

内容全面★方法实用★讲解透彻★技巧丰富

完善自我的最佳指导书

★白金★
★典藏版★
New★

每天一个 心理游戏

每天玩一个心理游戏，轻松认知自己、解读他人

宋海峰◎编著



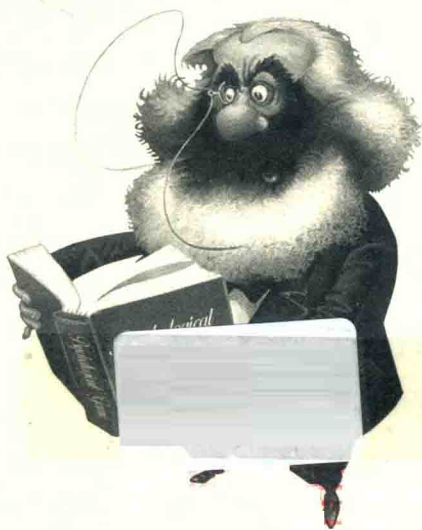
通过轻松、有趣的经典心理测试题，帮助你洞悉自己在智商、性格、事业、爱情、婚姻、财富、健康、社交以及情绪等方面的心理特质。让你全面、客观地认识自己及他人，学会解决生活中出现的各种问题，轻松驾驭生活。

北方妇女儿童出版社

每天一个 心理游戏

每天玩一个心理游戏，轻松认知自己、解读他人

宋海峰◎编著



 北方妇女儿童出版社

· 长春 ·

版权所有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一个心理游戏/宋海峰编著. —长春: 北方
妇女儿童出版社, 2015. 1

ISBN 978—7—5385—8113—3

I. ①每… II. ①宋… 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 (2015) 第 007820 号

每天一个心理游戏

MEITIAN YIGE XINLI YOUXI

出 版 人 刘 刚
策 划 师晓晖
编 著 宋海峰
责任编辑 王天明
开 本 787mm×1125mm 1/10
印 张 60.8
字 数 830 千字
印 刷 北京一鑫印务有限责任公司
版 次 2015 年 1 月第 1 版
印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号
邮 编: 130021
电 话 总编办: 0431—85644803
发行科: 0431—85640624

定 价 78.00 元



前言

屠格涅夫说：“人的心灵是一片幽暗的森林。”心理游戏是通往内心世界的一条通道，可以帮助你洞悉自己在智商、性格、事业、爱情、婚姻、财富、健康、社交、能力以及情绪等方面的心理特质，让你在最短的时间内洞悉自己及他人的心理变化，发掘那些深藏于内心的种种可能，从而看清自己，掌控他人。

心理游戏是人们在与他人的交往中，通过观察、学习、认知、探讨、调整与他人的关系，学习一种新的生活态度和行为方式。人们用“心理”来总称心思、思想、感情，而心理游戏是一个关于心思、思想、感情等规律的游戏，是研究人的心理活动及其发生、发展规律的科学游戏。心理游戏伴随着在游戏活动中出现的心理现象，将真实的自我反馈出来。人们在心理游戏中可以学会认知自我，通过游戏学会肯定自我，也学会自我实现。在生活中，自己才是自己的知己。懂得衡量自己的人，才能找到自身的价值。

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。在我们的生活中，到处都蕴涵了心理学独特的气息，只是看你有没有一双慧眼去发现。

你了解自己的真实性格吗？你能一眼洞悉他人的内心吗？你是否经常与成功擦肩而过？你的变通能力如何？你清楚自己身上的最大弱点吗？你是个有创造力的人吗？你有自己不愿意承认的丑陋性格吗？你的身体真的像你想的一样健康吗？你知道自己有哪些成功的潜质吗？你的最佳伴侣是什么样的？你的情商有多高？其实，这些问题的背后都隐藏着不为人知的心理秘密。人生最大的敌人是我们自己。不了解他人没关系，但不了解自己则很可怕。正是因为对自己缺乏足够的认识，我们才会经常陷于各种旋涡中。那么，怎样了解自己呢？无疑，心理测试是最好的途径之一。

