

超值白金版

29.80

张卉妍 编著

每天玩一个 心理学游戏

解读自己与他人内心深处的秘密！

小心！
你暴露了！

中国华侨出版社

每天玩一个 心理学游戏

张卉妍 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

每天玩一个心理学游戏 / 张卉妍编著. —北京:中国华侨出版社, 2013.10

ISBN 978-7-5113-4185-3

I. ①每… II. ①张… III. ①心理测验 IV. ①B841-7

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第249731号

每天玩一个心理学游戏

编 著: 张卉妍

出版人: 方 鸣

责任编辑: 文 兰

封面设计: 李艾红

文字编辑: 孟宪爽

美术编辑: 李梦婷

经 销: 新华书店

开 本: 1020mm × 1200mm 1/10 印张: 60 字数: 1090千字

印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4185-3

定 价: 29.80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

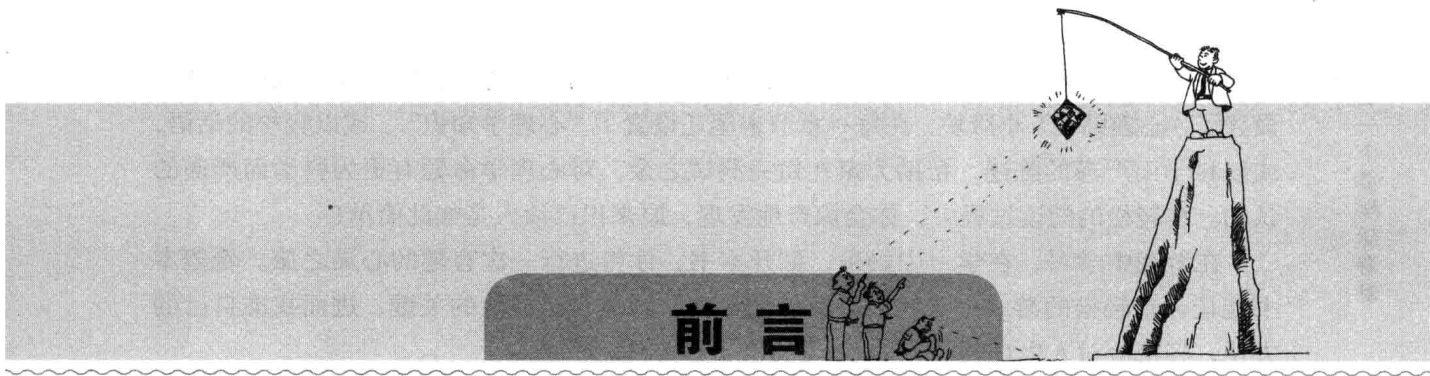
法律顾问: 陈鹰律师事务所

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。



P R E F A C E

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，而心理学游戏正是通往内心世界的一条通道。人们通常需要长久的经历和专注的反思才能获得自我认知，而通过心理学游戏，只需要一个选项的抉择和一次对结果的解读，就可以让自己对性格、情感、人际、婚姻等问题得到清醒的认识，让自己在最短时间发掘深藏于内心的种种可能，从而看清自己，读懂他人。

心理学游戏会给我们一个认识自己的另类角度，让你发现和探索从未觉察到的自己，从而有力量冲破由于经验桎梏或认识不足而设定的人生界限。做心理学游戏，就像和一位知己聊天，丰富细腻、有理又有情趣的心理学游戏，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。玩心理学游戏可以调节心情，心理学游戏大多是善意的分析和忠告，即使批评，也相当婉转，给玩游戏者带来一定的激励和启示。心理学游戏的题目都比较有意思，能够激起兴趣，不少人其实就是带着一种“好玩”的心情去做游戏，如果答案和自己的认知不谋而合，会欢欣鼓舞；要是毫无关联，也可以权当一种精神上的放松。

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。在对自己及他人有更全面、客观的认识之后，能帮助自己更游刃有余地去处理生活中的各种问题，让自己在竞争激烈的社会中奋力拼搏，在复杂的社会关系中进退有道，在硝烟四起的人生竞技场上保持绝对优势。

