. 印泥作画.....	311
53. 应答自如.....	312
54. 预测后果.....	313
55. 巧接故事.....	314
56. 玩转文字.....	315
57. 迷宫探宝.....	316
58. 海盗分金.....	317
59. 快速记词.....	319
60. 硬币“跳舞”.....	320
61. 积木对抗.....	321
62. “盲人”指挥.....	322
63. 防水纱布.....	323
64. 回力飞标.....	324
65. 自测湿度.....	325
66. 焰花双开.....	326
67. 声音图案.....	327
68. 数数大挑战.....	328
69. 记忆关键字.....	329
70. 神奇的大脑.....	330
71. 侦察敌情.....	331
72. 到底吃啥.....	331
73. 谁是主角.....	332
74. 大女子村.....	334
75. 开火车.....	335
76. 抢凳子.....	336

第五章 情商管理：你的情商密码.....337

77. 判试卷.....	337
78. 穿越绳网.....	338