每天玩一个心理游戏，可以让你更好地掌控自己的情绪，保持良好的心态；可以让你在人际交往中游刃有余，轻易获得他人的青睐；可以让你更懂得享受生活，珍惜身边的点滴幸福；可以让你更懂得享受财富，彰显自身的存在价值；可以让你重拾旧时的美好，也可以让恋爱和婚姻不再痒，让幸福不再远离。在这场不断破译密码的旅程中，你可能会因为错过一些东西而遗憾，也会因为收获一些东西而满足，这就是本书带给你最大的快乐。

本书收录了 500 多道轻松、有趣的经典心理测试题，内容涵盖了人生的方方面面，



包括性格、婚姻、爱情、职场、财富、人际、健康等方面，以诙谐的情景引入测试，融合了独到的测试分析，引人深思的测试点拨，帮助你全面、客观地认识自己及他人，学会解决生活中出现的各种问题，轻松驾驭生活，从而拥有健康的身心、和谐的家庭、满意的工作、圆融的人际关系、完美的心态和成功的人生。

翻开本书，你将进行一次有趣的心灵之旅。你在游戏中可以发现，游戏并没有我们想象中的那么单一，心理学并没有我们想象的那么高深，而那些难解的生活现象本质上也没有那么深奥。游戏可以让心理学知识脱去以往的枯燥外衣，以轻松、有趣的经历带领你在这次旅程中，尽情地体验心理学的奥妙。希望本书能让你在轻松的游戏中找到自己的方位，也希望这种心理游戏在带给你欢乐的同时，能给你更多的心灵启迪。

目 录

第一篇 自己的命运自己掌控——认识自我游戏

第一章 揭开假面，认识自我	3
自我分析游戏	3
自我评估	4
看清自我游戏	6
形象卡	7
才能清单	8
猜猜我是谁	9
重塑自我	9
角色互换	11
设定自我目标	12
优点与缺点	14
让别人了解自己	14
流星雨	15
我有一个梦	16
我的五样	18
你的重要他人	19
再选你的父母	19
糖豆	20
过“鬼门关”	21
虚拟空间	22
我还能做什么	23
【心理密码解读】全面认识强大的自我	24
第二章 认识你的生命价值观	26
师傅的临别赠言	26
做，还是不做	28
塞翁失马	29



责任	30
乱网游戏	32
剧毒篱笆	33
木板过河	34
整体决策	35
设计公司大楼	35
公平与不公平	36
象棋真人秀	38
飞盘击物	39
价值观大拍卖	40
月球散步	41
勇于承担责任	42
自负	42
对自己好	45
写下你的墓志铭	46
【心理密码解读】用自己的价值观来衡量	47

第二篇 探寻你的情绪能量——情绪心理游戏

第一章 了解自己的精神状态	51
生命线	51
潮起潮落	52
暗中寻宝	53
恐惧症	54
乐观	55
宽容	57
踩尾巴	58
善用注意力	59
性格障碍	60
紧张游戏	62
通天塔	63
潜在忧伤	64
忍耐性	66
无所畏惧	67
空虚游戏	69
气质类型	71



幸福人	75
大树与松鼠	76
一杯水的重量	77
【心理密码解读】深不可测的海底冰山——潜意识	78
第二章 透析你的心情效能	81
三分钟演讲	81
坦然面对	82
分享快乐和痛苦	83
超级大头贴	84
猫捉活老鼠	84
微笑伴随你	85
瞎子走路	87
身心互动游戏	87
快乐打分	88
幽默细胞	90
不要激怒我	92
抢毛巾	93
笑对小错	94
自尊心	95
【心理密码解读】喜怒哀乐是怎么一回事	97
第三章 探测个人的真性情	99
烧绳子	99
付工钱	100
克服恐惧	100
赞美他人	101
摆脱束缚	102
暗器高手	103
信任背投	104
冲动的诱惑	105
境由心造	106
独处游戏	107
笑容可掬	108
你的杯底是谁	109
直觉力	110
情感病毒	112
缓解紧张情绪	113
表情拷贝	115