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，使管理水平和领导能力得到大幅度的提高。

对企业而言，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。

心理游戏实际上是一种思考方式，是一种生活态度，当你在轻松自在的游戏中破译了心理密码，自然能感受到游戏的神奇魅力。每天玩一个心理学游戏，把它当作茶余饭后的谈资，或是消磨时光的娱乐，在一片欢笑声之后，或许会让你对一个心理学命题有新的了解和认知，或许会让你对生活有新的感悟与思考。

用最短的时间，做最有趣的的游戏，得到最客观的答案！《每天玩一个心理学游戏》从心理学的角度出发，精选了几百道心理测试题，内容涵盖了人生的方方面面，包括性格、爱情、婚姻、职场、财富、人际等。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一个心理学命题进行最广泛认识，同时又注重差异性，避



避免出现题目主题与方式雷同，让读者阅读起来感到重复而无趣。在每一小节末尾还特别设置了“心理贴士”小版块，在每一章节末尾还设置了“心理学知识”，或以轻松的话语，或以科学而严谨的陈述，帮助大家在做完测试之余，对心理学命题有更为科学而严谨的认知。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。





CONTENTS

Part 1 自我探密，了解最真实的自己

“自我”离你有多远 2

小时候的那朵花 2

从镜子看你的自我意识 3

你会选择哪种小点心？ 4

好友的幸福 4

一片落叶 5

坐火车的时候选座位 6

勤劳的采花蜜蜂 6

一边是足球赛，一边是好友的哭诉 7

你属于哪一种“自我”的性格 8

餐桌上的你 10

隐藏在面包里的性格 11

给你的“自我”程度打打分 11

心理学知识：自我 12

心理学知识：自我意识 13

心理学知识：自我中心倾向 13

你从来都没发现的另一个自己 14

不一样的心理年龄 14

色即是空 16

从字迹中看一个人的性格 16

沙漠中的泉水 18

扑克牌中的花色 19

小猪的故事 19

你是否是一个善于玩弄心计的人？ 20

双重人格 21

手表的赞美 22

你的微笑 22



心理学知识：本能	23
心理学知识：心理年龄	24
心理学知识：笔迹心理学	24

你有哪些性格优劣势 25

标准的性格基因测试	25
隐藏在颜色中的性格	30
性格的“急”与“慢”	32
谁是你最喜欢的老师？	34
自信指数	35
贪图安稳还是热衷挑战？	36
性格也有“短板”	37
菲尔的人格测试	38
测测你的魅力	41
白雪公主	42
你是一个乐观的人吗？	43
从口头禅看一个人的性格	44
石头、剪子、布	45
美食中的个性	46
心理学知识：性格	47
心理学知识：根本性格	47
心理学知识：人格	47

看清性格中的隐密部分 48

案头的水仙花	48
你会喜欢怎样的工作环境？	49
给你的自恋程度打打分	49
从男人睡前的行为看性格	51
卧室的装饰	52
测测你的自尊心	53
探秘自卑的源泉	54
神秘的性格	56
双手交叉	57
爱人的礼物	57
糖果的颜色	58
哭泣的心灵	59
钥匙圈里的性格密码	60
你的第二性格	61
从吃肉看出你的野心指数	61
心理学知识：自恋与孤独	63
心理学知识：自闭	63

你身体里的健康指数大揭秘	64
你是易胖体质吗?	64
你的健康余额, 够吗?	65
你是否处于亚健康?	66
哪种减肥方式适合你?	67
你的健康指数是多少?	69
强迫症自我检测	71
哪种城市才是你的心灵居所?	72
你的生活方式健康吗?	74
你有合理的饮食习惯吗?	75
你是否面临肥胖危机?	76
你的身体疲劳了吗?	77
什么坏习惯会害了你?	78
你的血管岁数有多大?	80
心理学知识: 心理亚健康	81
心理学知识: 神经性贪食	82
心理学知识: 心理疲劳	82