【心理密码解读】“情绪”是“需要”的晴雨表	116
-----------------------------	-----

第三篇 IQ 巅峰大挑战——智商心理测试

第一章 给你的智商打打分	119
头脑风暴	119
巧取乒乓球	120
案情推理	121
小虫罗斯的故事	122
谁杀死了船长	123
在细节中学习	125
印泥作画	125
应答自如	126
预测后果	127
狗尾续貂	128
玩转文字	129
迷宫探宝	130
海盗分金	131
快速记词	133
硬币“跳舞”	134
积木对抗	135
“盲人”指挥	136
防水纱布	137
回力飞标	138
焰花双开	139
自测湿度	140
声音图案	141
数数大挑战	142
记忆关键字	143
神奇的大脑	144
侦察敌情	145
两管喝水	146
到底吃啥	147
谁是主角	148
大女子村	149
开火车	150



抢凳子	151
【心理密码解读】我们是怎么记住事物的	152
第二章 让自己的思维做做操	156
偏向虎山行	156
蛇是谁养的	157
童年趣事	158
黑白诱惑	160
好邻居	161
绕口令	162
大风吹	163
戏剧的对白	164
看图说话	166
争抢 30	166
小问题难倒你	167
形象刺激法	168
寻找变化	169
思维优势	170
两张纸片	172
智过禁桥	173
老虎过河	174
三人决斗	175
红黄帽子	176
为何要死	177
分析能力	179
气体举重	181
一根变双	182
画图表意	182
说东道西	183
香蕉剥皮	184
有模有样	185
明分秋毫	185
直觉	186
再现指纹	188
【心理密码解读】拆掉思维的墙	189



第四篇 你的成功路还有多远——成功心理游戏

第一章 探寻你的情商密码	193
判试卷	193
应聘技巧	195
穿越绳网	196
稍微远一点	196
扩大市场份额	198
七个和尚分粥	199
99.9%又怎样	200
挪亚方舟	201
聪明囚犯	201
联想记忆法则	202
你说我做	203
橡皮筋	204
推手游戏	205
再撑一百步	206
穿衣服	206
【心理密码解读】影响情商高低的因素	207
第二章 洞悉自己的创新潜质	210
5R 法	210
营救人质	211
九点连线	212
可乐瓶的妙用	212
创意建筑	214
七巧板	214
平结绳圈	215
牙签游戏	216
百货商店	217
颠倒是非	217
故事接龙	218
塑造身体	219
美丽景观	220
玩具公司	221
圆球游戏	222



【心理密码解读】借用想象的力量进行创造	223
第三章 最大化的影响力	225
扩大市场份额	225
不可能的销售	226
令人满意的售后服务	227
顾客服务游戏	228
提高你提问的技能	230
抽卡表演游戏	231
聪明的理发师	232
举重	233
赢得顾客	234
换人大挑战	235
高空飞蛋	235
飞盘争夺战	236
绳子建房	237
抽牌喝酒	238
请你当教练	239
传球	239
踢足球	241
他的授权方式	241
囊中失物	242
【心理密码解读】具备领导人格魅力	243

第五篇 洞悉人性弱点，透视博弈之道——人性博弈游戏

第一章 不可不知的人性弱点	247
同心协力	247
我没做过的事	248
听与说	248
即时演讲	249
心理障碍	250
虚荣心强	252
高度敏感	254
心胸	256
烦恼	257
动机	259



沼泽地救儿童	260
野心	261
追求完美	263
强迫症倾向	264
争夺奖金	265
奖励的妙处	266
积极进取	267
挑战	268
强大的意志力	269
该出手时就出手	272
成功的秘诀	273
心中的浓雾	274
不放弃	275
【心理密码解读】合理表达，不做人格的“攻击手”	276
第二章 博弈中的最佳策略	277
开启管理理念	277
和谐的鼓手	277
民俗战略	278
马亚克斯公司	279
理解你的顾客	282
购物券	283
面对危险	284
社会适应能力	285
抢珍珠拔河赛	287
行动力	287
【心理密码解读】博弈中的危机意识	288