Part 2 思维导图, 了解你的心智成熟度

解开 IQ 密码, 你的脑瓜有多灵	84
单词的记忆	84
文字的记忆	86
24 点游戏	87
九宫图	88
想象力测试	91
测测你的观察力	91
空间判断能力测试	92
心理学知识: 智力	93
心理学知识: 智力结构	93
心理学知识: 认知心理	94
解开 EQ 密码, 你的潜力有多大	95
标准的 EQ 测试	95
情绪的控制	99
测测你的心理压力	100
测试你在工作中的情商	101
忧郁的来源	102
你是个理性的投资者吗?	103
你是否感情用事?	103



测试你的社会适应能力	105
情商的激励.....	107
人际关系中的情商衡量	108
心理学知识：情感智力.....	108
心理学知识：道德	109
心理学知识：理智	109

你的大脑是怎样工作的 110

内心深处的男女	110
你是左脑比右脑更发达吗?	114
女人大脑的性别测试	115
男人大脑的性别测试	117
谢泼德桌面.....	118
黑白感知.....	119
大脑和睡眠的关系	119
心理学知识：左脑与右脑.....	121
心理学知识：睡眠	121
心理学知识：格式塔心理学.....	122

为什么你会这样想问题 123

一个简单的思维方式测试	123
思维模式测试.....	123
逻辑思维能力测试	124
德国逻辑思考学院测试题	125
创新思维.....	126
思维定式.....	127
抽象思维.....	128
心理学知识：意识	129
心理学知识：思维	130
心理学知识：思维方式.....	130

Part 3 职场判断，踏上锦绣前程的成功之道

你的优势在哪里 132

从消费看判断力	132
谈判力.....	133
沟通能力.....	133
领导力.....	135
危机应对能力.....	136
你是否有拖延的毛病?	136

你的创造力如何?	137
测测你的专长.....	140
心理学知识: 天赋	142
心理学知识: 价值	142
心理学知识: 自我认同.....	142
寻找最适合的工作.....	143
权威职业兴趣测试	143
你适合在哪行大显身手?	146
不要入错行.....	147
“跳槽”还是“不跳槽”	148
工作忠诚指数测试	149
工作满足感测试	150
心理学知识: 个人潜能.....	151
心理学知识: 无意识动机.....	151
了解你的职场生存能力	152
面试的压力.....	152
团队精神.....	153
你在工作中的表现	154
职场社交.....	155
同事的非议.....	156
测试你的职场进取心	156
你会成为职场黑马吗?	157
心理学知识: 团队精神.....	158
心理学知识: 执行力	158
你是否有做管理者的潜质	159
你能否抓住升迁的机会?	159
管理者的工作态度	161
你属于哪种管理风格?	161
管理效率的测试	162
你是否是个优秀的决策者?	163
在团队中你适合扮演什么角色?	165
你是否有独立做老板的潜质?	165
心理学知识: 愿景	166
心理学知识: 服从	167
心理学知识: 感染	167
成功的可能性.....	168
成功的秘密.....	168
你对成功抱有一种什么样的心态?	170



你是否能找到志同道合的朋友?	170
测测你的前途.....	171
测试你的事业状况	172
测试你的事业成功率	173
测试你是否善于抓住创业机会	173
测试你适不适合独立创业	174
测试你适合开什么店	175
事业心测试.....	176
你有成名的本钱吗?	177
三年后你是穷还是富?	177
你的成就动机怎么样?	178
成功欲求的心理倾向	180
心理学知识: 理想	181
心理学知识: 决策	181
心理学知识: 成就动机.....	182

你的未来有多少发展空间..... 183

你会不会成为大人物?	183
牛肉面店的测试	184
工作七味.....	184
情愿不情愿, 适合不适合	187
性格和职业.....	190
坚持到底还是跳槽?	191
职场压强测试.....	193
专注力测试.....	195
你是老板眼中诚实的员工吗?	195
你有没有被“炒鱿鱼”的可能?	197
心理学知识: 职业倦怠.....	198
心理学知识: 职场冷暴力.....	198

Part 4 社交处世, 看看你离这个世界有多远

社交态度..... 200

测测你是否善于交际	200
测测你的人气值	202
测测你的“人情账户”存款.....	205
测测你的人缘.....	207
测测你是哪种交际类型	208
测测你的社交圆滑度	210
你是难以接近的人吗?	212

测测你的交际能力	212
测测你的沟通能力	214
社交价值观测试	215
测测你的金钱欲	217
你和什么样的人最默契	217
心理学知识：认同	219
心理学知识：偏见	220
心理学知识：从众心理	220
你和社会如何相处.....	222
你是否具有社交障碍?	222
你为什么那么累?	223
心灵的围墙.....	224
你是否是一个合群的人?	225
你不善于与什么样的人打交道?	225
社会应对能力测试	226
面对不喜欢的人怎么办?	228
你的人际关系优势	229
你的交际圈.....	230
人际交往协调能力鉴定	230
测测你对陌生人的防范意识	232
你是否有社交恐惧症?	233
心理学知识：自我防卫.....	234
心理学知识：社交恐惧.....	235
心理学知识：沟通	235
你是否是个“社交达人”	237
你容易得罪人吗?	237
睡姿测试你的异性缘	238
测测你的人缘.....	239
你受异性欢迎吗?	241
与人共事时的弱点	243
你会怎么拒绝别人?	244
异性眼中你的“新鲜度”	244
你是一个受欢迎的人吗?	245
你的“第一眼效应”	246
别人眼里你足够稳重可靠吗?	248
与人交往时你会说话吗?	250
社交心理成熟度	252
你能不能在 E 时代沟通自如?	253
你对别人是否有影响力?	254



心理学知识：镜映效应	257
心理学知识：小世界理论	257
心理学知识：人际吸引	258

你能否看懂他人 259

你有察言观色的本领吗?	259
练就一双火眼金睛	261
从小动作看性格	263
对卖火柴小女孩的质疑	264
看一个人是否撒谎	265
眼睛泄露你的秘密	266
老爸老妈的性格类型	266
从点菜肴隐藏的心理	268
从吸烟看性格	269
从喝水习惯看个性	270
心理学知识：微表情	270
心理学知识：相似心理	271
心理学知识：光环效应	272

Part 5 个人魅力，如何让幸运之神发现你

你的形象打几分 274

你是否会让别人产生敌对情绪?	274
外向与内向的测量	275
你的幽默感如何?	276
你在朋友中是什么印象?	277
你的形象定位	277
气质类型测试	280
测试下你心理有多幼稚	283
20年后你的魅力指数	284
个人魅力决定人气的高低	286
测试男人眼中的你是什么样的	287
测你是团队中的开心果吗	288
你扮演最好的角色	289
心理学知识：首次效应	290
心理学知识：气质	290

影响力和吸引力 292

教你如何判断你的影响力	292
你的吸引力在哪儿?	294

社会能力测试.....	296
测测你的自信指数.....	297
你是个权威人士吗?.....	297
你的内心是否强大?.....	300
你的气场是什么型?.....	301
以诚意立足的社会.....	303
涵养的测试.....	304
包容的测试.....	308
剪纸游戏.....	309
密码的设置.....	310
熟睡的婴儿.....	311
心理学知识: 投射效应.....	311
心理学知识: 如何去模仿别人.....	312
你的情绪谁做主.....	313
你的情绪表达方式.....	313
你是否有神经衰弱的倾向?.....	317
你有偏执型情绪吗?.....	318
情绪稳定性测试.....	319
你是不是会正面发泄愤怒呢?.....	321
测你的情绪化类型.....	321
你的情绪化指数.....	323
你容易产生羞怯情绪吗?.....	324
积极情绪影响测试量表.....	326
你是否具有心理障碍倾向?.....	327
情绪紧张度测试.....	328
心理学知识: 情绪.....	330
心理学知识: 齐氏效应.....	330
承受力.....	331
心理健康指数测试.....	331
减压阀.....	332
恐惧症的测量.....	333
抑郁症的测量.....	334
心理压力自测.....	335
心理压力分数.....	336
精神压力程度测试.....	337
从噩梦看你的耐压指数有多少.....	338
心理学知识: 发泄.....	339
心理学知识: 应激.....	340
心理学知识: 歇斯底里.....	340