第六篇 不可不懂的交际艺术——社交心理游戏

第一章 你的交际能力如何	291
串名字	291
有趣的活动告示牌	292
信任空中飞人	293
趣味记名法	294
交换名字	294
百花争艳	295



“捧人”赛	296
哑剧天才	297
划分小组	298
初次见面	299
虎克船长	299
晋级	300
超级比一比	301
与人交往	302
转勺子	303
登黄鹤楼	304
尴尬的交谈	305
寻猎	305
爬梯游戏	306
寻找切入点	307
【心理密码解读】拿捏最佳的距离，保持最适度的关系	308
第二章 你的人际辐射力有多远	310
沉默的自我介绍	310
精彩时刻	311
画面具	312
猜五官	312
猜牙签	313
捉尾巴	314
集体盲行	315
“俘虏”游戏	316
抛笑	316
小组物品清单	317
对号签名	318
旱地龙舟	318
你像哪种动物	319
绑一起	320
化解对抗	321
“明星”访谈	322
苹果	323
积极的反馈	324
部属与领导	325
一“圈”到底	326
按图索骥	327



两虎相斗	327
【心理密码解读】缩短心的距离，建立与他人的亲密关系	329
第三章 对自己的洞察力知多少	331
谎言	331
神秘的液体	332
观察力测试	332
谁是凶手	333
主持人的错误	334
听音辨器	335
猜测输赢	336
帽子戏法	336
记忆搜索	337
抓扫把	338
抢舞伴	338
妙弹钢琴	339
雪花片片	340
扮时钟	340
明七暗七	341
自己的香橙	342
变色恐龙	342
画图	343
手牵手	344
机敏的探员	345
【心理密码解读】增强与他人的亲密感	346

第七篇 赢得财富，领导力为你加码——财富心理游戏

第一章 摸清自己的金钱观念	349
换钱	349
贪得无厌	350
写给自己的一封信	351
限时花钱	352
未雨绸缪	353
赚大钱的智慧	354
改变旧观念	355
心有千千结	357



幸福清单	358
摇动游戏	359
双人分享	360
【心理密码解读】让你的金钱流动起来	361
第二章 财商提升训练	363
痛并快乐	363
扑克大战	365
语录填空	366
模拟航空公司	368
两张挂图	369
信息接力棒	370
招聘游戏	371
寻找司机	373
泰坦尼克号	374
彩色纸片	375
“杀人”游戏	377
失踪的一元钱	378
“失去”游戏	379
加油站竞争	381
买卖	382
假如你是慈善家	383
赌王游戏	384
分享收获	385
职业观测验	386
【心理密码解读】投资理财必备：耐心+自制力	388
第三章 理财投资的自我优化	389
十指相扣	389
深思熟虑	390
平衡技巧	392
迪士尼乐园	393
打包游戏	394
借力而为	396
盲人摸象	397
找出真钻石	398
抓球游戏	399
抢时间	401
扑克分组	401



单向还是双向	402
“死亡”游戏	403
【心理密码解读】投资要选择合理的方式	404

第八篇 平衡身心，提升职场幸福指数——职场心理游戏

第一章 升级自己的职场竞争力	407
较量	407
电波传递	409
请理解我	410
始作俑者	411
饿死的食人鱼	413
给上司的一封信	414
战俘	415
敬业的饼干	417
报纸模特	418
猜谜	418
敢于认错	420
【心理密码解读】办公室心理换位的应用	421
第二章 你的变通能力有多强	423
穿越禁区	423
发送与接收	424
打破惯习	425
生日序列	425
六盒冰红茶	426
对答如流	427
性格牌	428
脑筋急转弯	429
词语接力	431
声东击西	432
五毛和一块	433
智挖地雷	433
趣味跳绳	434
高空飞蛋	435
【心理密码解读】突破直线思维	436