Part 6 情感解惑，你的幸福在哪里

谁才是你的“白马王子”	342
你和恋爱对象邂逅的最佳地点	342
你们般配吗?	343
啄食的白鸟.....	345
测测你未来的另一半	346
他喜欢什么类型的女人?	349
你会在哪里找到命中注定的另一半?	349
从手机判断他是怎样的人	350
心灵契合度测试	352
你对情人有什么期望?	352
从一封信看谁能取悦你	353
被暗恋指数.....	354
你会跟什么人谈恋爱?	355
你分得清“喜欢”和“爱”吗?	356
看看你该怎么样追女孩	356
舞台剧的编剧.....	357
测测你会一见钟情的程度	359
她对你有爱情感觉吗? (男生版)	360
他对你有爱情感觉吗? (女生版)	361
你的爱情是哪种类型?	363
看你和什么样的人最相配	364
心理学知识：吸引力	366
心理学知识：吊桥效应.....	367
心理学知识：一见钟情.....	367
爱情对你意味着什么	368
爱的期待.....	368
测测你的爱情状态如何	369
你经历过何种爱情?	370
爱的萌芽.....	373
你能忍受没有 Love 的生活吗?	374
谁是爱情冒险家?	376
痴狂的理性.....	376
对爱情的依恋程度	377
测试你对爱情有多执着	378
当艳遇送上门你会如何对待?	380
从吃菜顺序看择偶观	380
从花色看你对一见钟情的态度	381
你有多爱你的另一半?	382

在你的潜意识里是如何看待爱情的?	383
游乐园的爷爷奶奶	383
从发型看出你对爱情的态度	384
拿什么拯救你, 我的爱人?	385
心理学知识: 亲密	385
心理学知识: 初恋	386
你的爱情什么时候来过	387
你的桃花运什么时候到来?	387
爱情怎么到来?	389
“放屁”测试你对爱情的原动力	390
你是什么类型的爱情编剧?	391
哪种恋爱方式最能打动你?	392
为什么爱情还不来到?	393
你是否已错过了自己的爱情?	395
你的爱情何时到来?	396
最容易产生恋情的地点	396
旅游时的房间风景	397
你能留住真爱吗?	398
你的爱能否天长地久?	398
你的举动泄露你暗恋时的表现	402
是什么让你错过了真爱?	402
咖啡里隐藏的爱情模式	403
男人喜欢穿的鞋	404
相亲与自由恋爱	405
心理学知识: 爱情激素	406
心理学知识: 暗恋	407
心理学知识: 相思	407
你们的爱情能否修成正果	409
相亲之后	409
你和他是什么类型情侣?	410
准备好结婚了吗?	411
过去的爱能不能重来?	412
哪种恋情能为你结果?	413
测测你的“兽性”	413
你的爱情容易生什么病?	415
面对情敌你会怎样? (男人篇)	416
面对情敌你会怎样? (女人篇)	418
你一生会爱几个人?	420
你的他富有激情吗?	423



爱情能给你带来什么?	424
你的爱情有什么致命伤?	425
到表白的时候了吗?	426
你是否会遭遇爱情危机?	428
你是否了解你的恋人?	429
你的爱坦坦荡荡还是躲躲藏藏?	430
你爱的人是否会变成你以后的老婆或老公?	431
测一测你的痴情指数	432
接吻情形测出情感归宿	433
哪种表白方式最适合你?	434
你爱的人爱你吗?	435
他值得你托付一生吗?	435
测测看你是不是有恐婚症	436
心理学知识: 恐婚症	437
心理学知识: 和谐婚姻的制衡原理	438
心理学知识: 破窗效应	438

Part 7 性的秘密, 鱼水之欢里的快乐与未来

他(她)是否在向你发出性的信号	440
他是不是想跟你做爱?	440
从喜欢吻的部位看性趣	441
测测他的情欲	443
你的性禁忌是什么	444
从喝酒看男人到底色不色	448
心理学知识: 性爱疲劳	449
心理学知识: 性欲	449
心理学知识: 性冷淡	450
你的生活是否“如鱼得水”	451
房门把手与你的性爱态度	451
你会是性冷淡吗?	451
路边小猫测试你的性能力	452
从画看性欲态度	453
你的性心理健康吗?	454
你的性生活出问题吗?	455
从内裤看你的性爱情结	456
你对做爱地点的接受度如何?	457
你现在的性趣如何?	458
你需要怎样的性与爱?	459